

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Serat, dan Proporsi Asupan Lemak dengan Tekanan Darah pada Pegawai Obesitas di Rumah Sakit Islam Jakarta

Nabila Jemima Aji

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76733&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas dapat meningkatkan risiko munculnya beberapa penyakit degeneratif, salah satunya adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi pada penderita obesitas dapat dipicu oleh berbagai faktor, diantaranya tingginya asupan natrium, lemak dan fruktosa, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik dan asupan serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, asupan serat dan lemak dengan tekanan darah pada pegawai obesitas di Rumah Sakit Islam Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional menggunakan data sekunder yang diperoleh dari instalasi gizi Rumah Sakit Islam Jakarta. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu tekanan darah, tingkat aktivitas fisik, asupan serat dan lemak. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tekanan darah dari Medical Check Up (MCU), data tingkat aktivitas fisik dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), serta data asupan serat dan lemak dari Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dengan jumlah responden sebanyak 41 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden memiliki tekanan darah normal (56,1%), aktivitas fisik rendah (56,1%), dan proporsi asupan lemak berlebih (58,5%). Sedangkan asupan serat sebagian besar responden termasuk kurang (65,9%), Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat ($p\text{-value} = 0,002$) dan proporsi asupan lemak ($p\text{-value} = 0,002$) dengan tekanan darah, namun tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 1,000$). Disarankan kepada responden untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik, cukup mengonsumsi asupan serat dan mengurangi asupan lemak untuk mencegah obesitas yang berdampak pada tekanan darah tinggi.