

# **PENGARUH POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA: STUDI LITERATUR**

**Ulfa Aeni**

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dilihat dari peningkatan tekanan darah. Pencegahan hipertensi perlu dilakukan karena hipertensi menjadi beban penyakit tidak menular terbanyak diseluruh dunia. Jika hipertensi tidak ditangani dengan segera maka dapat menimbulkan penyakit lain seperti kardiovaskuler, cvd, stroke, jantung iskemik dan gagal ginjal kronis. Tujuan : menganalisis pengaruh pola makan dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan tekanan darah pada usia dewasa. Metode : dengan studi literature review yang telah dianalisis berdasarkan topik yang terkait dengan menggunakan sumber data yang diambil terbit pada tahun 2015 sampai dengan 2020. Menggunakan kata kunci "*adults atau adult*", "*body mass index*", "*dietary approaches atau eating*", "*hypertension atau boold presure*". Hasil : berdasarkan 30 jurnal yang direview pola makan seperti tinggi akan natrium dan lemak dapat meningkatkan tekanan darah sedangkan, makanan yang mengandung sayur hijau, buah-buahan, kacang-kacangan dapat menurunkan tekanan darah. Indeks massa tubuh yang berlebih ( $> 25 \text{ kg/m}^2$ ) lebih berisiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Analisis: menggunakan teori Jonhson sebagai teori pendukung dalam penelitian ini. Teori ini menjelaskan pentingnya mempertahankan perilaku kesehatan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Kesimpulan: peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena peningkatan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan natrium berlebih serta indeks massa tubuh yang berlebih juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Studi Literature

# **EFFECT OF EATING PATTERNS AND BODY MASS INDEX TO ENHANCEMENT OF BLOOD PRESSURE IN ADULTHOOD : A STUDY OF LITERATURE**

**Ulfa Aeni**

## **Abstract**

Background: Hypertension is a disease that can be seen from elevated blood pressure. The prevention of hypertension is necessary because hypertension is the most infectious disease burden in the world. If hypertension is not treated immediately, it can cause other diseases such as cardiovascular, CVD, stroke, ischemic heart and chronic kidney failure. Purpose: analyzing the effects of diet and body mass indexes on increased blood pressure in adult age. Method: with the study of literature review that has been analyzed based on a topic related to resource sources taken out in 2015 to 2020. Using words "hypertension or boold pressure", "adults or adults", "dietary approaches or eating", "body mass index". Results: based on 30 journals revised diet such as sodium and fat can increase blood pressure whereas, foods containing green vegetables, fruits, nuts can lower blood pressure. Excess body mass indexes ( $> 25 \text{ kg/m}^2$ ) are more likely to have increased blood pressure. Analysis: using jonhson's theory as a supporting theory in the study. This theory explains the importance of maintaining health behaviors to prevent an increase in blood pressure. Conclusion: increased blood pressure can result from increased consumption of foods that contain fats, excess sodium And excess body mass indexes can also cause increased blood pressure.

**Keywords** : Hypertension,Body mass index ,Eating patterns, Study of literature