

**LITERATURE REVIEW : GAMBARAN STATUS GIZI PADA
PENDERITA HIPERTENSI****Rezatul Putri Gading Cempaka¹, Bintang Agustina Pratiwi²**^{1,2}Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Correspondence author: rezatularen@gmail.com

Abstract

Hypertensive is common worldwide and is now considered a major public health problem in many countries. Recently, investigations have shown that more than 26.4% of the world's adult population suffers from Hypertensive. Studies have shown that excessive weight gain, salt intake, smoking and drinking alcohol are major predisposing factors for hypertension. It is evident that dietary modifications such as improved nutritional status, such as reduced energy, salt, alcohol and increased fruit and vegetable intake, prevent Hypertensive. The benefits of micronutrients found in foods rich in dairy products, fruits and vegetables (such as potatoes, avocados, bananas, oranges), on blood pressure have been established by several studies.

Keyword : Hypertension, Nutritional status**Abstrak**

Hipertensi adalah umum di seluruh dunia dan sekarang dianggap sebagai masalah kesehatan utama masyarakat di banyak negara. Baru-baru ini, penyelidikan telah menunjukkan bahwa lebih dari 26,4% populasi orang dewasa dunia menderita hipertensi. Penelitian telah menunjukkan bahwa penambahan berat badan yang berlebihan, asupan garam, merokok dan minum alkohol adalah faktor predisposisi utama untuk hipertensi. Terbukti bahwa modifikasi diet seperti status gizi yang ditingkatkan, seperti pengurangan energi, garam, alkohol dan peningkatan asupan buah dan sayuran, mencegah hipertensi. Manfaat mikronutrien yang ditemukan dalam makanan yang kaya produk susu, buah dan sayuran (seperti kentang, alpukat, pisang, jeruk), pada tekanan darah telah ditetapkan oleh beberapa penelitian.

Kata Kunci : Hipertensi, Status Gizi**PENDAHULUAN**

Hipertensi terjadi ketika ada tekanan berlebihan terhadap dinding pembuluh darah. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh ketika bekerja melawan tekanan yang meningkat ini, dan ini pada akhirnya dapat menyebabkan pembesaran jantung, ginjal, dan kerusakan jantung. Beberapa studi epidemiologi telah melaporkan bahwa hipertensi adalah umum di seluruh dunia dan sekarang dianggap sebagai masalah kesehatan utama masyarakat di banyak negara. Data *World Health Organization*, pada tahun 2015 menunjukkan adanya 1,13 Miliar penduduk dunia menderita hipertensi, sebagian besar penderita hipertensi tinggal dinegara berkembang. Baru-baru ini, penyelidikan telah menunjukkan bahwa pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang menderita hipertensi, serta prevalensi global hipertensi akan meningkat setiap tahunnya (Kemenkes, 2019). Hipertensi dan komplikasinya, termasuk stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal, telah dilaporkan di negara maju dan berkembang (Gebremichael, 2019).

Penelitian telah menunjukkan bahwa penambahan berat badan yang berlebihan, asupan garam, merokok dan minum alkohol adalah faktor predisposisi utama untuk hipertensi. Terbukti bahwa modifikasi diet, seperti pengurangan energi, garam, alkohol dan peningkatan asupan buah dan sayuran, mencegah hipertensi. Manfaat mikronutrien yang ditemukan dalam makanan yang kaya produk susu, buah dan sayuran (seperti kentang, alpukat, pisang, jeruk), pada tekanan darah telah ditetapkan oleh beberapa penelitian. Sebagai

contoh, bukti telah membentuk hubungan antara asupan kalsium yang rendah dan tekanan darah tinggi pada manusia, asupan natrium yang tinggi dan peningkatan tekanan darah, asupan kalium yang rendah dan peningkatan tekanan darah, defisiensi magnesium dan tekanan darah tinggi, suplementasi seng (20 mg per hari) dan insiden hipertensi gestasional yang rendah. Vitamin C dan E (antioksidan) telah terbukti memainkan peran yang bermanfaat dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi (Ettarh et al., 2002; Shalini, 2022).

Sebagaimana diketahui bahwa menjaga indeks massa tubuh (IMT) normal, pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang baik, seperti asupan buah dan sayuran merupakan elemen penting dalam pengendalian hipertensi. Bukti telah menunjukkan bahwa informasi ini langka di negara berkembang, di mana hipertensi baru-baru ini diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama (Awoyemi et al., 2001; Nerenberg, 2018). Oleh karena itu *Literature Review* ini bertujuan untuk mengkaji Status nutrisi atau gizi pasien hipertensi.

METODE

Pemilihan Artikel

Populasi, Exposure, dan Outcome (PEO) menjadi pertimbangan dalam memilih artikel mana yang di gunakan dalam penulisan literature review ini. Di sini, poulasi diartikan sebagai para penderita hipertensi, exposure didefinisikan sebagai gmbaran status gizi, sementara outcome dijabarkan sebagai penyakit hipertensi itu sendiri. Karakteristik pemilihan artikel berdasarkan dengan kesesuaian terhadap kata kunci. Rentang waktu yang diambil adalah periode 2000 – 2022.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Berdasarkan hasil literature reiview dari 15 jurnal tentang gambaran status gizi pada pasien hipertensi ditemukan bahwa rata-rata orang yang kelebihan berat badan merupakan penyintas yang paling rentan terkena penyakit hipertensi. Hal ini digambarkan pada table dibawah ini:

