

Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Dewasa Prediabetes

Safira Silvanda¹, Toto Sudargo², R. Dwi Budiningsari².

INTISARI

Latar Belakang : Kejadian hipertensi tidak terlepas dari penyakit penyerta lainnya seperti diabetes. Timbulnya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain asupan makan dan aktivitas fisik. Asupan energi, lemak, dan karbohidrat yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik dapat membuat tekanan darah meningkat. Kondisi prediabetes merupakan kondisi yang masih dapat diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada dewasa prediabetes di wilayah Sleman.

Metode : Penelitian ini menggunakan data sekunder pada penelitian “Pengembangan Produk Makanan Tabur Berbasis Labu Siam dan Ikan Tuna (CHAGURO) sebagai Terapi Diet bagi Individu Prediabetes”. Desain penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek adalah dewasa prediabetes di Kecamatan Tempel dan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dengan total 75 subjek. Pengumpulan data asupan makanan menggunakan kuesioner SQFFQ. Pengumpulan data tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ.

Hasil : Pada dewasa prediabetes di Kabupaten Sleman tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p > 0,05$) antara asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat dengan tekanan darah ($p = 0,223$, $p = 0,458$, $p = 0,358$). Terdapat hubungan yang bermakna ($p < 0,05$) antara asupan lemak dan tingkat aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada dewasa prediabetes di Kabupaten Sleman ($p = 0,047$, $p = 0,042$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah, namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat dengan tekanan darah pada dewasa prediabetes di Kabupaten Sleman.

Kata Kunci : asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik, tekanan darah, dewasa prediabetes.

¹ Program Studi S1 Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281

Association Between Energy Intake, Macronutrients, and Physical Activity with Blood Pressure in Prediabetes Adults

Safira Silvanda¹, Toto Sudargo², R. Dwi Budiningsari².

ABSTRACT

Background : *The incidence of hypertension can not be separated from other comorbidities such as diabetes. The incidence of hypertension is influenced by various factors, including food intake and physical activity. Excessive intake of energy, fat, and carbohydrates and lack of physical activity can make blood pressure increase. Prediabetes is a condition that can still be improved. Therefore, the researcher was interested in conducting this research.*

Objective : *To know the relationship between energy and macronutrients intake, and physical activity with blood pressure in prediabetes adults in the Sleman Regency.*

Method : *This study uses secondary data in the research "Development of Sow Food Products Based on Chayote and Tuna (CHAGURO) as Diet Therapy for Prediabetes Individuals". The research design was analytic observational with a cross-sectional approach. The subjects were prediabetes adults in Tempel and Depok sub-districts, Sleman Regency with a total of 75 subjects. Food intake data was collected using the SQFFQ questionnaire. Physical activity level data was collected using the IPAQ questionnaire.*

Results : *In prediabetic adults in Sleman Regency, there was no significant relationship ($p > 0.05$) between energy intake, protein intake, and carbohydrate intake with blood pressure ($p = 0.223$, $p = 0.458$, $p = 0.358$). There was a significant relationship ($p < 0.05$) between fat intake and the level of physical activity on blood pressure in prediabetes adults in Sleman Regency ($p = 0.047$, $p = 0.042$).*

Conclusion : *There is a significant relationship between fat intake and physical activity level with blood pressure, but there is no significant relationship between energy intake, protein intake, and carbohydrate intake with blood pressure in prediabetes adults in Sleman Regency.*

Keywords : *energy intake, macronutrients, physical activity, blood pressure, prediabetes adults.*

¹ Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursery Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281