

STUDI LITERATUR
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA



Oleh :
I GUSTI AYU MAHARANI DEWANTI
NIM.P07131017038

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020

STUDI LITERATUR
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi

Oleh :
I GUSTI AYU MAHARANI DEWANTI
NIM.P07131017038

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN
STUDI LITERATUR
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

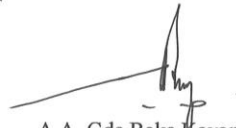
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis
NIP.196706071992031004

Pembimbing Pendamping :



A.A. Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes
NIP. 195704011985011001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP.196703161990032002




**STUDI LITERATUR DENGAN JUDUL :
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 12 MEI 2020



TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-----------|---|
| 1. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr | (Ketua) | () |
| 2. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Anggota) | () |
| 3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis | (Anggota) | () |

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Maharani Dewanti
NIM : P07131017038
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Br. Batusangian, Desa Gubug, Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur review dengan judul Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Orang Dewasa adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur review ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



I Gusti Ayu Maharani Dewanti
NIM. P07131017038

LITERATURE STUDY

EATING CONSUMPTION PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY AGAINST BLOOD PRESSURE IN ADULTS

ABSTRACT

This late adulthood begins at the age of 46-60 years, with a decrease in physical condition and health problems. The wrong food consumption patterns can be observed from the type of food, the frequency of meals, and the amount of food consumed. Besides eating the wrong food can affect physical activity. The purpose of this study in general is to determine patterns of eating consumption, and physical activity on blood pressure in adults. This type of research uses literature review related to the topic the researcher is discussing. Subjects in library search are adults. This research is a literature study that seeks a database from various references such as research journals. The number of libraries reviewed is used according to the journals used or discussed in the literature. Data collection is done by using internet media with keywords: understanding blood pressure, blood pressure classification, understanding hypertension, how to measure blood pressure, understanding consumption patterns, how to evaluate consumption patterns, and physical activity on blood pressure. The literature search results reviewed were adjusted to the topics discussed and met the inclusion criteria. Based on the results of a literature search of food consumption patterns consisting of foods that are often consumed, namely salty foods containing sodium, fatty foods such as fried foods, fast food, coffee, bananas, and papaya. The frequency of eating 2-3 main meals a day, and the average amount of energy consumption is $73.43 \pm 15.56 - 1597.48 \pm 493.58$ kcal, the average protein consumption is 78.43 ± -26.28 grams, and the average fat consumption of $21.8 \pm 7.5 - 40.29 \pm 19.78$ grams. Physical activity is mostly done with a frequency of 1-2 times a week that is not in accordance with the recommendations, and an average duration of 30-60 minutes. The average systolic blood pressure was $119.83 \pm 16.5 - 128.90 \pm 22.02$ mmHg with a range of 90-210 mmHg. While the mean diastolic blood pressure is $77.50 \pm 13.483 - 81.18 \pm 11.24$ mmHg with a range of 50-120 mmHg.

Keywords: consumption patterns, physical activity, blood pressure, adults

STUDI LITERATUR

POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

ABSTRAK

Masa dewasa akhir ini dimulai pada usia 46-60 tahun, dengan penurunan kondisi fisik dan masalah kesehatan. Pola konsumsi makan yang salah dapat diamati dari jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah konsumsi makan. Selain konsumsi makan yang salah dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pola konsumsi makan, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran pustaka adalah orang dewasa. Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi seperti jurnal penelitian. Jumlah pustaka yang dikaji digunakan disesuaikan dengan jurnal yang digunakan atau yang dibahas dalam literature. Cara pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan media internet dengan kata kunci : pengertian tekanan darah, klasifikasi tekanan darah, pengertian hipertensi, cara pengukuran tekanan darah, pengertian pola konsumsi, cara penilaian pola konsumsi, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah. Hasil penelusuran pustaka yang dikaji disesuaikan dengan topik yang dibahas dan memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil penelusuran pustaka pola konsumsi makan yang terdiri dari jenis makan yang sering dikonsumsi yaitu makanan asin mengandung natrium, makanan berlemak seperti gorengan, makanan fastfood, kopi, buah pisang, dan pepaya. Frekuensi makan 2-3 kali makan utama sehari, dan jumlah makan rata-rata konsumsi energi $73,43 \pm 15,56 - 1597,48 \pm 493,58$ kkal, rata-rata konsumsi protein $78,43 \pm 26,28$ gram, dan rata-rata konsumsi lemak $21,8 \pm 7,5 - 40,29 \pm 19,78$ gram. Aktivitas fisik sebagian besar dilakukan dengan frekuensi 1-2 kali seminggu yang tidak sesuai dengan anjuran, dan durasi rata-rata 30-60 menit. Rata-rata tekanan darah sistolik $119,3 \pm 16,5 - 128,90 \pm 22,02$ mmHg dengan kisaran 90-210 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik $77,50 \pm 13,483 - 81,18 \pm 11,24$ mmHg dengan kisaran 50-120 mmHg.

Kata Kunci : pola konsumsi, aktivitas fisik, tekanan darah, orang dewasa

RINGKASAN STUDI LITERATUR
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

Oleh : I Gusti Ayu Maharani Dewanti (NIM. P07131017038)

Data WHO tahun 2008 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi dengan perbandingan pria dan wanita 1:1. Berdasarkan data WHO dalam *Non Communicable Disease Country Profiles* (2011) dalam Stefhany (2012), prevalensi hipertensi di dunia secara keseluruhan mencapai 40% pada usia 25 tahun ke atas. Sementara itu, di Asia diperkirakan 30% menderita hipertensi. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2014), hipertensi merupakan penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1%. Pola konsumsi makan yang salah dapat diamati dari jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah konsumsi makan. Selain konsumsi makan yang salah dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperkirakan menjadi penyebab utama sebesar 30% beban penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Atun dkk, 2014) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Seseorang dengan aktivitas fisik kurang, memiliki kecenderungan 30-50% terkena hipertensi daripada yang aktif.