Tabel 1.1 Klasifikasi jurnal tentang gambaran status gizi pada pasien hipertensi

Klasifikasi	Frekuensi Hipertensi (%)	Frekuensi Kontrol (%)	Total Frekuensi (%)
Kekurangan Berat Badan	8,9	8,8	8,8
Normal	31,8	60,9	47,1
Kelebihan Berat Badan	36,9	24,4	30,3
Obesitas Kelas 1	8,9	3,4	6,0
Obesitas Kelas 2	9,8	2,5	6,0
Obesitas Kelas 3	3,7	0	1,8

Dalam penelitian ini, diamati bahwa sebagian besar pasien hipertensi adalah perempuan; dan juga, proporsi subjek yang memiliki tekanan darah tinggi adalah 60 tahun. Studi epidemiologis telah melaporkan bahwa tidak ada pola yang jelas dari hubungan antara tekanan darah tinggi dan jenis kelamin, beberapa studi melaporkan prevalensi tinggi di antara laki-laki daripada perempuan (Hidayat, 2021); sementara yang lain melaporkan bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada wanita daripada pria (Sudarmin, 2020). Terbukti dalam penelitian ini bahwa sebagian besar subjek hipertensi mengalami obesitas. Pengamatan ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa sebagian besar pasien berusia di atas 60 tahun dan

banyak dari mereka menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sehingga menambah berat badan. Sejumlah penelitian telah melaporkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup sedentary, kenaikan berat badan dan perkembangan tekanan darah tinggi (Sihotang, 2020; Marlita, 2022). Para penulis ini juga telah menunjukkan bahwa penurunan berat badan adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mengelola hipertensi, terutama untuk pasien hipertensi obesitas.

Pengetahuan gizi pasien hipertensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan subjek kontrol. Pengamatan ini dapat dikaitkan dengan pencapaian pendidikan sebagian besar subjek kontrol terhadap pasien hipertensi. Dalam penelitian ini diamati bahwa sekitar empat-perlima dari pasien hipertensi memiliki pendidikan menengah dan di bawah dibandingkan dengan tiga-perlima dari subyek kontrol yang termasuk dalam kategori ini. Bukti telah menunjukkan bahwa hipertensi dapat berhasil dicegah atau dikelola melalui pengetahuan gizi dan kesehatan yang baik, yaitu melalui modifikasi gaya hidup, seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, moderasi konsumsi alkohol, pengurangan asupan garam dan peningkatan aktivitas fisik.

Rata-rata asupan makanan subjek menunjukkan bahwa pasien hipertensi mengkonsumsi lebih sedikit energi yang diberikan makanan dan mineral (kalsium, seng, magnesium, natrium, kalium) daripada subjek kontrol. Namun, asupan vitamin C pasien hipertensi benar-benar lebih tinggi daripada subjek kontrol. Pengamatan ini dapat dikaitkan dengan konseling kesehatan yang biasanya diberikan kepada pasien hipertensi oleh profesional kesehatan selama hari-hari klinik. Temuan ini dapat dikaitkan dengan rendahnya asupan makanan yang mengandung mikronutrien ini oleh pasien hipertensi. Studi telah menunjukkan bahwa status mikronutrien individu, terutama vitamin C, kalium dan magnesium, membantu mengelola hipertensi.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara SBP dan usia, BMI dan kadar magnesium, dan korelasi terbalik dengan kadar vitamin C, natrium dan kalium subjek. Studi lebih lanjut menetapkan bahwa ada korelasi positif antara DBP dan usia, BMI, magnesium dan kalsium; dan korelasi terbalik dengan rasio vitamin C, seng, natrium, kalium dan Na/K. Mengingat pentingnya mikronutrien dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi studi lebih lanjut harus dilakukan pada mikronutrien lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Olga, Fred dan Kures. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Hipertensi Pegawai di Kawasan Tomohon Utara. *GIZIDO*. 7(1).
- Hendriyati, Putri. (2019). Pelaksanaan Diet dan Status Gizi Seta Kemandirian Penderita Hipertensi Lansia Di Desa Bonto Marannu. *Media Gizi Pangan*, Vol. 26, Edisi 1. Makasar
- Hidayat, R., dan Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*. 5(1) : 8-19
- Kurnianingtyas, B., Suyatno, S. dan Kartasurya, M. (2017). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA Di Kota Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat Universitas Diponegoro. 5(2): 70–77.
- Marlina, Y., Huryati, E. dan Soenarto, Y. (2016). Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pelajar SMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(4): 160-167
- Marlita., Lestari, R.M dan Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika*. 8(2) : 24-30.
- Mauliza, M. (2018). Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*. 4(2): 89-96.
- Nerenberg, K. A., Zarnke, K. B., Leung, A. A., Dasgupta, K., Butalia, S., McBrien, K., Harris, K. C., Nakhla, M., Cloutier, L., Gelfer, M., Lamarre-Cliche, M., Milot, A., Bolli, P., Tremblay, G., McLean, D., Padwal, R. S., Tran, K. C., Grover, S., Rabkin, S. W., ... Daskalopoulou, S. S. (2018). Hypertension Canada's 2018 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. *Canadian Journal of Cardiology*. 34(5) : 506–525.
- Praditasari, J.A., dan Sumarmi, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia* 13 (2): 117-122
- Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 4(2): 225–236
- Robin, D.G., Primayanti, I.D dan Dinata, IK. (2017). Prevalensi Hipertensi Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Pendidikan Dokter Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *EJurnal Medika Udayana*. 6(2): 1–16.
- Sihotang, M., dan Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *CHMK Nursing Scientific Journal*. 4(2) : 199-204.
- Sudarmin, H., Fauziah, C dan Hadiwiardjo, Y.H. (2020). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*. 3(1) : 95-102.
- Shalini, R., Rajkumar, B dan Anita, M. A study of effects of vitamin C & vitamin E supplementation in hypertensive & diabetics in tertiary care hospital. *International Journal of Health Sciences*. 6(S3) : 10170-10176.