

ABSTRAK

POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Oleh :

KONIE FEBRIANINGRUM

NIM : P27820521023

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pola makan yang kurang dan aktivitas fisik yang ringan menyebabkan hipertensi sehingga berisiko menyebabkan kerusakan pada jantung, pembuluh darah hingga kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban.

Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota program prolanis yang berjumlah 50 orang di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban dengan besar sampel sejumlah 44 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan (*Food Frequency Questionnaire*) dan kuisisioner aktivitas fisik (*Baecke Physical Activity*). Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota prolanis memiliki pola makan kurang, seluruhnya memiliki aktivitas fisik ringan, dan sebagian besar menderita hipertensi. Hasil uji *spearman rank* didapatkan ada hubungan antara pola makan kurang dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,001$. Dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi didapatkan $p\text{-value} = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi

Pola makan kurang dan aktivitas fisik ringan berkaitan dengan kejadian hipertensi seseorang. Artinya apabila pola makan kurang dan aktivitas fisik ringan menyebabkan hipertensi karena dengan makanan yang tinggi garam dan tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin maka akan meningkatkan kerja jantung sehingga terjadi hipertensi.

Kata kunci : Pola makan, Aktivitas fisik, Hipertensi

ABSTRACT

DIET AND PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS WITH THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN THE SEMANDING COMMUNITY HEALTH CENTER TUBAN REGENCY

By :

KONIE FEBRIANINGRUM

NIM : P27820521023

Hypertension is a non-communicable disease that is still a public health problem because it increases every year. Insufficient diet and light physical activity cause hypertension, which carries the risk of causing damage to the heart, blood vessels and even death. The aim of this study was to analyze the relationship between diet and physical activity with the incidence of hypertension at the Semanding Community Health Center, Tuban Regency.

The design of this research is correlation with a cross sectional approach. The population in this study were all members of the Prolanis program, totaling 50 people at the Semanding Community Health Center, Tuban Regency with a sample size of 44 people with a sampling technique using simple random sampling. The research instrument used a dietary pattern questionnaire (Food Frequency Questionnaire) and a physical activity questionnaire (Baecke Physical Activity). Data analysis used the Spearman rank test.

The results of the study showed that most of the prolanis members had a poor diet, all of them had light physical activity, and most of them suffered from hypertension. The results of the Spearman rank test showed that there was a relationship between poor eating patterns and the incidence of hypertension with $p\text{-value} = 0,001$. And there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension, obtained $p\text{-value} = 0,001$. It can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension, there is a relationship between physical activity and hypertension.

Poor eating patterns and light physical activity are related to a person's incidence of hypertension. This means that if a lack of diet and light physical activity causes hypertension because food that is high in salt and not doing regular physical activity will increase the work of the heart, resulting in hypertension.

Keywords : Diet, Physical Activty, Hypertension