

# STUDI LITERATUR HUBUNGAN DIET RENDAH GARAM DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Syifa Marta Syahira

Endang Widajati, SST., M.Kes., RD.

Dr. Nur Rahman, S.TP., MP., RD.

---

## Abstrak

**Latar Belakang :** Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90mmHg. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain konsumsi garam yang berlebih dan aktivitas fisik yang kurang, sehingga perlu adanya penatalaksanaan hipertensi dengan diet rendah garam dan didukung dengan aktivitas fisik yang cukup. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

**Metode :** Penelitian yang dilakukan merupakan studi literatur dengan metode *traditional literatur review*. Data didapatkan dengan screening melalui prisma flow chart menggunakan database google scholar yang diterbitkan tahun 2018-2022 dengan memperhatikan PEOS, dan diperoleh 8 jurnal sesuai dengan topik. Jurnal yang didapatkan dianalisis dengan membandingkan data-data yang didapatkan. Analisis dilakukan untuk mengetahui hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

**Hasil :** Dari delapan jurnal yang telah dikaji terdapat hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kesimpulan :** Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Diet Rendah Garam, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah, Hipertensi.