

HUBUNGAN DIET DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) DENGAN KEJADIAN OBESITAS DAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA DAN LANSIA DI KOTA SEMARANG

Dyah Puspita Marlengen¹, Ahmad Syauqy², Aryu Candra³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kasus penyakit tidak menular (PTM) di Provinsi Jawa Tengah dengan proporsi yang cukup tinggi, antara lain hipertensi dan obesitas. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menjadi strategi penatalaksanaan diet yang sering direkomendasikan untuk mengendalikan tekanan darah dan berperan dalam menurunkan berat badan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan penerapan diet DASH dengan kejadian obesitas dan hipertensi pada pra-lansia dan lansia.

Metode: Penelitian observasional dengan desain studi *cross sectional*, bertempat di Puskesmas Kedungmundo dan Bandarharjo, Kota Semarang, dengan jumlah 125 sampel pra-lansia dan lansia berusia >45 tahun. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek, asupan makan dengan metode SQ-FFQ, antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dan panggul, persen lemak tubuh), dan gaya hidup (aktivitas fisik dan perilaku merokok). Analisis data menggunakan SPSS dengan interval kepercayaan 95% dan disajikan dalam bentuk n (%) dan rerata±SD menggunakan uji *chi-square*, *one way* ANOVA, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil: Setelah disesuaikan dengan variabel perancu, tingginya penerapan diet DASH berkaitan dengan kejadian obesitas (OR 0,28; 95% CI 0,05 – 1,54; p 0,146) tetapi hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Selain itu, semakin tingginya penerapan diet DASH juga berhubungan dengan kejadian hipertensi (OR 0,19; 95% CI 0,06 – 0,57; p 0,003).

Simpulan: Terdapat hubungan antara diet DASH dengan kejadian obesitas dan hipertensi pada pra-lansia dan lansia. Hal tersebut menunjukkan, diet DASH dapat menurunkan tekanan darah, dan juga penerapan diet DASH dapat menurunkan peluang kejadian obesitas tetapi tidak secara signifikan.

Kata kunci: DASH, Obesitas, Hipertensi, Tekanan darah

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro