

## ABSTRAK

FANI KHARINA. Gambaran Pola Makan, Pengetahuan, dan Status Hipertensi Pada Guru di SMAN 3 Siak Hulu. Di bimbing oleh Yessi Alza, SST, M. Biomed dan Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan frekuensi tinggi. Seiring bertambahnya usia seseorang, risiko hipertensi juga meningkat. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah: hipertensi ialah riwayat keluarga, usia, jenis kelamin dan faktor risiko hipertensi yang dapat diubah ialah: pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kegemukan, konsumsi alkohol berlebih, merokok, stres, kolesterol tinggi, diabetes. Penelitian ini bertujuan untuk gambaran pengetahuan, pola makan dan status hipertensi pada guru di SMAN 3 Siak Hulu Pekanbaru. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling dengan jumlah sampel sebesar 42 orang. Pengambilan data pengetahuan menggunakan kuesioner, pengambilan data pola makan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan pengambilan data status hipertensi menggunakan alat tensimeter atau Sfigmomanometer. Variabel kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel tabulasi. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden pada tingkat baik (38,1%), cukup (42,9%), dan kurang (19,0%). Hasil penelitian pola makan menunjukkan responden pada Tingkat tidak baik (54,8%), dan baik (45,2%). Hasil penelitian status hipertensi menunjukkan responden pada Tingkat normal (23,8%), pre hipertensi (28,6%), hipertensi ringan (35,7%), dan hipertensi berat (11,9%). Kesimpulan penelitian dari 3 variabel pengetahuan responden yakni cukup, pola makan responden yakni tidak baik dan status hipertensi responden yakni hipertensi ringan. Saran dari penelitian ini adalah perlunya evaluasi terhadap faktor apa saja yang menyebabkan hipertensi pada orang dewasa.

Kata kunci : hipertensi, pengetahuan, pola makan, dan status hipertensi.

## ABSTRACT

FANI KHARINA. Description of Diet, Knowledge, and Hypertension Status in Teachers at SMAN 3 Siak Hulu. Supervised by Yessi Alza, SST, M. Biomed and Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Hypertension is a chronic disease with a high frequency. As a person ages, the risk of hypertension also increases. Risk factors for hypertension that cannot be changed: hypertension is family history, age, gender and risk factors for hypertension that can be changed are: unhealthy diet, lack of physical activity, obesity, excessive alcohol consumption, smoking, stress, high cholesterol, diabetes. This study aims to describe the knowledge, diet and hypertension status of teachers at SMAN 3 Siak Hulu Pekanbaru. This research method uses descriptive research with cross sectional research design. The sampling technique used the total sampling method with a sample size of 42 people. Data collection of knowledge using a questionnaire, data collection of diet using Food Frequency Questionnaire (FFQ), and data collection of hypertension status using a tensimeter or Sphygmomanometer. The variables were then analyzed and presented in the form of tabulation tables. The results showed that the knowledge of respondents at the good level (38.1%), sufficient (42.9%), and less (19.0%). The results of dietary research showed respondents at the level of not good (54.8%), and good (45.2%). The results of hypertension status research showed respondents at the normal level (23.8%), pre hypertension (28.6%), mild hypertension (35.7%), and severe hypertension (11.9%). The conclusion of the study from 3 variables of respondents' knowledge is sufficient, the respondents' diet is not good and the respondents' hypertension status is mild hypertension. The suggestion of this study is the need for evaluation of what factors cause hypertension in adults.

Keywords: hypertension, knowledge, diet, and hypertension status.