

POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU MEROKOK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUDI KABUPATEN BANDUNG

Ismi Nurul Aini
211FK03096

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala awal yang jelas. Pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku merokok pada penderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 35 pasien hipertensi yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Sudi Kabupaten Bandung, dipilih secara purposive. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner FFQ, GPAQ, dan GN-SBQ, dengan analisis data melalui distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,3% responden memiliki pola makan tidak baik, 62,9% memiliki aktivitas fisik sedang, dan 82,9% tidak merokok. Pola makan yang kurang baik diduga disebabkan konsumsi tinggi natrium, lemak, dan karbohidrat. Aktivitas fisik tergolong sedang karena mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga yang aktif dalam pekerjaan rumah tangga. Sebaliknya perilaku merokok tergolong baik dipengaruhi oleh mayoritas responden perempuan. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi yang mendalam terutama dalam aspek pola makan dan aktivitas fisik melalui prolanis.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Hipertensi, Perilaku merokok, Pola makan

**DIET, PHYSICAL ACTIVITY, AND SMOKING BEHAVIOR IN
HYPERTENSION PATIENTS IN THE SUDI HEALTH CENTER
WORKING AREA, BANDUNG REGENCY**

Ismi Nurul Aini
211FK03096

*Bachelor Of Nursing Program, Faculty Of Nursing
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease known as the “silent killer” because it does not show clear early symptoms. A diet high in salt and fat, lack of physical activity, and smoking contribute to increased blood pressure. This study aims to describe the dietary patterns, physical activity, and smoking behavior of hypertensive patients. The research method used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 35 hypertensive patients participating in the Prolanis program at the Sudi Health Center in Bandung District, selected through purposive sampling. Data collection instruments included the FFQ, GPAQ, and GN-SBQ questionnaires, with data analysis conducted using frequency distribution and percentage calculations. The results showed that 54.3% of respondents had poor dietary patterns, 62.9% had moderate physical activity, and 82.9% did not smoke. Poor dietary patterns were likely due to high sodium, fat, and carbohydrate intake. Physical activity was classified as moderate because the majority of respondents were housewives actively engaged in household chores. Conversely, smoking behavior was classified as good, influenced by the majority of female respondents. These findings highlight the need for enhanced education, particularly in the areas of dietary patterns and physical activity, through the Prolanis program.

Keywords: Diet, Hypertension, Physical activity, Smoking behavior