

ABSTRAK

HARUM LAILATUL HUSNA. Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Limapuluh. Dibimbing oleh RAHIMATUL UTHIA, S. Farm, M. Si.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi natrium, lemak, dan karbohidrat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan kejadian hipertensi pada pasien yang berkunjung ke Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 63 orang, dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan pengukuran tekanan darah, lalu dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik (58,7%), sedangkan 41,3% memiliki pola makan yang baik. Sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 1 (50,8%) dan hipertensi tingkat 2 (33,3%). Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan antara pola makan yang tidak baik dengan tingginya angka kejadian hipertensi. Oleh karena itu, edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi di masyarakat

Kata kunci : pola makan, kejadian hipertensi, *food frequency questionnaire*

ABSTRACT

HARUM LAILATUL HUSNA. Overview of Diet with Hypertension Incidence at the Limapuluh Health Center. Guided by RAHIMATUL UTHIA, S. Farm, M. Si.

Hypertension is one of the main health problems that is at risk of causing serious complications if not treated properly. One of the factors that affect the occurrence of hypertension is an unhealthy diet, such as high consumption of sodium, fat, and carbohydrates. This study aims to find out the description of diet and incidence of hypertension in patients who visit the Limapuluh Health Center in Pekanbaru City. This study uses a descriptive method with *a cross-sectional* approach. The number of samples was 63 people, selected by *accidental sampling* technique. Data were collected through interviews using *the Food Frequency Questionnaire* (FFQ) questionnaire and blood pressure measurement, then analyzed univariately. The results showed that most of the respondents had a poor diet (58.7%), while 41.3% had a good diet. Most of the respondents had type 1 hypertension (50.8%) and type 2 hypertension (33.3%). These results show a tendency between poor diet and high incidence of hypertension. Therefore, nutrition education and promotion of a healthy lifestyle need to be carried out as an effort to prevent hypertension in the community

Keywords: diet, incidence of hypertension, *food frequency questionnaire*