

## ABSTRAK

**Ulhaq, Dhiya Nabilah. 2020. Gambaran Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Nitta Isdiany, M.Kes**

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah. Pola makan dan aktivitas fisik merupakan faktor penyebab terjadinya hipertensi yang dapat dirubah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Desain peneltiain ini adalah *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 40 orang. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Data frekuensi konsumsi makanan cepat saji diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan form *Food Frequency Questionare* (FFQ). Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner IPAQ. Data hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* oleh perawat dan dicatat dalam rekam medis. Hasil penelitian diperoleh sampel yang frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering sebanyak 55% dan sampel yang frekuensi konsumsi makanan cepat saji jarang sebanyak 45%, sampel dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 32% dan sampel dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 68%, pasien dengan kejadian hipertensi sebanyak 25% dan pasien tidak dengan kejadian hipertensi sebanyak 75%. Untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi maka dalam memilih makanan harus memperhatikan zat gizi dan membatasi konsumsi makanan cepat saji serta meningkatkan aktivitiias fisik.

Kata Kunci : Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Hipertensi