

## Penerapan Aktivitas Fisik Dan Nutrisi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Upt Puskesmas Simpang Tiga

Edriyani Yonlafado Simanjuntak<sup>1</sup>, Sharpina Hasibuan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penuliskorespondensi : [edriyani260481@gmail.com](mailto:edriyani260481@gmail.com)

**Abstrak.** Pandemi COVID-19 telah membawa tantangan besar bagi pasien hipertensi dalam menjaga tekanan darah mereka tetap terkendali. Pembatasan aktivitas fisik dan perubahan pola makan menjadi faktor yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Artikel ini bertujuan untuk membahas pentingnya penerapan aktivitas fisik dan nutrisi yang tepat dalam mengelola tekanan darah selama masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah tinjauan pustaka dari berbagai sumber ilmiah terkait. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dan pola nutrisi yang sehat dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, edukasi yang berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran pasien dalam menerapkan gaya hidup sehat.

**Abstract.** The COVID-19 pandemic has brought great challenges for hypertensive patients in keeping their blood pressure under control. Restrictions on physical activity and changes in diet are factors that can worsen their health conditions. This article aims to discuss the importance of implementing physical activity and proper nutrition in managing blood pressure during the COVID-19 pandemic. The method used in this writing is a literature review from various related scientific sources. The results show that routine physical activity and healthy nutrition patterns can significantly lower blood pressure in hypertensive patients. Therefore, ongoing education is needed to increase patient awareness in implementing a healthy lifestyle.

### Historis Artikel:

Diterima : 26 Januari 2023

Direvisi : 02 Februari 2023

Disetujui : 08 Februari 2023

### Kata Kunci:

hipertensi, aktivitas fisik, nutrisi, COVID-19, tekanan darah

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di dunia, termasuk di Indonesia. Pandemi COVID-19 telah membawa tantangan tersendiri dalam pengelolaan hipertensi, di mana pembatasan aktivitas dan perubahan pola hidup dapat berdampak negatif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Oleh karena itu, penerapan aktivitas fisik dan pola nutrisi yang tepat menjadi faktor penting dalam mengontrol tekanan darah selama masa pandemi. Penilaian status gizi pada remaja sangat penting dilakukan karena adanya perubahan fisiologis dan laju pertumbuhan yang meningkat pesat. Faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja antara lain aktivitas fisik. Hasil penelitian di Sukarjo Jawa Tengah menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. Ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi akan menyebabkan peningkatan berat badan. (Rukmana et al., 2020) Data baseline dari survei UNICEF pada tahun 2017 membuktikan bahwa ada penemuan perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Remaja menggunakan waktu luangnya mengakses internet dan melakukan kegiatan yang tidak aktif lainnya. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luang dengan mengonsumsi makanan ringan. Asupan gizi yang berkualitas dan diiringi dengan aktivitas fisik akan menjaga berat badan tubuh dan tubuh menjadi sehat. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan

aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di Kota Medan selama pandemi COVID-19. (Rukmana et al., 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penerapan aktivitas fisik dan nutrisi pada pasien hipertensi selama pandemi COVID-19.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil, aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Kita harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemi. (Wicaksono, 2020) Keterbatasan kita untuk bergerak pun terjadi saat pandemi ini. Kita begitu berhati-hati supaya tidak ada transmisi virus padahal pergerakan tubuh sangat penting. Kita semua harus bergerak secara aktif, tidak memandang berapa usia kita. Saat berada dalam satu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot. Aktivitas fisik rutin juga akan membantu kita memiliki waktu khusus untuk aktivitas fisik bersama keluarga dan teman (Fong et al., 2020; Lesser & Nienhuis, 2020; Slimani et al., 2020). Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan dan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa penyakit lain. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran. Aktivitas fisik dan olahraga akan lebih berdampak positif pada kesehatan apabila didukung dengan asupan gizi yang tepat. Kecukupan gizi tentunya juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh (Naja & Hamadeh, 2020). (Nugraha et al., 2020) Status gizi pada remaja sangat penting untuk diperhatikan. Selama pandemi COVID-19, aktivitas fisik pada remaja cenderung berkurang.

## KESIMPULAN

Penerapan aktivitas fisik dan pola nutrisi yang tepat sangat penting dalam menjaga tekanan darah pada pasien hipertensi selama pandemi COVID-19. Edukasi dan dukungan keluarga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi selama masa pandemi.

Hal ini disebabkan karena virus corona yang dapat menyebar sangat cepat dari satu manusia ke manusia lain sehingga pemerintah menganjurkan mengurangi aktivitas di luar ruangan. Aktivitas fisik yang kurang selama pandemi dapat mengakibatkan status gizi berlebih. Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga berat badan normal selama pandemi COVID-19. Banyak sekali cara untuk meningkatkan aktivitas fisik selama pandemic seperti senam aerobic, zumba, yoga, sepeda statis, treadmill, dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. (2020). Physical Activity Recommendations for Adults. Retrieved from <https://www.heart.org>

Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., et al. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England Journal of Medicine*, 344(1), 3-10.

World Health Organization. (2020). Hypertension and COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int>

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*, 12(1583), 13.