

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN TEKANAN
DARAH ANAK SEKOLAH DASAR**

(Penelitian pada murid SDIT Bina Amal Semarang)

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Disusun oleh :
INDAH RAHAYUNINGSIH
G2C006028

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2010**

**CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS WITH BLOOD PRESSURE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
(Study of BinaAmal Islamic Integrated Elementary School Students)**

Indah Rahayuningsih* Muflihah Isnawati**

ABSTRACT

Background: High blood pressure is not only occur in adult but also in children. Undetect and uncontrol high blood pressure of the children, will cause cardiovascular, stroke, kidney, and coronary artery. One of the risk factors that affects high blood pressure is the excessive intake of sodium. In the other side, adequate consumption of vegetables and fruits is negative relation with high blood pressure. It is because the vegetables and fruits contain of potassium, magnesium, fiber, and antioxidant (vitamin A, C, E, poliphenol) that has protective effect of lower blood pressure.

Method: Design of this study is *cross sectional* with 47 subjects by *consecutive sampling*. Data intake are obtained using *semi quantitative food frequencies* and *3 days of 24 hours dietary recall*. The rate of the subject systolic and diastolic blood pressure were directly measured using *spygomanometer*.

Results: There are 89,4% subjects and 57,4% subjects consume less vegetables and fruits. Subject with diastolic high blood pressure was 2,1% subject, whereas sistolic and diastolic high blood pressure subjects in normal to high category, there are 6,4% subjects and 10% subjects.

Conclusion: *r* value from the test *rank Spearman* was negative, showing that there's tendency of lower consumption means higher blood pressure. Sttistically, no correlation.

Keyword: Blood pressure, vegetables, fruits.

* Student of Nutrition Science Study Program of Medical Faculty Diponegoro University, Semarang

** Lecture of Nutrition Science Study Program of Medical Faculty Diponegoro University, Semarang

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN TEKANAN DARAH ANAK SEKOLAH DASAR. (Penelitian pada murid SDIT Bina Amal Semarang)

Indah Rahayuningsih* Muflihah Isnawati**

ABSTRAK

Latar belakang: Tekanan darah tinggi tidak hanya terjadi pada orang dewasa tetapi juga terjadi pada anak. Tekanan darah tinggi pada anak apabila tidak dideteksi dan dikontrol sejak dini, akan menyebabkan terjadinya serangan jantung, stroke, ginjal, dan arteri koroner. Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya tekanan darah tinggi adalah asupan natrium berlebih. Di sisi lain, konsumsi sayur dan buah yang adekuat berhubungan negatif dengan tekanan darah tinggi, disebabkan dalam sayur dan buah terkandung kalium, magnesium, serat, dan antioksidan (vitamin A, C, E, flavonoid, dan karoten), yang berperan dalam menurunkan tekanan darah.

Metode: Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah 47 subjek. Cara pengambilan subjek dengan *consecutive sampling*. Data asupan diperoleh dengan *semi quantitative food frequencies* dan *food recall 3x24 jam*. Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik subjek diukur secara langsung dengan menggunakan *sphygmomanometer*.

Hasil : Sebanyak 89,4% subjek dan 57,4% subjek mengkonsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang. Subjek dengan tekanan darah tinggi diastolik ada 2,1%, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik subjek yang bernilai normal tinggi sebanyak 6,4% dan 17%.

Simpulan: Nilai *r* dari uji *rank Spearman* didapatkan nilai negatif, menunjukkan adanya kecenderungan semakin rendah konsumsi sayur dan buah maka tekanan darah semakin tinggi, secara statistik tidak bermakna.

Kata kunci: tekanan darah, sayur, buah.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro