

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KELURAHAN
MADIUN LOR KOTA MADIUN



Oleh:
RISMA DWI MIRAWATI
202203032

PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2026

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak mengikuti Ujian Sidang

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KELURAHAN MADIUN LOR
KOTA MADIUN**

Menyetujui,
Pembimbing I

Menyetujui,
Pembimbing II



Zaenal Abidin, S.K.M.,M.Kes (Epid)
NUPTK. 7249754655130123



Pipid Ari Wibowo, S.K.M., M.KKK
NUPTK. 6333765666131063

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Pipid Ari Wibowo, S.K.M., M.KKK
NUPTK. 6333765666131063

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Pada Tanggal : 08 Agustus 2026

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji : Dr. Retno Widiarini., S.KM., M.Kes



2. Penguji I : Zaenal Abidin., S.KM., M.Kes



3. Penguji II : Pipid Ari Wibowo., S.KM., M.Kes



Mengetahui,

Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun



Dr. Retno Widiarini., S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim.....

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufiq, Hidayat dan karunia-Nya yang begitu besar senantiasa memberikan kemudahan, kelancara dan kekuatan kepada penulis dan atas dukungan do'a dari orang-orang tercinta. Akhirny skripsi ini dapat diselesaikan dengan cepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis banyak bersyukur dan berterimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas izin dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat waktu. Puji Syukur yang tak terhingga pada Tuhan yang telah meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Dengan segenap rasa hormat dan cinta, karya ini kupersembahkan kepada cinta pertama dan panutanku, Bapak tercinta , Bapak Jumiran dan pintu surgaku Ibu Purwanti. Terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan kehidupan yang terbaik untuk anak perempuan satu-satunya, berkorban keringat, tenaga dan pikiran. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliaan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik, mendidik, memberikan motivasi, dukungan moral, material, semangat serta doa sehingga meringankan langkah penulis dalam menyelesaikan studi sampai meraih gelar sarjana. Gelar sarjana ini bukan hanya untuk pencapaian penulis, tetapi juga wujud Impian Bapak dan Ibu yang sejak dulu menginginkan anaknya menjadi sarjana pertama di keluarga. Berkat kepercayaan, doa, kasih sayang dan pengorbanan Bapak serta Ibu, Impian tersebut akhirnya dapat terwujud. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang dan kebahagiaan, karena harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian di hidup penulis. Hidup lebih lama ya Pak Bu.

3. Kepada saudara laki-laki dan panutanku, Rizki Putra Perdana. Terimakasih banyak atas segala nasihat, motivasi dukungan serta doa yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai meraih gelar sarjana.
4. Kepada seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini.
5. Kepada Bunga Pramistya Dewi sahabatku tersayang, teman yang telah menjadi seperti saudara, yang paling setia kebersamai dan menemani penulis disaat suka maupun duka. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak masa SMP hingga bangku perkuliahan. Terimakasih untuk setiap dukungan, tawa, cerita dan kebersamaan yang telah kita lewati bersama
6. Kepada sahabat penulis “Four Sehat Five Sugih” Bunga Pramistya Dewi, Fadia Ramdhani dan Kharisma Nur Sa’adah, terimakasih telah menjadi bagian dari kisah perjuangan penulis selama masa perkuliahan, memberikan semangat, bantuan serta kebersamaan di setiap langkah. Semoga persahabatan ini tetap terjaga hingga kapan pun dan kita semua dapat meraih cita-cita serta kebahagiaan di masa depan.
7. *Last But Not Least*, terima kasih untuk Risma Dwi Mirawati, diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi tentang karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata dan setiap doa yang terucap dalam siang adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak Bahagia. Dan hari ini, izinkan penulis berkata: *I’m so proud of you Risma Dwi Mirawati*.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Aamiinnn