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pola konsumsi makan, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran pustaka adalah orang dewasa. Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi seperti jurnal penelitian, ulasan, jurnal *annual report*, buku, dan data-data yang berkaitan dengan pola konsumsi, aktivitas fisik, dan tekanan darah. Jumlah pustaka yang dikaji digunakan disesuaikan dengan jurnal yang digunakan atau yang dibahas dalam literature.

Cara pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan media internet dengan kata kunci : pengertian tekanan darah, klasifikasi tekanan darah, pengertian hipertensi,

cara pengukuran tekanan darah, pengertian pola konsumsi, cara penilaian pola konsumsi, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah. Database yang diambil dari artikel yang dipublikasikan pada jurnal. Metode analisis data yang digunakan dalam penelusuran pustaka ini adalah teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah suatu usaha mengumpulkan dan menyusun data. Setelah data tersusun langkah selanjutnya adalah mengolah data dengan menggambarkan data meringkas data secara ilmiah. Data disajikan dengan uraian temuan dalam bentuk tulisan.

Hasil penelusuran pustaka yang dikaji disesuaikan dengan topik yang dibahas dan memenuhi kriteria inklusi. Kesimpulan dari penelusuran pustaka ini adalah pola konsumsi makan yang terdiri dari jenis makan yang sering dikonsumsi yaitu makanan asin mengandung natrium, makanan berlemak seperti gorengan, makanan fastfood, kopi, buah pisang, dan pepaya. Frekuensi makan 2-3 kali makan utama sehari, dan jumlah makan rata-rata konsumsi energi $73,43 \pm 15,56 - 1597,48 \pm 493,58$ kkal, rata-rata konsumsi protein $78,43 \pm 26,28$ gram, dan rata-rata konsumsi lemak $21,8 \pm 7,5 - 40,29 \pm 19,78$ gram. Aktivitas fisik sebagian besar dilakukan dengan frekuensi 1-2 kali seminggu yang tidak sesuai dengan anjuran, dan durasi rata-rata 30-60 menit. Rata-rata tekanan darah sistolik $119,83 \pm 16,5 - 128,90 \pm 22,02$ mmHg dengan kisaran 90-210 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik $77,50 \pm 13,483 - 81,18 \pm 11,24$ mmHg dengan kisaran 50-120 mmHg. Pola konsumsi makan yang tidak baik beresiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan pola konsumsi makan yang baik, selain pola konsumsi makan yang tidak baik dapat mempengaruhi aktivitas fisik dengan hipertensi. Hal ini disebabkan yang tergolong hipertensi memiliki aktivitas rendah seperti menonton tv, melakukan aktivitas ringan dan melakukan pekerjaan rumah tangga serta jarang melakukan olahraga sesuai dengan anjuran. Maka saran diperlukan adanya edukasi tentang pentingnya makanan dengan gizi seimbang dan lakukan aktivitas fisik lebih sering. Karena kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkena penyakit hipertensi. Aktivitas fisik yang benar dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, durasi ≥ 30 menit. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah lari, jogging, dan bersepeda.

Daftar Bacaan : 22 (Tahun 2002-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha-nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir berjudul **“Studi Literatur Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Orang Dewasa”** tepat pada waktunya dalam rangka menyelesaikan Studi Literatur.

Dalam penyusunan Studi Literatur, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis sebagai pembimbing utama yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyusunan Studi Literatur ini.
2. Bapak A.A. Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes, sebagai pembimbing pedamping yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyusunan Studi Literatur ini.
3. Bapak A.A Ngurah Kusumajaya, SP, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian Studi Literatur ini.
4. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Studi Literatur.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
6. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, dan sumber-sumber jurnal yang turut membantu dalam kelancaran penyelesaian Studi Literatur.
7. Keluarga yang telah membantu dan memberikan dukungan serta motivasi dalam penyelesaian Studi Literatur ini.
8. Teman-teman di Jurusan Gizi yang telah banyak memberikan dukungan dalam penyelesaian Studi Literatur ini.

Penulis menyadari bahwa Studi Literatur ini masih jauh dari kata sempurna, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan Studi Literatur ini. Demikian Studi Literatur ini, semoga kiranya dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Kajian Pustaka.....	3
D. Manfaat Kajian Pustaka.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tekanan Darah.....	5
B. Pola Konsumsi.....	12
C. Aktivitas Fisik.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	24
BAB IV METODE/PENDEKATAN	
A. Metode Kajian Pustaka.....	26
B. Jenis Kajian Pustaka.....	26

C. Subjek.....	26
D. Jumlah Pustaka yang dikaji.....	26
E. Cara Pengumpulan Pustaka.....	26
F. Analisis Pustaka.....	27
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	28
B. Pembahasan.....	35
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.	Tabel Klasifikasi Tekanan Darah.....	7
2.	Tabel Definisi Operasional Variabel.....	24
3.	Tabel Distribusi Frekuensi Hipertensi (Kasus) dan Tidak Hipertensi (Kontrol).....	30
4.	Tabel Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Kelompok Hipertensi (Kasus) dan Tidak Hipertensi (Kontrol).....	30
5.	Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Kelompok Hipertensi (Kasus) dan Tidak Hipertensi (Kontrol).....	31
6.	Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi.....	32
7.	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi.....	33

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	23