

ABSTRAK

Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Daerah Pesisir Desa Pinggir Papas Kabupaten Sumenep.

Oleh : Oktaviana Rikawati

Pendahuluan : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan menjadi faktor utama permasalahan kesehatan didunia karena prevalensinya yang masih tinggi. Hipertensi merupakan tantangan besar di indonesia karena sering ditemukan pada pelayanan kesehatan tingkat primer. Hipertensi juga dapat membunuh penderitanya secara diam-diam yang merupakan *The Sililent Killer*. **Metode:** penelitian ini menggunakan Desain Analitik Korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan pola makan dan aktivitas fisik sebagai variabel independen dan kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Sampel penelitian ini berjumlah 50 orang yang sekaligus menjadi sampel penelitian ini. analisis data menggunakan *Rank Spearman*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian hipertensi memiliki presentase 65.7%. Pola Makan dengan asupan lemak terbanyak 67 responden (67.7%) serta asupan natrium terbanyak 69 responden (69.7%) sedangkan aktivitas fisik sedang sebanyak 50 responden (50.5%). Hasil analisis hubungan pola makan asupan lemak dengan kejadian hipertensi ($p=0,0106$) serta asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$) dan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,026$). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan bermakna antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Daerah Pesisir Desa Pinggir Papas Kabupaten Sumenep.

Kata Kunci: Hipertensi, Pola Makan, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

The Relationship Between Diet and Physical Activity With The Incidence Of Hypertension In Adults In The Coastal Area Of Pinggir Papas Village Sumenep Regency

Oleh : Oktaviana Rikawati

Introduction : Hypertension is a non-communicable disease and is a major factor in health problems in the world because of its high prevalence. Hypertension is the biggest challenge in Indonesia because it is often found in primary health services. Hypertension can also kill the sufferer silently which is The Silent Killer. **Methods**: This study used a correlational analytic design with a cross sectional approach with diet and physical activity as independent variables and the incidence of hypertension as the dependent variable. The sample of this study amounted to 50 people who also became the sample of this study. Data analysis using Rank Spearman. **Result** : the results of this study indicate that the majority of the incidence of hypertension has a percentage of (65%). Diet with the highest fat intake was 67 respondents (67.7%) and the highest sodium intake was 69 respondents (69.7%) while moderate physical activity was 50 respondents (50.5%). The results of the analysis of the relationship between diet and fat intake with the incidence of hypertension ($p=0,0106$), and sodium intake with the incidence of hypertension ($p=0,000$) and the relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p=0,026$). **Conclusion** : there is a significant relationship between diet and physical activity with the incidence of hypertension in adults in the Coastal Area Of Pinggir Papas Village, Sumenep Regency.

Kata Kunci : Hypertension, Diet, Physical Activity

