

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN ASUPAN KAFEIN DENGAN HIPERTENSI (Studi Karyawan FKM Undip)

GABRIELA ANGENNITA DEODATA-25000119130124
2023-SKRIPSI

Data dari WHO (2015-2020) menunjukkan 1 dari 3 orang di dunia didiagnosa mengalami hipertensi. Faktor penyebab utama hipertensi dibedakan menjadi 2 golongan yaitu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah dan yang bisa diubah. Faktor penyebab yang tidak bisa diubah berupa riwayat keluarga/genetik dan jenis kelamin. Faktor risiko yang dapat diubah yaitu pola asupan, aktivitas fisik yang kurang, dan status gizi. Berdasarkan studi pendahuluan, dari 20 data yang diobservasi terdapat persentase sebesar 50% pegawai yang mengalami hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, status gizi, dan asupan kafein dengan hipertensi pada karyawan FKM Undip Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik studi cross sectional. Populasi dari penelitian adalah 123 karyawan FKM Undip dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 59 karyawan dengan instrumen penelitian berupa kuesioner Recall Aktivitas Fisik 24 Jam untuk mengukur aktivitas fisik, FFQ Semikuantitatif untuk mengukur asupan kafein, microtoise dan timbangan digital untuk mengukur status gizi, serta tensimeter digital untuk mengukur kejadian hipertensi. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik chi square. Hasil penelitian terhadap responden menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik ($p=0,001$), asupan kafein ($p=0,001$), jenis kelamin ($p=0,004$), dan keturunan ($p=0,003$) dengan kejadian hipertensi pada karyawan FKM Undip Semarang. Namun, tidak ada hubungan antara status gizi ($p=0,114$), umur ($p=0,876$), dan pendidikan ($p=0,407$) dengan kejadian hipertensi pada karyawan FKM Undip Semarang.

Kata Kunci : Hipertensi, aktivitas fisik, status gizi, asupan kafein, karyawan