

## ABSTRAK

Raisya Nurwadianti Ramadhani. Studi Literatur: Perbandingan Diet Hipertensi dari Beberapa Negara. Dibimbing oleh Irma Susan Paramita

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular dan menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dengan jumlah kasus yang terus bertambah setiap tahun. Salah satu cara yang efektif untuk menangani dan mencegah hipertensi adalah dengan mengikuti diet khusus yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan berbagai jenis diet hipertensi yang diterapkan di berbagai negara. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan memeriksa berbagai sumber ilmiah mengenai diet hipertensi dari berbagai negara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada perbedaan dalam komposisi dan penyesuaian diet sesuai dengan budaya dan kebiasaan makan masing-masing negara, prinsip dasar dari diet hipertensi adalah mengurangi asupan natrium, menurunkan konsumsi lemak jenuh, serta meningkatkan asupan buah-buahan, sayuran, dan serat. Penelitian ini menekankan betapa pentingnya edukasi dan penyesuaian pola makan yang sehat sesuai dengan kondisi lokal untuk menurunkan risiko hipertensi dan komplikasinya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji interaksi antara diet dengan faktor gaya hidup lain seperti aktivitas fisik, manajemen stres, serta pola tidur dalam pengendalian hipertensi agar mendapatkan gambaran komprehensif tentang pengelolaan hipertensi

**Kata Kunci:** hipertensi, diet hipertensi, studi literatur, pola makan sehat, perbandingan negara

## ABSTRACT

Raisya Nurwadianti Ramadhani. Studi Literatur: Perbandingan Diet Hipertensi dari Beberapa Negara. Supervised by Irma Susan Paramita

Hypertension is a non-communicable disease and a major health problem worldwide, including in Indonesia, with the number of cases increasing every year. One of the effective ways to manage and prevent hypertension is by following a special diet that suits the needs of the patient. This study aims to compare different types of hypertension diets implemented in different countries. The method used was a literature review by examining various scientific sources regarding hypertension diets from various countries. The results showed that although there are differences in the composition and adjustment of diets according to the culture and eating habits of each country, the basic principles of hypertension diets are to reduce sodium intake, decrease saturated fat consumption, and increase the intake of fruits, vegetables, and fiber. This study emphasizes the importance of education and adjustment of a healthy diet according to local conditions to reduce the risk of hypertension and its complications. It is hoped that future researchers will examine the interaction between diet and other lifestyle factors such as physical activity, stress management, and sleep patterns in the control of hypertension in order to obtain a comprehensive picture of hypertension management.

**Keywords:** hypertension, hypertension diet, literature review, healthy diet, country comparison