

Nama : Angel Batari Ariadne
NIM : 1032221007
Judul : Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Di Radjak *Hospital* Cileungsi

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami masyarakat dan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, seperti kebiasaan konsumsi makanan siap saji serta rendahnya aktivitas fisik. Pola makan tinggi lemak, garam, dan kalori serta kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien di Radiak *Hospital* Cileungsi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak konsumtif dalam mengonsumsi makanan siap saji sebanyak 91 responden (91%) dan konsumtif sebanyak 9 responden (9%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang hingga rendah. Uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Semakin tinggi konsumsi makanan siap saji dan semakin rendah aktivitas fisik, maka risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat.

Kata Kunci: makanan siap saji, aktivitas fisik, hipertensi.

Daftar Pustaka: 57 sumber (2021-2025)