

ABSTRAK

PENGARUH MAKAN KENYANG TERHADAP TEKANAN DARAH PRIA DEWASA NORMAL

Nico Ignatius Sanjaya, 2011, Pembimbing 1 : Fentih, dr., M.Kes
Pembimbing 2 : Pinandodjo Djojosoewarno, dr., Drs.,
AIF

Latar belakang Hipotensi setelah makan / *Post Prandial Hypotension* (PPH) didefinisikan sebagai penurunan tekanan darah sistolik ≥ 20 mmHg atau penurunan tekanan darah sistolik < 90 mmHg dari tekanan darah sebelum makan > 100 mmHg dalam waktu 2 jam setelah makan. Potensi gejala dari penurunan tekanan darah adalah pusing, pingsan, dan jatuh.

Tujuan penelitian Untuk mengukur besar penurunan tekanan darah setelah makan kenyang.

Metode penelitian Design penelitian prospektif eksperimental sungguhan dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL), bersifat komparatif. Dengan design *pre test* dan *post test*. Data yang diukur adalah tekanan darah sistolik dan diastolik (mmHg) sebelum dan sesudah makan kenyang dengan 24 subjek penelitian berumur 18-25 tahun. Pengukuran dilakukan dengan cara gabungan auskultasi dan palpasi, pada posisi duduk dengan tangan diletakkan diatas paha dan kaki menyentuh lantai pada saat sebelum makan dan setiap 15 menit setelah makan sampai 135 menit. Analisis data dengan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian Rata-rata tekanan darah sistolik subjek penelitian sebelum uji adalah sebesar 115,83 mmHg, setelah pemberian makan kenyang, tekanan darah sistolik mulai menurun pada menit ke-45 dengan rata-rata 113,92 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah didapatkan pada pengukuran menit ke-75 dengan rata-rata 110,83 mmHg. Kemudian tekanan darah sistolik kembali meningkat setelah menit ke-90 dengan rata-rata 111,58 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik subjek penelitian sebelum uji adalah sebesar 76,17 mmHg, setelah pemberian makan kenyang, tekanan darah diastolik mulai menurun pada menit ke-15 dengan rata-rata 70,75 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah didapatkan pada pengukuran menit ke-75 dengan rata-rata 67,25 mmHg. Kemudian tekanan darah diastolik kembali meningkat setelah menit ke- 90 dengan rata-rata 67,75 mmHg.

Kesimpulan makan kenyang menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci : makan kenyang, tekanan darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF FULL MEAL ON BLOOD PRESSURE IN NORMAL MEN

Nico Ignatius Sanjaya, 2011, *First tutor* : Fentih, dr., M.Kes
Second tutor : Pinandodjo Djojosoewarno, dr., Drs.,
AIF

Background *Post prandial hypotension (PPH) is defined as a decrease in systolic blood pressure ≥ 20 mmHg or a decrease in systolic blood pressure < 90 mm Hg of blood pressure before eating >100 mm Hg within 2 hours after meals. Potential symptoms of decreased blood pressure are dizziness, fainting, and falling.*

Objective *to measure blood pressure reduction after a meal.*

Method *this study is real experimental prospective study with Completely Randomized Design (CRD), is comparative with the design of pre test and post test. Data were measured systolic and diastolic blood pressure before and after lunch with 24 subjects aged 18-25 years. Measurements performed by auscultation and palpation method, in a sitting position with hands placed over the thighs and feet touching the floor at the time each 15 minute before eating and after eating up to 135 minutes. The results were analyzed with "t" paired with $\alpha = 0.05$.*

