

# Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Asupan Makan *Energy Dense, Nutrient-Poor Foods* (EDNP) Terhadap Tekanan Darah pada Guru Usia 35-54 Tahun dengan Obesitas Pada Masa Pandemi Covid-19

Nina Resti<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>1</sup>, Choirun Nissa<sup>1</sup>, Diana Nur Afifah<sup>1</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Obesitas menjadi penanda penting untuk segera dilakukan pemeriksaan tekanan darah karena dampak komplikasi dari hipertensi seperti stroke hingga kematian. Profesi guru dengan status gizi obesitas mendorong terjadinya hipertensi karena memiliki aktivitas fisik ringan, kualitas tidur buruk, dan asupan EDNP tinggi yang disebabkan dari potensi risiko pekerjaan.

**Tujuan :** Menganalisis hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan EDNP terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Metode :** Penelitian memakai desain *cross sectional* pada guru wanita berusia 35-54 tahun, sebanyak 59 responden dipilih menggunakan *consecutive sampling*. Proses skrining diawali dengan mengambil responden obesitas dan bersedia mengisi *informed consent*. Data yang diambil adalah aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan EDNP. Analisis statistik menggunakan SPSS yakni uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, analisis bivariat dengan uji *Pearson* ataupun *Spearman*, serta analisis multivariat menggunakan uji regresi linier.

**Hasil :** Responden mengalami pre-hipertensi (10,2%) dan hipertensi (67,8%), terkategori aktivitas ringan dan kualitas tidur buruk (59,32%), serta kategori densitas energi lebih tinggi (54,24%). Uji bivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik ( $p=0,039$ ), asupan EDNP ( $p=0,001$ ) memiliki hubungan signifikan terhadap tekanan darah sistolik, tetapi tidak dengan diastolik. Terdapat hubungan signifikan kualitas tidur ( $p=0,039$ ), asupan EDNP ( $p=0,028$ ) terhadap tekanan darah diastolik, tetapi tidak dengan sistolik. Uji multivariat menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan EDNP terhadap tekanan darah sistolik ( $p=0,001$ ) maupun diastolik ( $p=0,006$ ).

**Simpulan :** Aktivitas fisik, kualitas tidur, serta asupan EDNP memiliki hubungan signifikan terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik.

**Kata Kunci :** guru wanita obesitas, aktivitas fisik, kualitas tidur, asupan EDNP

---

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang