

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU

PROGRAM STUDI DIH GIZI

TUGAS AKHIR, 2020

KINANTY HERIATI

**STUDI LITERATUR: GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT
STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI**

(xiii + 22 halaman + 4 tabel + 1 gambar)

ABSTRAK

Pada saat ini, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di dunia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Presentasi penyakit hipertensi pada tahun 2013 adalah 25,8% sedangkan pada tahun 2018 adalah 34,1%. Salah satu faktor utama penyebab terjadinya hipertensi adalah pola makan yang salah seperti kelebihan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak yang dapat mempengaruhi kerja jantung. Selain pola makan stress juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji tentang pengaruh pola makan dan stress terhadap penyakit hipertensi.

Teknik pengumpulan data diperoleh dari menyeleksi jurnal atau literatur terdahulu yang sesuai dengan tema. Literatur tersebut dirangkum dan kemudian diambil kesimpulannya sesuai tema yang penulis tetapkan.

Dari studi literatur yang dilakukan terhadap beberapa jurnal, diketahui bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi yang terjadi. Makanan yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah makanan yang tinggi lemak dan tinggi natrium. Selain pola makan, stress juga berpengaruh terhadap hipertensi. Stress dapat mengakibatkan tekanan darah naik. Jika hal ini berlangsung terus menerus, maka dapat mengakibatkan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pola makan, Stress

**HEALTH MINISTRY REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF RIAU
DIPLOMA III OF NUTRITIONIST DEPARTMENT
FINAL TASK, 2020
KINANTY HERIATI
LITERATURE STUDY: OVERVIEW OF DIETARY PATTERN AND
STRESS LEVELS IN PEOPLE WITH HYPERTENSION**

(xiii + 22 Pages + 4 Tables + 1 picture)

ABSTRACT

At this time, hypertension is still a health problem in the world. The results of Riskesdas 2018 showed that the prevalence of hypertension increased compared to Riskesdas 2013. The presentation of hypertension in 2013 was 25.8% while in 2018 it was 34.1%. One of the main factors causing hypertension is wrong eating patterns such as excessive consumption of foods high in sodium and high in fat which can affect the work of the heart. In addition to stressful eating patterns can also affect blood pressure. This literature study aims to examine the effect of diet and stress on hypertension.

Data collection techniques were obtained from selecting journals or previous literature in accordance with the theme. The literature is summarized and then conclusions are drawn according to the theme set by the author.

From the literature study conducted on several journals, it is known that dietary patterns are very influential on hypertension. Foods that can cause hypertension are foods that are high in fat and high in sodium. In addition to diet, stress also affects hypertension. Stress can cause blood pressure to rise. If this continues, it can cause hypertension.

Keywords : Hypertension, Dietary Pattern, Stressful