

**DETERMINAN POLA MAKAN BERISIKO HIPERTENSI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS DIPONEGORO BERDASARKAN SOCIAL COGNITIVE THEORY**

**TAZKIA AFIFAH AMATULLAH-25000122130143
2026-SKRIPSI**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang semakin banyak ditemukan pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa. Pola makan tidak sehat, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi natrium, lemak, dan alkohol, merupakan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi dan determinan pola makan berisiko hipertensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Responden berjumlah 162 mahasiswa Universitas Diponegoro Kampus Semarang yang dipilih menggunakan teknik proportional quota sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dengan metode wawancara langsung yang meliputi karakteristik responden, pengetahuan, sikap, dan konstruk *Social Cognitive Theory*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,1% mahasiswa memiliki pola makan berisiko hipertensi, terutama karena rendahnya konsumsi buah (74,1%) dan sayur (69,1%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan berisiko hipertensi dengan tempat tinggal ($p = 0,014$), ekspektasi hasil ($p = 0,010$), efikasi diri ($p < 0,001$), pembelajaran observasi ($p < 0,001$), norma sosial ($p = 0,001$), dan dukungan teman sebaya ($p = 0,026$). Pola makan berisiko hipertensi masih banyak ditemukan pada mahasiswa Universitas Diponegoro dan berhubungan dengan status tempat tinggal, ekspektasi hasil, efikasi diri, pembelajaran observasi, norma sosial, dan dukungan teman sebaya.

Kata kunci: Pola makan, hipertensi, mahasiswa, *Social Cognitive Theory*