Results *average systolic blood pressure of subjects before the test is equal to 115.83 mm Hg, after a full feeding, systolic blood pressure began to decrease in 45 minutes with an average 113.92 mmHg. The lowest systolic blood pressure measurements obtained in 75 minutes with an average 110.83 mmHg. Then the systolic blood pressure increased again after 90 minutes with an average of 111.58 mmHg. Average diastolic blood pressure before the test subjects amounted to 76.17 mmHg, after giving a full meal, diastolic blood pressure began to decrease in 15 minutes with an average of 70.75 mmHg. The lowest diastolic blood pressure measurements obtained in 75 minutes with an average of 67.25 mmHg. Diastolic blood pressure increased again after 90 minutes with an average of 67.75 mmHg.*

Conclusions *full meal reduces systolic and diastolic blood pressure.*

Key words: *full meal, blood pressure*

DAFTAR ISI

	halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan penelitian	2
1.4 Manfaat Karya Tulis ilmiah	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	3
1.6 Metodologi Penelitian	3
1.7 Lokasi dan Waktu	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tekanan Darah	5
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	6
2.1.1.1 Faktor Utama yang Mempengaruhi Tekanan Darah	6
2.1.1.2 Faktor Tambahan	8
2.1.2 Pemeriksaan Tekanan Darah	12
2.2 Hipotensi	14
2.2.1 Hipotensi Setelah Makan	16
2.3 Jumlah Asupan Makanan yang Dimakan, Rasa Kenyang dan Nafsu Makan	17
2.3.1 Definisi Rasa Lapar dan Kenyang	17
2.3.2 Mekanisme Terjadinya Sensasi Lapar dan Kenyang	18
2.4 Sistem Pencernaan	18
2.4.1 Anatomi Sistem Pencernaan	18
2.4.2 Fisiologi Saluran Pencernaan	22
2.4.2.1 Proses Mengunyah	24

2.4.2.2	Proses Menelan	24
2.4.2.3	Lambung	24
2.4.2.4	Pergerakan Usus Halus	25
2.4.2.5	Pergerakan Usus Besar	25
2.4.2.6	Proses Defekasi	26
2.4.2.7	Proses Pencernaan	26
2.4.2.8	Fungsi Absorpsi	27
2.4.3	Hubungan Setelah Makan dengan Tekanan Darah	28
BAB III	BAHAN DAN METODE PENELITIAN	29
3.1	Bahan/ Subjek Penelitian	29
3.1.1	Bahan dan Alat Penelitian	29
3.1.2	Subjek Penelitian	29
3.2	Metode Penelitian	30
3.2.1	Desain Penelitian	30
3.2.2	Variabel Penelitian	30
3.2.2.1	Definisi Konsepsional Variabel	30
3.2.2.2	Definisi Operasional Variabel	30
3.2.3	Besar Sampel Penelitian	30
3.3	Prosedur Penelitian	31
3.3.1	Persiapan Subjek Penelitian	31
3.3.2	Persiapan Bahan Uji	31
3.3.3	Cara Pemeriksaan	32
3.3.4	Data Analisis	32
3.3.5	Aspek Etik Penelitian	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1	Hasil dan Pembahasan	34
4.1.1	Hasil Penelitian	34
4.1.2	Analisis Statistik	35
4.2	Pembahasan	36
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	37
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1	Simpulan	40
5.2	Saran	40
	DAFTAR PUSTAKA	41
	LAMPIRAN	43
	RIWAYAT HIDUP	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Makan Kenyang Selama 135 menit	34
Tabel 4.2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Makan Kenyang Selama 135 menit	34
Tabel 4.3	Hasil Uji “t” Berpasangan Tekanan Darah Sistolik	35
Tabel 4.4	Hasil Uji “t” Berpasangan Tekanan Darah Diastolik	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sistem Renin Angiotensin Aldosteron	11
Gambar 2.2	Refleks Baroreseptor	12
Gambar 2.3	Pengukuran Tekanan Darah	13
Gambar 2.4	Anatomi Sistem Pencernaan	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Besar Sampel.....	43
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Makan Kenyang	44
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Makan Kenyang	45
Lampiran 4	Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	46
Lampiran 5	Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian.....	47