

Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Kesugihan II Kabupaten Cilacap Tahun 2023

Description of Eating Patterns of Hypertension Patients at Uptd Kesugihan II Health Center, Cilacap Regency in 2023

Ari Setia Budi¹, Sodikin², Engkartini,³

^{1,2,3}*Health Science Al-Irsyad University Cilacap
Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

ABSTRAK

Pola makan merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi yang disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Pola makan yang kurang tepat baik dalam jenis, jumlah dan frekuensi dapat menimbulkan terjadinya hipertensi. Memperbaiki pola makan yang kurang tepat dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk gambaran pola makan pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi anggota Prolanis hipertensi di UPTD Puskesmas Kesugihan II Kabupaten Cilacap tahun 2023 sebanyak 53 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi berumur 46-55 tahun (37,8%), perempuan (79,2%), SD-SMP (79,2%) dan tidak bekerja (52,8%). Pola makan dengan kategori baik (90,6%) dan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 (66%).

Kata Kunci : Pola, Makan, Hipertensi

ABSTRACT

Diet is a behavior that can influence nutritional conditions due to the quantity and quality of food and drinks consumed. Inappropriate eating patterns in terms of type, quantity and frequency can cause hypertension. Correcting inappropriate eating patterns can help control blood pressure and prevent complications from hypertension. The aim of this research is to describe the eating patterns of hypertensive patients. This research design uses analytical observational with a cross sectional approach. The sample in this study was 53 hypertensive patients, members of Prolanis hypertension at UPTD Puskesmas Kesugihan II, Cilacap Regency in 2023, taken using a purposive sampling technique. The results of the study showed that the majority of hypertensive patients were aged 46-55 years (37.8%), women (79.2%), elementary to middle school (79.2%) and did not work (52.8%). Diet was in the good category (90.6%) and blood pressure was in the grade 1 hypertension category (66%).

Keyword *Pattern, Eating, Hypertension.*