

ABSTRAK

Amalia, Elsa. 2020. Gambaran Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, dan Tekanan Darah pada Pasien Prolanis di Puskesmas Panca Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Agustina Indri Hapsari, S.ST., M.Gizi.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah terus menerus meningkat dan apabila dibiarkan akan berlanjut pada kerusakan-kerusakan organ sasaran yang disebut dengan target organ damage (TOD) seperti jantung, otak, maupun ginjal. Konsumsi sayur dan konsumsi buah yang baik dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Kandungan serat, vitamin, mineral, dan pigmennya dapat mencegah kerusakan pembuluh darah oleh lemak dan radikal bebas, membantu pelebaran pembuluh darah, serta menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur, konsumsi buah, dan tekanan darah pada pasien prolanis di Puskesmas Panca Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung. Desain penelitian ini yaitu *cross sectional*, dengan jumlah sampel 30 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Data konsumsi sayur dan konsumsi buah dikumpulkan menggunakan SFFQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan tabulasi silang (*crosstabulation*) dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil menunjukkan sampel yang konsumsi sayurnya baik sebanyak (23,3%) dan sampel yang konsumsi sayurnya kurang sebanyak (76,7%). Sampel yang konsumsi buahnya baik sebanyak (86,7%) dan sampel yang konsumsi buahnya kurang sebanyak (13,3%). Sampel yang tidak hipertensi sebanyak (26,7%) dan sampel yang hipertensi sebanyak (73,3%). Sampel sebaiknya mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi sehari dan buah sebanyak 2-3 porsi sehari, berolahraga secara teratur dan jenis olahraga yang dianjurkan yaitu olahraga aerobik, mengurangi kebiasaan merokok dan paparan asap rokok, serta konsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Tekanan Darah