

Efek Perubahan Aktivitas Fisik terhadap Hipertensi di Kota Bogor: Studi Longitudinal Periode 2014/2015-2017/2018 = The Effect of Altered Physical Activity on Hypertension in Bogor City: A Longitudinal Study for the Period 2014/2015-2017/2018

Kholisotul Hikmah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519819&lokasi=lokal>

Abstrak

Modifikasi gaya hidup merupakan cara preventif dalam mengurangi risiko hipertensi, salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik. Tujuan studi adalah untuk mengukur estimasi risiko tren perubahan aktivitas fisik terhadap hipertensi selama 3 periode pengamatan. Tesis ini merupakan studi longitudinal kohor dengan menargetkan populasi dewasa di Kota Bogor menggunakan Studi Kohor Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. Data dianalisis menggunakan Generalized Estimating Equation dengan binary outcome. Hasil penelitian diperoleh proporsi tertinggi hipertensi berdasarkan waktu pengamatan terjadi pada kelompok yang berasal dari kategori aktivitas fisik <600 MET-min/minggu dengan delta perubahan 600 MET-min/minggu, yaitu 24% pada follow up ketiga. Studi ini membuktikan individu yang berasal dari kategori aktivitas fisik kurang dan tidak berubah (menurun atau meningkat 100 MET-min/minggu) berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sebesar 1,223 (0,466-3,211), dengan presisi dan risiko tertinggi terjadi pada follow up ketiga (RR=3,607; 95% CI: 0,923 – 7,993). Masyarakat diharapkan dapat bergerak secara aktif 5 kali dalam seminggu selama minimal 30 menit sehari dalam bentuk aktivitas olahraga, beraktivitas sedang (seperti membersihkan rumah) selama 150 menit seminggu, dan aktivitas berat selama 10 menit sehari guna menurunkan risiko hipertensi dan penyakit akibat sedentary behavior lainnya

.....Lifestyle modification is a preventive way to reduce the risk of hypertension, one of which is through increased physical activity. The study aimed to measure the estimated risk of the trend of altered physical activity on hypertension during the three years of observation. This thesis is a cohort longitudinal study targeting the adult population in Bogor City using The Cohort Study of Non-Communicable Disease Risk Factor. Data were analyzed using the Generalized Estimating Equation with binary outcome. The results showed that the highest proportion of hypertension based on observation time occurred in the group from the physical activity category <600 MET-min/week with a delta change of 600 MET-min/week, which was 24% at the third follow-up. The present study proved that individuals from the low physical activity group and unchanged (decreased or increased 100 MET-min/week after controlling for time of observation increased the risk of hypertension during the three periods of the study RR=1,223; 0,466-3,211), with the highest risk occurring in the third year (RR=3,607; 95% CI: 0,923 – 7,993). It is hoped for the community to move actively a minimal five times a week through sports activities for at least 30 minutes in a day, moderate physical activity (ex: cleaning the household) for 150 minutes in a week, or vigorous activities for at least 10 minutes per day to reduce the risk of hypertension and other diseases caused by sedentary behavior.