

Perbedaan Kualitas Tidur dan Faktor Lainnya Dengan Obesitas Sentral Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil Kecamatan Bogor Utara Tahun 2017

Atin, Anila Istitis

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=129930&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK Prevalensi obesitas sentral pada penderita hipertensi mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Obesitas sentral dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang, seperti diabetes mellitus tipe 2, kanker, dan penyakit kardiovaskular lainnya. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur dan faktor lainnya dengan obesitas sentral pada penderita hipertensi. Responden penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tegal Gundil, Kecamatan Bogor Utara. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei, Juli, dan September 2017 dengan jumlah sampel 92 orang. Penelitian ini dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Obesitas sentral diukur berdasarkan lingkar perut dengan menggunakan pita ukur. Responden termasuk ke dalam kategori obesitas sentral jika lingkar perut ≥ 80 cm untuk perempuan dan ≥ 90 cm untuk laki-laki. Aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dinilai menggunakan General Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Kualitas dan durasi tidur dinilai menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, dan serat dinilai menggunakan semi-quantitative food frequency questionnaire (SFFQ) dan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi Nutrisurvey 2007. Uji statistik yang digunakan adalah uji T independen, uji Mann Whitney-U, dan uji chi-square dengan confidence interval (CI) 90%. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 82.6% responden mengalami obesitas sentral. Berdasarkan uji Mann Whitney-U dan uji T independen ditemukan perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur, asupan energi dan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas sentral. Sosialisasi mengenai dietary approach to stop hypertension for Indonesian (DASHI) pada penderita hipertensi perlu dilakukan oleh Puskesmas. Selain itu, pasien dianjurkan untuk mengurangi nasi putih dan menggantinya dengan makanan sumber karbohidrat lain, seperti ubi, singkong, dan kentang agar sumber karbohidratnya beragam. Pasien juga dianjurkan menjalani gaya hidup sehat seperti rutin melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali per minggu agar status kesehatannya meningkat sehingga dapat terhindar dari komplikasi akibat hipertensi. Kata kunci: Aktivitas fisik, asupan, kualitas tidur, obesitas sentral, penderita hipertensi

The prevalence of central obesity in hypertensive patients has increased during past ten years. Central obesity becomes risk factor of long term complications such as type 2 diabetes, cancer, and cardiovascular diseases. This cross-sectional research aims to identify the difference between sleep quality and other factors with central obesity in hypertensive patients. A total of 92 participants in this study are hypertensive patients in Puskesmas Tegal Gundil, North Bogor District. Data was collected in May, July, and September 2017. Central obesity is defined by waist circumference ≥ 80 cm in women and ≥ 90 cm in men. General Physical Activity Questionnaire (GPAQ) is used to assess physical activity and sedentary activity. Sleep quality and duration are assessed using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Energy and macronutrients intake (carbohydrate, protein, fat, and dietary fiber) are assessed using semi-quantitative food frequency questionnaire (SFFQ) and analyzed with Nutrisurvey 2007 software. Statistical analyses used in this study are independent T test, Mann Whitney-U, and chi-square (confidence interval 90%). The prevalence of central obesity is 82.6%. In this study, there are

significant difference between sleep quality, energy and carbohydrate intake with central obesity. Dietary approach to stop hypertension for Indonesian (DASHI) should be socialized to hypertensive patients. Patients should reduce white rice consumption and replace it with the other sources of carbohydrate such as potatoes, sweet potatoes, and cassavas. Patients should promote healthy life style such as increasing physical activity at least 3 times per week so that complications of hypertension can be avoided. Keywords: Central obesity, food intake, hypertensive patients, physical activity, sleep quality