

POLA KONSUMSI MAKANAN BERISIKO HIPERTENSI PADA KARYAWAN UPTD PUSKESMAS BOJONG KABUPATEN TEGAL

Marikhatin¹, Ir. Agus Sartono, M.Kes²,

^{1,2} Program Studi S1-Gizi Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang

Pola makan tinggi lemak, kurang sayur dan buah, makanan asin, makanan manis, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, serta minimnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kejadian penyakit degeneratif salah satunya Hipertensi. Prevalensi Hipertensi di UPTD Puskesmas Bojong tahun 2017 adalah 30,5%. Penelitian observasional dengan desain Cross sectional pada 58 pada karyawan UPTD Puskesmas Bojong ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makanan berisiko Hipertensi, mencakup frekuensi dan keragamannya. Data konsumsi makanan berisiko dikumpulkan dengan metode Frekuensi makanan (*food frekuency*). Analisis data dilakukan secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan, dari 14 jenis makanan berisiko, terdapat 5 jenis makanan berisiko yang dikonsumsi oleh lebih dari 90% karyawan Puskesmas Bojong, dengan frekuensi lebih dari 19 kali. Makanan tersebut adalah makanan manis yang dikonsumsi oleh 96% karyawan, makanan berlemak oleh 98% karyawan, bumbu penyedap oleh 98% karyawan, pelengkap makanan oleh 98% karyawan, dan mie basah oleh 93% karyawan,

Jenis makanan berisiko Hipertensi tertinggi yang dikonsumsi karyawan Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal antara lain mengkonsumsi makanan asin 50 orang (86%), makanan manis 56 orang(96%), makanan berlemak 57 orang (98%), bumbu penyedap 57 orang (98%).

Kata kunci : Pola konsumsi, Makanan berisiko, Hipertensi

FOOD CONSUMPTION PATTERNS HYPERTENSION RISK ON EMPLOYEES BOJONG HEALTH COMMUNITY CENTER REGENCY TEGAL

Marikhatin¹, Ir. Agus Sartono, M.Kes², 1,2
S1-Nutrition Study Program Faculty of Nursing and Health Sciences
University of Muhammadiyah Semarang

High-fat diet, lack of vegetables and fruit, salted foods, sugary foods, smoking habits, alcohol consumption, stress, and lack of physical activity are risk factors for the incidence of degenerative diseases one satunyai Hypertension. Prevalence of Hypertension in Bojong Health Community Center 2017 is 30,5%. Observational study with cross sectional design of the 58 employees Bojong Health Community Center aims to determine the pattern of Hypertension risk foods, including the frequency and diversity. Data on risk food consumption was collected by Food Frequency (food frequency) method. Data analysis was done descriptively.

The results showed, from 14 different types of food at risk, there are five types of risk foods consumed by more than 90% of employees Bojong health center, with a frequency of more than 19 times. Such foods are sweet foods that are consumed by 96% of employees, fatty foods by 98% of employees, flavorings by 98% of employees, complementary foods by 98% of employees, and wet noodles by 93% of employees,

Type of food at risk of hypertension highs consumed employee Bojong health community center among others consume salty foods 50 people (86%), sweets 56 (96%), fatty foods 57 people (98%), flavorings 57 people (98%).

Keywords: Pattern of consumption, Food at risk, Hypertension

