

Pengaruh olahraga jalan cepat dan diet terhadap tekanan darah penderita prahipertensi pria

Mustafa Kamal, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20450430&lokasi=lokal>

Abstrak

Diet mengendalikan hipertensi orang Indonesia di Jakarta (dietary approach to stop hypertension for Indonesian at Jakarta, disingkat DASHI-J) dan olahraga jalan cepat dapat mengurangi berat badan dan menurunkan tekanan darah pada pasien prahipertensi. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi diet dan olahraga tersebut dengan desain penelitian clinical trial terhadap 100 laki-laki berusia 25 ? 55 tahun di PT Krama Yudha Ratu Motor. Responden dialokasikan secara acak dalam 4 kelompok perlakuan meliputi kelompok diet (A), kelompok olahraga jalan cepat (B), kelompok diet dan olahraga jalan cepat (C), dan kelompok kontrol (D). Kelompok A dan C menerima diet 5 hari dalam seminggu selama 8 minggu. Kelompok diet DASHI-J diberikan makan siang dan makan malam. Setelah 2 bulan intervensi, berat badan, indeks massa tubuh, visceral fat, body fat, lingkar perut, tekanan darah sistolik dan diastolik, kolesterol serum dari semua kelompok menurun secara signifikan. Penurunan tertinggi terjadi pada kelompok diet DASHI-J dan olahraga jalan cepat dengan penurunan berat badan 4,18kg, indeks massa tubuh 1,50 kg/m², tekanan darah 12,00 mmHg/8,60 mmHg. Diet DASHI-J dan olahraga jalan cepat berperan menurunkan berat badan, indeks massa tubuh, serta tekanan darah sistolik dan diastolik.

Dietary approach to stop hypertension for Indonesian at Jakarta (DASHI-J) and brisk walking exercise could reduce body weight and blood pressure of males prehypertension. The objective of the study was to evaluate DASHI-J by an experimental clinical trial conducted with 100 male subjects, aged 25 ? 55 years divided randomly into 4 groups: DASHI-J diet group (A), brisk walking exercise group (B), DASHI-J and brisk walking exercise group (C), and control group (D). Group A and C got 5 days a week for 8 weeks diet. DASHI-J group was given lunch and dinner. After 2 months of intervension, the body weight, body mass index, body fat, visceral fat, waist circumference, systole, diastole, cholesterol serum of the groups all reduce significantly. The highest reduction of those intervention achieved by DASHI-J and brisk walking exercise group with body weight decreased 4.18 kg, Body Mass Index (BMI) 1.50 kg/m², blood pressure 12.00/8.60 mmHg. This implies that DASHI-J and brisk walking exercise play a significant role in reducing body weight, BMI, and both sistolic and diastolic blood pressure.