

## ABSTRAK

YULIATIL LAIL 17S10252

### **Hubungan Pola Makan, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang**

SKRIPSI, Program Studi S1 Gizi 2021

Seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh faktor seperti umur, jenis kelamin, pola makan, status gizi dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, status gizi dan tingkat stres dengan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pantai Hambawang. Penelitian ini menggunakan metode *observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Uji statistik menggunakan *uji rank spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi ( $p=0,044$ ). Sedangkan variabel yang tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi yaitu konsumsi lemak ( $p=0,881$ ), konsumsi natrium ( $p=0,816$ ), konsumsi kalium ( $p=0,986$ ) dan status gizi ( $p=0,171$ ). Responden diharapkan memiliki gaya hidup sehat seperti sering berolahraga dan mengatur kebiasaan istirahat yang baik, membatasi konsumsi lemak, natrium serta diimbangi dengan konsumsi kalium, relaksasi mental untuk menumbuhkan emosi yang positif dan menjaga status gizi.

Kata Kunci : Pola makan, status gizi, stres, hipertensi.

## **ABSTRACT**

YULIATIL LAIL, 17S10252

### ***Relationship between Diet, Nutritional Status and Stress Levels with Hypertension Patients in the Work Area of Hambawang Beach Health Center***

*Undergraduate Thesis, S1 Nutrition Study Program 2021*

*A person is said to be hypertensive if the systolic blood pressure is 140 mmHg and diastolic is 90 mmHg. Hypertension is strongly influenced by factors such as age, gender, diet, nutritional status and stress levels. This study aims to analyze the relationship between diet, nutritional status and stress levels with hypertension patients in the working area of Hambawang Beach Health Center. This study uses an observational method with a cross-sectional approach. Statistical test using Spearman rank test. The results of this study indicate that the level of stress is proven to have a relationship with the incidence of hypertension ( $p=0.044$ ). Whereas that had no relationship with the incidence of hypertension were fat consumption ( $p=0.881$ ), sodium consumption ( $p=0.816$ ), potassium consumption ( $p=0.986$ ) and nutritional status ( $p=0.171$ ). Respondents are expected to have a healthy lifestyle such as frequent exercise and good rest habits, limiting the consumption of fat, sodium and balanced with potassium consumption, mental relaxation to foster positive emotions and maintain nutritional status.*

*Keywords : Diet, nutritional status, stress, hypertension.*