

**KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK
USIA DEWASA**



Oleh :

NI LUH MADE MIRAH JULIANTI DEWI
NIM. P07131018015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

**KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK
USIA DEWASA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

Oleh :

**NI LUH MADE MIRAH JULIANTI DEWI
NIM. P07131018015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK USIA DEWASA

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ir. Hertog Nursanyoto, M. Kes
NIP. 196308191986031004

Pembimbing Pendamping :



Anak Agung Nanak Antarini, SST, M. Si
NIP. 196708201990032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:

**KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK
USIA DEWASA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 22 APRIL 2021

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------------------------------|-----------|---------|
| 1. <u>Ni Putu Agustini,SKM.M.Si</u> | (Ketua) | (.....) |
| 2. <u>I Wayan Ambartana,SKM.M.Fis</u> | (Anggota) | (.....) |
| 3. <u>Ir.Hertog Nursanyoto.M.Kes</u> | (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 : Ni Luh Made Mirah Julianti Dewi
NIM : P07131018015
Program studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun akademik : 2021
Alamat : Br. Ujung Sari Jalan Arjuna No 31 Sading, Mengwi,
Badung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Keterkaitan antara konsumsi sayur dan buah dan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa” adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir 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, 16 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Made Mirah Julianti Dewi

NIM. P07131018015

RELATIONSHIP BETWEEN VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION AND THE EVENT OF HYPERTENSION IN ADULT AGE GROUP

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in several regions in Indonesia including Bali is still high. One of the triggering factors is that most Indonesians consume less vegetables and fruit. This literature review aims to determine the relationship between vegetable and fruit consumption and the incidence of hypertension in the adult age group. The results of the research being studied were traced with keywords according to the topic of discussion. From the six research results reviewed, it can be concluded that the percentage of hypertension sufferers in adults ranges from 22.9% to 77.5%. The percentage of hypertensive patients who never, rarely or less consume vegetables ranges from 15.2% to 61.9%, while the percentage of hypertensive patients who never, rarely or less consume fruit ranges from 19.1% to 56%, Fruit with the incidence of hypertension. Therefore, people with hypertension are especially advised to increase their consumption of vegetables and fruits so that the risk of hypertension being experienced is not fatal.

Keywords : Vegetable and Fruit Consumption, Hypertension, Adult Age

KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK USIA DEWASA

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di beberapa daerah di Indonesia termasuk Bali masih tinggi. Salah satu faktor pemicu adalah sebagian besar masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengetahui adanya keterkaitan antara konsumsi sayur dan buah dan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa. Hasil penelitian yang dikaji ditelusuri dengan kata kunci sesuai topik pembahasan. Dari enam hasil penelitian yang dikaji dapat disimpulkan bahwa prosentase penderita hipertensi pada dewasa berkisar antara 22.9% hingga 77.5%. Prosentase penderita hipertensi yang tidak pernah, jarang atau kurang mengonsumsi sayuran berkisar antara 15.2% hingga 61.9%, sedangkan prosentase penderita hipertensi yang tidak pernah, jarang atau kurang mengonsumsi buah berkisar antara 19,1% hingga 56%, Terdapat hubungan atau keterkaitan yang nyata antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian hipertensi. Oleh karenanya, penderita hipertensi khususnya dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar risiko hipertensi yang dialami tidak fatal.

Kata Kunci : Konsumsi Sayur dan Buah, Hipertensi, Usia Dewasa

RINGKASAN

KETERKAITAN ANTARA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK USIA DEWASA

Oleh : Ni Luh Made Mirah Julianti Dewi (NIM. P07131018015)

Fakta di dunia mencatat, sekitar 20% atau satu dari lima orang dewasa menderita penyakit hipertensi (Redaksi AgroMedia, 2009). Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization* atau WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Mengonsumsi <2 porsi buah dan/atau <3 porsi sayuran per hari didefinisikan sebagai risiko tinggi terjadinya penyakit hipertensi. Kebiasaan jarang mengonsumsi buah/sayur mengakibatkan sumber serat dari jenis buah-buahan atau sayur-sayuran akan cenderung kurang, hal ini yang dikaitkan dengan risiko tinggi kejadian hipertensi.

