

Hubungan Lingkar Perut dan Tekanan Darah Terhadap Status Gizi Wanita Member Senam Zumba dimasa Pandemi Covid-19

I Putu Agus Dharma Hita ¹⁾, B. M. Wara Kushartanti ²⁾, Doni Pranata ³⁾

^{1), 2), dan 3)} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail : ¹⁾ putuagusdharma@yahoo.com, ²⁾ bm_warakushartanti@uny.ac.id, ³⁾ donipranata.2019@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Dimasa pandemi Covid-19 ini sangat penting bagi setiap individu untuk menjaga tingkat kesehatan agar terhindar dari berbagai virus ataupun penyakit lainnya. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan lingkar perut dan tekanan darah terhadap status gizi wanita member senam zumba di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali pada bulan Agustus 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan alat pita *circumference* untuk mengukur lingkar perut, *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah, serta menggunakan teknik IMT untuk mengukur status gizi. Data yang terkumpul terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dan homogenitas menggunakan teknik *levene statistic* dengan taraf signifikansi 5%, serta kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi menggunakan uji regresi berganda. Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan bersifat homogen ($p > 0,05$), sedangkan hasil uji hipotesis mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan baik secara parsial ataupun secara simultan ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan lingkar perut dan tekanan darah terhadap status gizi wanita member senam zumba di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci : *Lingkar Perut; Tekanan Darah; Gizi*

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, it is very important for each individual to maintain a healthy level to avoid various viruses or other diseases. The purpose of this study was to determine the relationship between abdominal circumference and blood pressure on the nutritional status of women members of zumba exercise during the Covid-19 pandemic. This research was conducted in Jembrana Regency, Bali Province in August 2020. The sample in this study was 43 people. The instrument in this study used a circumference band to measure abdominal circumference, a sphygmomanometer to measure blood pressure, and a BMI technique to measure nutritional status. The data collected first carried out a prerequisite test consisting of a normality test using the kolmogorov smirnov technique and homogeneity using the levene statistic technique with a significance level of 5%, and then continued with hypothesis testing using correlation techniques using multiple regression tests. The prerequisite test results show that the data is normally distributed and homogeneous ($p > 0,05$), while the hypothesis test results show that there is a relationship either partially or simultaneously ($p < 0,05$). So it can be concluded that there is a relationship between abdominal circumference and blood pressure on the nutritional status of women members of zumba exercise during the Covid-19 pandemic.

Keywords : *Abdominal Circumference; Blood Pressure; Nutrition*

PENDAHULUAN

Dimasa pandemi Covid-19, kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Virus Covid-19 pada umumnya menyerang sistem pernapasan dan sangat memberikan efek yang berbahaya pada kehidupan (Hita, 2020). Gejala yang muncul jika tertular virus Covid-19 pada umumnya yaitu demam, sesak, gangguan pada jantung, flu, dan sebagainya. Maka dari itu sangatlah penting bagi setiap individu untuk melakukan pencegahan terhadap virus ini. Banyak cara dilakukan setiap individu untuk mencapai derajat kesehatan yang tinggi. Ada beberapa cara yang paling banyak dilakukan untuk menghadapi Covid-19 diantaranya adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga. Melakukan suatu olahraga yang teratur dan terukur memiliki banyak manfaat untuk menjaga gaya hidup (Hamdjang & Rahmat, 2019). mengkonsumsi makanan yang berlebih dan tidak sehat tanpa diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang seimbang merupakan Gaya hidup yang tidak baik yang dapat menyebabkan kondisi berat badan berlebih.

Status gizi dalam kondisi berat badan berlebih sangat tidak baik bagi setiap individu. Berat badan berlebih merupakan sesuatu kondisi yang melebihi dari berat tubuh relatif seorang selaku akibat penimbunan zat gizi paling utama karbohidrat, lemak serta protein. Ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Santika (2016) yang menyatakan bahwa berat badan tubuh wajib diperhatikan dikarenakan sangat berkaitan dengan keberlangsungan kegiatan olahraga yang kita lakukan. Keadaan ini diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara

mengkonsumsi kalori serta kebutuhan energi, dimana mengkonsumsi begitu banyak dibanding dengan kebutuhan ataupun konsumsi energi (Qoirinasari, 2018). Berat badan berlebih ialah salah satu faktor penyebabnya munculnya beberapa penyakit-penyakit degeneratif, misalnya penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes mellitus, dan sebagainya.

