



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN
STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA PROLANIS
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG**

Oleh:

RIFQA WIDYA

NIM. 2211222009

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

RIFQA WIDYA, NIM. 2211222009

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN
STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA PROLANIS
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG**

xii + 87 halaman, 17 tabel, 4 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet, kebiasaan olahraga, dan status gizi dengan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang.

Metode

Penelitian *cross-sectional* ini dilaksanakan pada bulan Januari-Juli 2026 melibatkan 77 anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang. Kepatuhan diet dinilai melalui wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ, kebiasaan olahraga dengan kuesioner kebiasaan olahraga, status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan (IMT), serta tekanan darah menggunakan *digital sphygmomanometer*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,3%) memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol. Sebagian besar responden juga tidak patuh terhadap diet (74%), memiliki kebiasaan olahraga yang tidak baik (75,3%), dan memiliki status gizi lebih (63,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,001$; POR=13,538) serta antara status gizi dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,015$; POR = 3,692). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,068$).

Kesimpulan

Kepatuhan diet dan status gizi berhubungan secara bermakna dengan tekanan darah pada anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang, sedangkan kebiasaan olahraga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

Daftar Pustaka : 98 (2008 - 2025)

Kata Kunci : Hipertensi, Kebiasaan Olahraga, Kepatuhan Diet, Status Gizi, Tekanan darah

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, July 2026

RIFQA WIDYA, NIM. 2211222009

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET ADHERENCE, EXERCISE
HABITS, AND NUTRITIONAL STATUS WITH BLOOD PRESSURE
AMONG HYPERTENSIVE PROLANIS MEMBERS AT LUBUK
BEGALUNG PUBLIC HEALTH CENTER, PADANG CITY**

xi + 87 pages, 17 tables, 4 pictures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the relationship between diet adherence, exercise habits, and nutritional status with blood pressure among hypertensive Prolanis members at Lubuk Begalung Public Health Center, Padang City.

Method

This cross-sectional study was conducted from January to July 2026 and involved 77 members of the hypertension Prolanis at the Lubuk Begalung Community Health Center, Padang City. Diet adherence was assessed through interviews using an SQ-FFQ questionnaire, exercise habits with an exercise habit questionnaire, nutritional status through weight and height measurement (BMI), and blood pressure using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis (chi-square test).

Result

The results showed that most respondents (62,3%) had uncontrolled blood pressure. Most respondents were also non-adherent to diet (74%, %), had poor exercise habits (75,3%), and had excess nutritional status (63,6%). Bivariate analysis showed a significant relationship between diet adherence and blood pressure (p-value=0,001; POR=13,538) and between nutritional status and blood pressure (p-value=0.015; POR=3,692). No significant relationship was found between exercise habits and blood pressure (p-value=0.068).

Conclusion

Diet adherence and nutritional status were significantly related to blood pressure among hypertensive Prolanis members at Lubuk Begalung Public Health Center, Padang City, while exercise habits showed no significant relationship.

References : 98 (2008 - 2025)

Keywords : Blood pressure, Diet adherence, Exercise habits, Hypertension, Nutritional status