

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2026**

ABSTRAK

KAMELIA PEMILIANI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS
INDIHIANG KOTA TASIKMALAYA**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat termasuk pada usia produktif. Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat diubah maupun yang dapat diubah. Faktor yang dapat diubah antara lain pola makan dan aktivitas fisik yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 139 responden usia 25–34 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian bahwa 65,5% responden memiliki pola makan tidak baik, 62,6% memiliki aktivitas fisik tidak aktif, dan 69,8% mengalami hipertensi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan ($p=0,000$; $OR=20,044$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$; $OR=10,199$) dengan kejadian hipertensi. Disimpulkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik secara teratur perlu ditingkatkan sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, pola makan, aktivitas fisik, usia produktif, Cross Sectional.

FACULTY OF HELATH SCIENCES

SILIWANGI UNIVERSITY

TASIKMALAYA

2026

ABSTRACT

KAMELIA PEMILIANI

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OD HYPERTENSION IN PRODUCTIVE AGE AT THE INDIHIANG PUBLIC HEALTH CENTER IN TASIKMALAYA CITY

Hypertension is a non-communicable disease with a steadily rising prevalence, including among the working-age population. Its occurrence is influenced by various factors, both non-modifiable and modifiable. Modifiable factors—such as diet and physical activity—play a role in raising blood pressure. This study aimed to determine the relationship between diet, physical activity, and the incidence of hypertension among the working-age population in the service area of the Indihiang Community Health Center (Puskesmas), Tasikmalaya City. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 139 respondents aged 25–34 years, selected using purposive sampling. Data were collected via the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), then analyzed using univariate and bivariate methods. The results showed that 65.5% of respondents had poor dietary habits, 62.6% were physically inactive, and 69.8% had hypertension. Analysis revealed significant associations between hypertension and both diet ($p=0.000$; $OR=20.044$) and physical activity ($p=0.000$; $OR=10.199$). It is concluded that diet and physical activity are associated with the incidence of hypertension among the working-age population in the Indihiang Community Health Center service area. Therefore, the adoption of healthy dietary habits and regular physical activity needs to be promoted as a measure to prevent hypertension. Keywords: Hypertension, dietary pattern, physical activity, productive age, risk factors.

Keywords: Hypertension, diet, physical activity, productive age, cross-sectional.