

**GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GEMBONGAN KECAMATAN
GEDEG KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN 2019**

Oleh :

Nabilah Annisa Putri

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Berdasarkan data profil kesehatan Kabupaten Mojokerto 2015, cakupan pemeriksaan tekanan darah tinggi di Kabupaten Mojokerto sebanyak 215.495, dan yang mengalami hipertensi sebanyak 46.981 atau sebesar 21%. Sesuai dengan data grafik penyakit terbanyak di wilayah kerja puskesmas Gedeg, hipertensi menjadi 10 besar penyakit terbanyak yang diderita masyarakat selama satu tahun terakhir. Berdasarkan data dari kegiatan pengumpulan data yang dilakukan mahasiswa jurusan gizi semester 5 dalam kegiatan praktik kerja lapangan yang dilakukan pada tahun 2018 di Desa Gembongan, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto menunjukkan tingkat asupan lemak rata-rata diatas kecukupan, yaitu sebesar 21,4%. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran Asupan Gizi dan Aktivitas fisik penderita hipertensi di Desa Gembongan, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto. Jenis penelitian ini deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gembongan, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Gembongan, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto sebanyak 37 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang. Analisis data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang. Hasil dari penelitian yaitu sebagian besar responden memiliki tingkat asupan lemak lebih dari angka kecukupan gizi (AKG 2013) dengan persentase 45,8% atau 11 orang dan Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan dengan persentase 87,5% atau 21 orang. Saran dalam penelitian ini adalah lebih disosialisasikan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang didalamnya bisa meliputi pengaturan asupan gizi dan aktivitas fisik khususnya bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, asupan gizi, Aktivitas fisik

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITIES
OF HYPERTENSION PATIENTS IN GEMBONGAN VILLAGE GEDEG
DISTRICT MOJOKERTO REGENCY 2019**

By:
Nabilah Annisa Putri

ABSTRACT

Hypertension is abnormal high blood pressure and measured at least on three different occasions. Based on the health profile data of Mojokerto Regency 2015, the coverage of high blood pressure checks in Mojokerto Regency was 215,495, and those with hypertension were 46,981 or 21%. In accordance with the most disease chart data in the working area of the Gedeg Community Health Center, hypertension has become the top 10 most diseases that have been affected by the community over the past year. Based on data from data collection activities carried out in semester 5 nutrition department students in fieldwork practice activities carried out in 2018 in Gembongan Village, Gedeg Subdistrict, Mojokerto Regency showed an average level of fat consumption above adequacy, which amounted to 21.4%. The purpose of this study was to describe the consumption patterns and physical activities of hypertensive patients in Gembongan Village, Gedeg District, Mojokerto Regency. This type of research is descriptive. This research was conducted in Gembongan Village, Gedeg District, Mojokerto Regency. The population in this study were hypertensive patients in Gembongan Village, Gedeg District, Mojokerto Regency as many as 17 people. The sample size in this study was 17 people. Data analysis is displayed in the form of frequency distribution and cross tabulation. The results of the study were that most respondents had more fat consumption patterns than the nutritional adequacy rate (AKG 2013) with a percentage of 45.8% or 11 people and most respondents had a mild level of physical activity with a percentage of 87.5% or 21 people. Suggestions in this study are more socialized about the movement of healthy living people (GERMAS) which can include regulating nutrition intake and physical activity especially for people with hypertension.

Keywords : *hypertension, nutritional intake, physical activity*