

## **ABSTRACT**

*Non-communicable diseases, especially cardiovascular disease, are the main causes of death and disability in the world. One of the cardiovascular disease is hypertension. Hypertension does not always cause symptoms, so people with hypertension do not realize and do not get treatment. To reduce the risk of hypertension, it can be done by modifying a lifestyle with a healthy diet that is eating a balanced calorie, multiplying fruits and vegetables, consuming products low in saturated fat, low cholesterol, and low in salt and sugar. Vegetarian diets are mostly low or contain no animal products, also lower in total fat, saturated fat, and cholesterol than non-vegetarian. This research is an analytic cross-sectional conducted on 68 subjects. The purpose of this study was to see a difference in mean blood pressure between vegetarian and non-vegetarian groups. Data was obtained using Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Food Recall 24 hours as well as measurements of blood pressure, weight and height. This study obtained statistically significant results with p-value 0.0001 that there is a significant difference in blood pressure between vegetarian and non-vegetarian groups, with the result of blood pressure in the non-vegetarian group is higher than the vegetarian group.*

*Key words: blood pressure, vegetarian diet*

## ABSTRAK

Penyakit tidak menular terutama penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia. Salah satu penyakit kardiovaskular adalah hipertensi. Hipertensi tidak selalu menimbulkan gejala, sehingga penderita hipertensi tidak menyadari dan tidak mendapatkan pengobatan. Untuk mengurangi risiko hipertensi, dapat dilakukan dengan modifikasi pola hidup dengan diet sehat yaitu makan dengan kalori seimbang, perbanyak buah dan sayur, mengonsumsi produk rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, juga rendah garam dan gula. Diet vegetarian sebagian besar rendah ataupun tidak mengandung produk hewani, juga lebih rendah lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol dibandingkan diet non-vegetarian. Penelitian ini berupa analitik *cross-sectional* yang dilakukan terhadap 68 subjek. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian. Data diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Food Recall 24 hour* serta pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini memperoleh hasil secara statistik signifikan dengan *p-value* 0,0001 bahwa terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian, dengan hasil tekanan darah pada kelompok non-vegetarian lebih tinggi dibandingkan kelompok vegetarian.

Kata kunci: tekanan darah, diet vegetarian