Madiun, 20 Juli 2026

Penulis

Risma Dwi Mirawati

NIM. 202203032

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risma Dwi Mirawati

NIM : 202203032

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 20 Juli 2022



Risma Dwi Mirawati

NIM. 202203032

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Risma Dwi Mirawati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 01 November 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl. Raden Wijaya No.39i RT 25/RW 06 Kel.
Manguharjo, Kec. Manguharjo Kota Madiun
Email : rismamirawati143@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Kartika IX-31 501 (2008-2009)
2. SDN 01 Manguharjo Madiun (2009-2015)
3. SMPN 12 Madiun (2015-2018)
4. SMKN 03 Kimia Madiun (2018-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH	xvi
KATA PENGANTAR.....	93
ABSTRAK.....	95
BAB 1.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 2.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Komplikasi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.

2.2	Faktor yang mempengaruhi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.3	Pola Konsumsi Garam	Error! Bookmark not defined.
2.4	Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB 3		Error! Bookmark not defined.
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
3.2	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
4.3	Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
4.4	Kerangka Kerja Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.5	Variable Penelitian dan Definisi Operasional ...	Error! Bookmark not defined.
4.6	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.9	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.10	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 5		Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Gambaran Umum Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
5.2.3	Analisis Multivariat	Error! Bookmark not defined.
5.3	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB 6		Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
6.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen SQ-FFQ.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen SQ-FFQ.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi Garam	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.8 Hubungan Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.10 Analisis Regresi Logistik Hubungan Pola Konsumsi Garam dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi dengan Memasukkan Variabel Usia dan Jenis Kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.11 Model Akhir Analisis Multivariat Hubungan Pola Konsumsi Garam dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1.1. Peta Wilayah Kelurahan Madiun Lor.... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.5. Kerangka Teori Menurut Teori HL.Blum ...	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3.1. Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
Bagan 4.4. Kerangka Kerja Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Hasil Output Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Output Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Output Analisis Bivariat (Chi-Square)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Output Analisis Multivariat Regresi Logistik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 14. Hasil Cek Plagiarisme**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN

CI	: <i>Confidence Interval</i>
CKG	: <i>Cek Kesehatan Gratis</i>
GERMAS	: <i>Gerakan Masyarakat Hidup Sehat</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemkes RI	: <i>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia</i>
KTP	: <i>Kartu Tanda Penduduk</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
mmHg	: <i>Milimeter merkuri</i>
NaCl	: <i>Natrium Klorida</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>
p	: <i>Nilai probabilitas (p-value)</i>
Posbindu PTM	: <i>Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular</i>

PR	: <i>Prevalence Ratio</i>
Prolanis	: <i>Program Pengelolaan Penyakit Kronis</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
SKI	: <i>Survei Kesehatan Indonesia</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

<i>Confounding</i>	: Perancu
<i>Cross sectional</i>	: Potong lintang
<i>Dependen</i>	: Terikat
<i>Independen</i>	: Bebas
<i>Outcome</i>	: Luaran
<i>Silent killer</i>	: Penyakit yang berkembang tanpa gejala

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim, Alhamdulillah Rabbil'Alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Garam dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Madiun Lor Kota Madiun”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM) pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari do'a, dukungan serta bimbingan dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu dr. Denik Wuryani, M.H, selaku Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian, Penduduk dan Keluarga Berencana, beserta jajarannya
2. Ibu dr. Kesi Wahyu Widarti, selaku Kepala Puskesmas Ngegong, Kota Madiun, beserta stafnya
3. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Kepala STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun dan sebagai Dewan Penguji Utama yang telah memberikan masukan, saran dan evaluasi untuk melengkapi skripsi ini.
4. Bapak Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.KKK selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Teman-teman seperjuanganku, Kesmas Angkatan 22. Terimakasih atas kebersamaan, dukungan dan pengalaman selama masa perkuliahan.

8. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungannya.

Penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan didalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, atas perhatinny saya mengucapkan terima kasih.