Dewasa adalah keadaan sampai umur, akil baligh (bukan anak-anak atau remaja lagi) padanan kata yang sering digunakan untuk kedewasaan adalah “telah mencapai kematangan” dalam perkembangan fisik dan psikologis, kelamin, pikiran, pertimbangan, pandangan dan sebagainya. Usia dewasa diklasifikasikan menjadi 3 yaitu dewasa dini, dewasa madya dan dewasa akhir. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada usia masa dewasa dini adalah perbandingan tubuh yang semakin proporsional, berat badan semakin bertambah, semakin matang, dan membesarnya

organ-organ seks dan organ bagian dalam, beberapa penyakit yang mulai mengancam orang dewasa dini seperti stroke. Ciri-ciri perubahan fisik usia dewasa madya yakni bertambahnya berat badan, rambut mulai rontok dan tumbuh uban, penurunan kondisi kesehatan fisik (mulai rabun mata, meningkatnya kadar gula, kolesterol, asam urat, sakit jantung, awal memasuki menopause. Pada masa dewasa akhir banyak perubahan fungsi organ yang semakin menurun dalam masa dewasa akhir ini, seperti menurunnya beberapa sistem saraf, kemampuan berfikir otak (Rismathul, Navilatun, & Wahyudi, 2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Klasifikasi hipertensi ada 2 kelompok yaitu hipertensi essensial atau hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Etiologi penyakit hipertensi diantaranya usia, jenis kelamin, ras, pola hidup. Penatalaksanaan hipertensi antara lain pencegahan pada sasaran individu yang memiliki tekanan darah tinggi, riwayat keluarga hipertensi, dan satu atau lebih gaya hidup yang terkait dengan usia yang meningkatkan tekanan darah, seperti obesitas, asupan tinggi natrium, inaktivitas fisik, dan asupan alkohol berlebihan. Secara umum hipertensi disebabkan oleh peningkatan tahanan perifer dan atau peningkatan volume darah. Penanganan hipertensi yaitu ada penanganan hipertensi primer/ essensial dimana hipertensi essensial tidak dapat diobati, tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi kemudian penanganan hipertensi sekunder, selanjutnya dengan cara membatasi asupan garam, perbanyak olah raga kardio seperti berjalan secara rutin, atau olahraga jalan cepat, banyak konsumsi kentang karena kaya potassium untuk kontrol tekanan darah dan dengan mengonsumsi dark chocolate.

Gejala penyakit hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu gejala yang nampak seperti sakit kepala, pusing, mual dan kadang muntah dan gejala hipertensi yang tidak nampak dimana harus memeriksakan diri ke tenaga kesehatan agar dilakukan pemeriksaan tekanan darah sehingga diketahui bila yang bersangkutan mempunyai penyakit darah tinggi. Faktor risiko penyakit hipertensi meliputi faktor perilaku dan faktor ekonomi dan sosial. Cara menentukan status hipertensi yaitu dengan cara palpasi, auskultasi, dimana pada cara auskultasi menggunakan alat ukur tekanan darah seperti tensi aneroid, tensi air raksa dan tensi digital.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Badan kesehatan dunia (WHO) menganjurkan frekuensi konsumsi sayuran dan buah-buahan setiap kali makan sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran). Apabila mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori “kurang” mengonsumsi sayur dan buah dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur dan buah. (Permenkes, 2014). Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi/penyebab konsumsi sayur dan buah seperti orang tua yang terdiri dari keterlambatan dalam mengamalkan sayur dan buah pada anak. Dari segi Individu terdiri dari pengetahuan, kurangnya kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari, rasa makanan yang kurang enak, tekstur makanan, warna makanan, dan pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan jenis data yang diperoleh, untuk penilaian konsumsi menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu data bersifat kualitatif dan kuantitatif. Zat Gizi yang terkandung dalam sayur dan buah yang berperan dalam menurunkan

tekanan darah yaitu kalium, kalsium, magnesium. Asupan kalsium yang cukup diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan reabsorpsi Na^+ pada ginjal (Widjaya, Idris, Robert, Rumawas, & Kidarsa, 2010). Selain itu Asupan magnesium yang tinggi telah terbukti mengurangi risiko penyakit hipertensi (penyakit tekanan darah tinggi).

