

## ABSTRAK

### PENGARUH POLA KONSUMSI TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH PUSKESMAS TIRTO 01 KABUPATEN PEKALONGAN

**Laeliya Agustin, Aris Santjaka, Nur Lu`lu Fitriyani**

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pekalongan

Email : [laeliyaagustin@gmail.com](mailto:laeliyaagustin@gmail.com)

**Latar belakang :** Puskesmas Tirto 01 menempati urutan ke 2 kasus hipertensi. Faktor yang menjadi pemicu penyakit hipertensi yaitu dari faktor pola konsumsi yang dimakan setiap harinya, pola konsumsi yang tidak diatur dan tidak baik seperti mengkonsumsi garam berlebih dan konsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan. **Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah Puskesmas Tirto 01 Kabupaten Pekalongan. **Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan menggunakan desain penelitian case control. **Hasil penelitian :** Hasil dari penelitian ini lebih dominan di jenis kelamin perempuan dan lebih dominan pada usia 41-57 tahun, sebagian besar sampel memiliki pola makan yang tidak baik sehingga memiliki tekanan darah tinggi. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. **Saran :** Diharapkan bagi masyarakat untuk memperhatikan pola makan dan mematuhi aturan yang telah ditetapkan oleh petugas kesehatan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir.

**Kata Kunci :** Pola Makan, Kejadian Hipertensi