

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN SERAT, DURASI TIDUR, DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA KOST UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

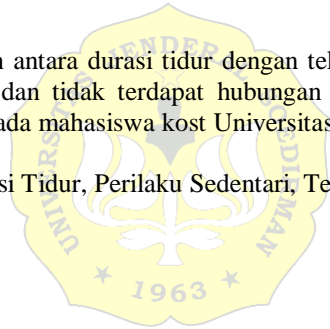
Latar Belakang: Mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terkena hipertensi. Prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia diketahui sebesar 34,1%. Terdapat berbagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa yaitu asupan serat, durasi tidur, dan perilaku sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan serat, durasi tidur, dan perilaku sedentari dengan mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Penelitian *cross sectional* terhadap 96 responden usia 19-22 tahun mahasiswa kost, bukan atlet dan tidak sedang melakukan diet tertentu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data asupan serat diperoleh dengan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire, durasi tidur dengan Sleep Timing Questionnaire, dan perilaku sedentari dengan Sedentary Behavior Questionnaire. Analisis data statistik menggunakan uji *Chi-Square* dan Uji *Likelihood ratio*.

Hasil Penelitian: Responden dengan asupan serat sangat kurang sebanyak 52,1%, responden dengan durasi tidur kurang sebanyak 78,1%, responden dengan perilaku sedentari tinggi sebanyak 83,3%, dan responden hipertensi sebanyak 9,4%. Terdapat hubungan antara durasi tidur ($p=0,023$) dengan tekanan darah. Tidak terdapat hubungan antara asupan serat ($p=0,843$) dan perilaku sedentari ($p=0,553$) dengan tekanan darah

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman dan tidak terdapat hubungan antara asupan serat dan perilaku sedentari dengan tekanan darah pada mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman

Kata Kunci: Asupan Serat, Durasi Tidur, Perilaku Sedentari, Tekanan Darah



ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN FIBER INTAKE, SLEEP DURATION, AND SEDENTARY BEHAVIOR WITH BLOOD PRESSURE BOARDING STUDENTS JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Introduction: College students are vulnerable to hypertension. The prevalence of hypertension among individuals aged ≥ 18 years in Indonesia is 34,1%. Various risk factors contribute to hypertension among students are is fiber intake, sleep duration, and sedentary behavior. This study aims to analyze the relationship between fiber intake, sleep duration, and sedentary behavior with blood pressure of boarder students at Jenderal Soedirman University.

Methods: The cross-sectional study was conducted with 96 students aged 19-22 years were boarding students, non athletes, and not currently following any specific diet selected using purposive sampling. The data were obtained using Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire, Sleep Timing Questionnaire, and Sedentary Behavior Questionnaire to measure fiber intake, sleep duration, and sedentary behavior respectively. Chi-square and likelihood ratio analysis were used to analyze the data.

Results: Respondents with very low fiber intake 52,1%, respondents with insufficient sleep duration 78,1%, respondents with high sedentary behavior 83,3%, and respondents with hypertension 9,4%. There is a relationship between sleep duration ($p=0,023$) and blood pressure. There was no relationship between fiber intake ($p=0,843$) and sedentary behavior ($p=0,553$) with blood pressure.

Conclusion: There is a relationship between sleep duration and blood pressure in boarding students at Jenderal Soedirman University. There is no relationship between fiber intake and sedentary behavior in boarding students at Jenderal Soedirman University.

Keywords: Fiber Intake, Sleep Duration, Sedentary Behavior, Blood Pressure

