

KAJIAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, POLA KONSUMSI PANGAN TERHADAP TEKANAN DARAH MAHASISWA UNIVERSITAS GADJAH MADA SEBAGAI DAMPAK PANDEMI COVID-19

Puspa Citra Sholihah¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Toto Sudargo³

INTISARI

Latar Belakang : Terjadinya pandemi Covid-19 tak bisa dipungkiri telah memberikan perubahan yang mendadak dan mendasar pada kebiasaan dan gaya hidup. Pengetahuan gizi yang rendah dapat menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan, serta pola konsumsi makanan bergizi. Pola konsumsi yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, salah satunya tekanan darah yang tidak normal. Deteksi dini tekanan darah dapat menjadi langkah promotif dan preventif bagi mahasiswa untuk memperbaiki dan meningkatkan konsumsi makanan dengan gizi seimbang untuk menjaga tekanan darah dalam rangka peningkatan kualitas kesehatan pribadi mahasiswa serta sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif di usia lanjut.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi terhadap tekanan darah mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Metode : Penelitian *cross sectional study* dengan 106 responden. Variabel bebas adalah pengetahuan gizi, variabel antara adalah pola konsumsi (energi, protein, lemak, karbohidrat, dan natrium), sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki asupan makan (energi, protein, lemak, karbohidrat) lebih, asupan natrium normal (63,2%), pengetahuan gizi baik, dan tekanan darah normal. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ($p=0,853$), asupan protein ($p=0,565$), asupan lemak ($p=0,565$), asupan karbohidrat ($p=1,00$), dan asupan natrium ($p=1,00$). Tidak terdapat hubungan antara tekanan darah dengan asupan energi ($p=0,151$), asupan protein ($p=0,194$), asupan lemak ($p=0,194$), asupan karbohidrat ($p=0,388$), dan asupan natrium ($p=0,485$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan tekanan darah.

Kata Kunci : pengetahuan gizi, pola konsumsi, tekanan darah, mahasiswa, COVID-19

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

^{2,3} Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

STUDY OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, FOOD CONSUMPTION PATTERNS ON BLOOD PRESSURE OF GADJAH MADA UNIVERSITY STUDENTS AS THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC

Puspa Citra Sholihah¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Toto Sudargo³

ABSTRACT

Background: It cannot be denied that the Covid-19 pandemic has brought sudden and fundamental changes to habits and lifestyle. Low nutritional knowledge can be the cause of nutritional problems and changes in eating habits, as well as patterns of consuming nutritious foods. Poor consumption patterns can increase the risk of degenerative diseases, one of which is abnormal blood pressure. Early detection of blood pressure can be a promotive and preventive step for students to improve and increase consumption of food with balanced nutrition to maintain blood pressure in order to improve the quality of students' personal health and as an effort to prevent degenerative diseases in old age.

Objective: To determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and consumption patterns on blood pressure of Gadjah Mada University students

Method: Cross sectional study with 106 respondents. The independent variable is nutritional knowledge, the intermediate variable is consumption patterns (energy, protein, fat, carbohydrates and sodium), while the dependent variable is blood pressure. Data analysis used the Chi Square test.

Results: Most respondents had more food intake (energy, protein, fat, carbohydrates), normal sodium intake (63.2%), good nutritional knowledge, and normal blood pressure. There was no relationship between nutritional knowledge and energy intake ($p=0.853$), protein intake ($p=0.565$), fat intake ($p=0.565$), carbohydrate intake ($p=1.00$), and sodium intake ($p=1.00$). There was no relationship between blood pressure and energy intake ($p=0.151$), protein intake ($p=0.194$), fat intake ($p=0.194$), carbohydrate intake ($p=0.388$), and sodium intake ($p=0.485$).

Conclusion: There is no relationship between nutritional knowledge and consumption patterns. There is no relationship between consumption patterns and blood pressure.

Keywords: nutritional knowledge, consumption patterns, blood pressure, students, COVID-19

¹ Student of the UGM FK-KMK Health Nutrition Study Program

^{2,3} Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University