

# **DESKRIPSI POLA MAKAN BERDASARKAN DASH DAN HUBUNGANNYA DENGAN TEKANAN DARAH**

## **Artikel Penelitian**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
pendidikan Program Studi Ilmu Gizi S1



**Disusun Oleh:**

**Suci Lestari**

**G2C003290**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNDIP**

**2007**

## Deskripsi Pola Makan Berdasarkan DASH Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah

Suci Lestari \*, Muflihah Isnawati \*\*

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi seringkali disebut sebagai *silent killer*. Kasus tertinggi hipertensi di Jawa Tengah adalah di kota Semarang. Banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah, diantaranya pola makan tinggi natrium dan obesitas. DASH *diet* merupakan pola makan yang terdiri dari konsumsi tinggi buah-buahan dan sayuran, produk susu tanpa lemak, rendah lemak jenuh, rendah kolesterol serta rendah lemak total dan berhubungan dengan tekanan darah.

**Tujuan:** Mendeskripsikan pola makan berdasarkan DASH dan hubungannya dengan tekanan darah.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan sampel berjumlah 56 perempuan di Plamongan Permai Semarang, diambil dengan metode *stratified random sampling*. Variabel independen adalah pola makan berdasarkan DASH. Variabel dependen adalah tekanan darah. Variabel perancu adalah konsumsi natrium dan lingkaran pinggang. Analisis bivariat dengan *korelasi pearson product moment* dan analisis multivariat dengan uji regresi linier ganda.

**Hasil:** Sampel mempunyai pola makan yang sesuai dengan DASH yaitu pada konsumsi gandum, beras dan hasil olahannya (53,6%); sayuran (60,7%); kacang-kacangan, biji-bijian dan kacang-kacangan kering (80,3%); lemak dan minyak (51,8%) serta makanan/minuman manis (51,8%). Selain itu, ada hubungan antara pola makan berdasarkan DASH dengan tekanan darah (SBP:  $r = -0,45$ ,  $p = 0,001$ ; DBP:  $r = -0,283$ ,  $p = 0,035$ ), ada hubungan lingkaran pinggang dengan tekanan darah (SBP:  $r = 0,274$ ,  $p = 0,041$ ; DBP:  $r = 0,269$ ,  $p = 0,045$ ).

**Kesimpulan:**  $\geq 50\%$  sampel mempunyai pola makan yang sesuai dengan DASH. Selain itu pola makan berdasarkan DASH berhubungan negatif dengan tekanan darah.

---

**Kata Kunci:** pola makan, DASH, tekanan darah

\* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

\*\* Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

## **Description Dietary Pattern Based on DASH And The Association With Blood Pressure**

Suci Lestari\*, Muflihah Isnawati\*\*

### **ABSTRACTS**

**Backgrounds:** Hypertension is a silent killer. In Central Java, the highest cases of hypertension is in Semarang. Many factors may influence blood pressure, including dietary pattern of high sodium intake and obesity. DASH diet is a dietary pattern that consists of high consumption of fruits and vegetables, non-fat milk product, low in saturated fat, low in cholesterol, low in total fat and related with blood pressure.

**Purpose:** To describe dietary pattern based on DASH and the association with blood pressure.

**Method:** This study is a cross-sectional study involving 56 women in Plamongan Permai Semarang, taken by stratified random sampling method. Independent variable is dietary pattern based on DASH. Dependent variable is blood pressure. Confounding variables are sodium intake and waist circumference. Bivariate analysis is performed using correlation of Pearson product moment and multivariate analysis is performed using multilinear regression test.

**Results:** Sample who had dietary pattern based on DASH which consumed grains, rice & grain products (53,6%); vegetables (60,7%); nuts, seeds & dry beans (80,3%); fats & oils (51,8%) and sweets (51,8%). Besides that, there was association between dietary pattern based on DASH and blood pressure (SBP:  $r = -0.45$ ,  $p = 0.001$ ; DBP:  $r = -0.283$ ,  $p = 0.035$ ), there is also association between waist circumference and blood pressure (SBP:  $r = 0.274$ ,  $p = 0.041$ ; DBP:  $r = 0.269$ ,  $p = 0.045$ ).

**Conclusion:** :  $\geq 50\%$  sample who had dietary pattern based on DASH. Dietary pattern based on DASH is negatively correlated with blood pressure.

---

**Keywords:** Dietary pattern, DASH, blood pressure.

\* Student of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine - Diponegoro University, Semarang.

\*\* Lecturer Staff of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine - Diponegoro University, Semarang.