Adapun variabel yang dikaji dalam tugas akhir ini meliputi variabel independen/ bebas yaitu konsumsi sayur dan buah dan variabel dependen/ terikat yaitu hipertensi pada usia dewasa. Jenis kajian ini adalah kajian studi pustaka, rancangan kajian yang digunakan adalah kajian sistematik (*systematic review*). Waktu pengkajian ini dilaksanakan dari Januari sampai April 2021. Topik bahasan dalam kajian ini yaitu masalah hipertensi pada orang dewasa. Jenis pustaka seperti laporan hasil kajian seperti repositori maupun yang dipublikasikan contohnya jurnal. Cara pengumpulan pustaka yaitu dengan cara dokumentasi dengan tujuan kajian ada 5. Kata kunci dalam kajian ini adalah konsumsi sayur dan buah, hipertensi, usia dewasa. Dokumentasi yang digunakan yaitu berupa check list.

Dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi pada dewasa berkisar antara 22.9% hingga 77.5%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa prosentase hipertensi pada dewasa adalah berkisar antara 34.1% hingga 55.2%. Dari enam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa prosentase konsumsi sayur dengan kategori jarang, tidak pernah, rendah, atau kurang pada penderita hipertensi berkisar antara 15,2% hingga 61,9%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa yang kurang makan sayur sebesar 95,5%. Pada pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi sayur 3-4 porsi perhari. Dari keenam hasil

penelusuran dapat disimpulkan bahwa prosentase konsumsi buah pada penderita hipertensi berkisar antara 19,1% hingga 56%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa yang kurang makan sayur sebesar 95,5%. Pada pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi buah 2-3 porsi perhari. Dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi. Dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi.

Sebaiknya masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah sejak dini karena hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Pada penduduk yang mempunyai riwayat/keturunan menderita hipertensi agar rutin memeriksakan tekanan darah.

Daftar Bacaan : 46 (Tahun 2000-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Keterkaitan antara konsumsi sayur dan buah dan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa”

Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes sebagai pembimbing utama yang juga memberikan masukan dan saran, serta penuntun penulisan dalam tugas akhir ini.
2. Ibu Anak Agung Nanak Antari, SST.M.Si sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan masukan dan arahan bagi penulis
3. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
5. Ketua Prodi DIII Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan dorongan dan arahan serta membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan bagi penulis
7. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberikan dorongan dan membantu dalam penyelesaian penulisan tugas akhir ini.

Akhir kata, dengan segala keterbatasan yang ada penulis mengharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Badung, 19 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

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	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Kajian.....	4
D. Manfaat Kajian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Usia Dewasa.....	6
B. Penyakit Hipertensi	9
C. Sayur dan Buah	21
D. Keterkaitan	33
BAB III KERANGKA KONSEP	35
A. Kerangka Konsep	35
B. Variabel Kajian	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Kajian	37
B. Waktu Kajian	37
C. Topik bahasan dan Lingkup pembahasan	37
D. Jenis Pustaka dan Teknik Pengumpulan Pustaka.....	38
E. Analisis Pustaka	38
F. Etika Kajian.....	39

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan.....	46
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Usia Dewasa	6
2. Kondisi Kesehatan Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	19
3. Jenis dan Khasiat Sayur – Sayuran	23
4. Jenis dan Khasiat buah-buahan	24
5. Tabel jurnal sitasi	55