Madiun, 20 Juli 2026

Penulis

ABSTRAK

Risma Dwi Mirawati

**THE ASSOCIATION BETWEEN SALT CONSUMPTION PATTERNS AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN
KELURAHAN MADIUN LOR, MADIUN CITY**

Background: Hypertension is the non-communicable disease with the highest prevalence in Indonesia, reaching 29.2% among adults aged ≥ 15 years (SKI, 2023), with East Java ranking third nationally (32.8%). At Puskesmas Ngegong, Madiun City, cases rose consistently from 1,943 (2023) to 2,235 (2025), with Kelurahan Madiun Lor recording 710 cases, the highest within the puskesmas's working area. This study aimed to analyze the association between salt consumption patterns and physical activity and the incidence of hypertension in Kelurahan Madiun Lor. **Methods:** This study used an analytic observational cross-sectional design on 90 respondents selected via simple random sampling. Data were analyzed using univariate, bivariate (Chi-Square test), and multivariate (multiple logistic regression) analyses, controlling for age and sex. **Results:** A total of 50 respondents (55.6%) had hypertension. Chi-Square tests showed significant associations between hypertension and both salt consumption ($p=0.007$; $OR=3.542$; 95% CI 1.479–8.482) and physical activity ($p=0.013$; $OR=3.235$; 95% CI 1.359–7.701). In the final model, high salt consumption (Adjusted $OR=3.042$; 95% CI 1.234–7.497; $p=0.016$) and low physical activity (Adjusted $OR=2.738$; 95% CI 1.111–6.744; $p=0.029$) remained significant after adjusting for age and sex. **Conclusion:** High salt consumption and low physical activity were independent, significant risk factors for hypertension, with salt consumption showing a stronger association. Limiting daily salt intake (approximately 5 grams/day) and increasing regular physical activity are recommended as hypertension prevention strategies.

Keywords: hypertension, salt consumption pattern, physical activity.

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026**

ABSTRAK

Risma Dwi Mirawati

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KELURAHAN MADIUN LOR
KOTA MADIUN**

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di Indonesia, mencapai 29,2% pada penduduk usia ≥ 15 tahun (SKI, 2023), dengan Jawa Timur berada di posisi ketiga tertinggi secara nasional (32,8%). Di Puskesmas Ngegong Kota Madiun, kasus hipertensi meningkat konsisten dari 1.943 (2023) menjadi 2.235 (2025), dengan Kelurahan Madiun Lor mencatat 710 kasus, tertinggi di wilayah kerja puskesmas tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola konsumsi garam dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Madiun Lor. **Metode:** Penelitian menggunakan desain observasional analitik cross sectional pada 90 responden yang dipilih dengan simple random sampling. Data dianalisis secara univariat, bivariat (Chi-Square), dan multivariat (regresi logistik berganda) dengan mengontrol usia dan jenis kelamin. **Hasil:** Sebanyak 50 responden (55,6%) mengalami hipertensi. Uji Chi-Square menunjukkan hubungan bermakna antara pola konsumsi garam ($p=0,007$; OR=3,542; 95% CI 1,479–8,482) dan aktivitas fisik ($p=0,013$; OR=3,235; 95% CI 1,359–7,701) dengan hipertensi. Pada model akhir, pola konsumsi garam tinggi (Adjusted OR=3,042; 95% CI 1,234–7,497; $p=0,016$) dan aktivitas fisik kurang aktif (Adjusted OR=2,738; 95% CI 1,111–6,744; $p=0,029$) tetap signifikan setelah dikontrol usia dan jenis kelamin. **Kesimpulan:** Pola konsumsi garam tinggi dan aktivitas fisik yang kurang aktif merupakan faktor risiko independen yang bermakna terhadap kejadian hipertensi, dengan pola konsumsi garam menunjukkan kekuatan hubungan yang lebih besar. Diperlukan pembatasan konsumsi garam harian (± 5 gram/hari) dan peningkatan aktivitas fisik teratur sebagai strategi pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, pola konsumsi garam, aktivitas fisik.