Jumlah kejadian berat badan berlebih dan obesitas diseluruh dunia terus mengalami peningkatan, lebih dari 1,9 miliar individu umur 18 tahun keatas mengalami kondisi *overweight* dan 650 juta orang mengalami obesitas. Selain itu, pada tahun 2019 terdapat 38 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami *overweight* dan obesitas (Hita, 2020). Individu yang memiliki kondisi berat badan berlebih memiliki kecenderungan untuk melakukan *sedentary life style*. Gaya hidup *sedentary* merupakan salah satu kategori *style* hidup di mana seorang kurang melangsungkan gerak maupun juga kurang melaksanakan kegiatan fisik yang berarti (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). *Style* hidup *sendetary* sangat minim terhadap tingkat aktivitas fisik namun lebih banyak mengkonsumsi makanan-makanan tinggi lemak serta makanan cepat saji.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga menyebabkan terjadinya berat badan berlebih. Menurut (Taufik, 2020) ada sebagian sebab yang dapat mempengaruhi status gizi, yakni aspek internal serta aspek eksternal. Aspek internal ialah aspek yang berasal dari orang itu sendiri, seperti jenis kelamin, usia, serta sebagainya. Sebaliknya aspek eksternal ialah aspek yang timbul dari luar orang tersebut, semacam pola mengkonsumsi

makanan, tingkatan pendidikan, dan pengetahuan terhadap status gizi.

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dimakan. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang dan baik (Amirullah, 2020). Kondisi status gizi yang tinggi mampu menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit tidak berjangkit. PTM alias penyakit tidak meluas ialah penyakit yang timbul akibat rusaknya gaya hidup yang dilakukan. Pada individu yang sudah memiliki umur dewasa sangat besar kemungkinan terjadinya penyakit tidak menular tersebut. PTM yang paling banyak yang dialami adalah hipertensi, dimana prevalensi dari hipertensi merupakan yang tertinggi dialami oleh individu yang sudah lanjut usia.

Hipertensi diakibatkan karena adanya penumpukan trigliserida dalam darah (Wiguna, 2019). Upaya pencegahan yang dilakukan untuk menurunkan tingkat hipertensi adalah secara farmakologis dan nonfarmakologis yaitu melalui rajin berolahraga (Eviyanti, 2020). Olahraga yang disarankan untuk pasien kelompok hipertensi adalah latihan fisik aerobik, yang mana latihan fisik aerobik regular (minimal 30 menit, latihan dinamik dengan intensitas sedang, 5 s/d 7 hari per minggu) merupakan rekomendasi level IA sebagai intervensi gaya hidup pada pasien hipertensi (Kokkinos, 2014).

Faktor risiko dari terjadinya hipertensi bisa dibagi menjadi 2 kelompok, ialah aspek resiko yang tidak bisa dirubah yang terdiri dari usia, tipe kelamin, dan generasi ataupun genetik. Sebaliknya aspek kedua ialah aspek resiko yang bisa diubah yang terdiri dari obesitas, merokok, kurang aktivitas

fisik, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, serta psikososial dan stress (P2PTM, 2013). Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor timbulnya penyakit hipertensi, dan beberapa penyakit lainnya. Olahraga yang dilakukan secara teratur, terjadwal, intensitas dan tipe yang baik, tidak hanya ditujukan sebagai tatalaksana hipertensi yang merupakan salah satu komorbid utama pada kasus Covid-19, melainkan juga untuk meningkatkan imunitas tubuh (Tiksnadi, 2020).

Individu yang dalam kondisi lansia sering mengalami masalah kesehatan, salah satunya yaitu mengalami kondisi tekanan darah yang tinggi. Tekanan darah yang tinggi bisa menimbulkan terbentuknya kandas jantung dan stroke (Ferawati, 2020). Hipertensi merupakan salah satu faktor utama terjadinya kematian diseluruh duni. Kejadian hipertensi diseluruh dunia membunuh sekitar 8 milyar orang setiap tahunnya dan hamper 1,5 juta individu dikawasan Asia Timur-Selatan (Sartika & Vebi, 2020).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan lingkar perut dan tekanan darah terhadap status gizi wanita member senam zumba di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dikarenakan pentingnya menjaga lingkar perut dan tekanan darah sehingga status gizi tetap dalam keadaan normal agar tidak menimbulkan terjadinya penyakit-penyakit degeneratif serta tingkat imunitas tubuh tetap terjaga.

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VII 2003 (P2PTM, 2018)

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120	<80
Pra-Hipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi Tingkat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Tingkat 2	>160	>100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	<90

METODE PENELITIAN

Kategori riset yang digunakan ialah tipe riset korelasional untuk mengetahui terdapat ataupun tidaknya ikatan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Riset ini dilakukan di Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali pada bulan Agustus tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 43 wanita yang mengikuti senam zumba di masa pandemi Covid-19.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan alat pita *circumference* untuk mengukur lingkaran perut. Menurut (P2PTM, 2018) batas aman lingkaran perut pria adalah 90 cm sedangkan perempuan adalah 80 cm. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah yaitu alat tensi meter (*sphygmomanometer*). Menurut JNC-VII 2003 dalam (P2PTM, 2018) klasifikasi hipertensi terdiri dari

beberapa kategori, yaitu sebagai berikut :

Status gizi diukur menggunakan teknik indeks massa tubuh (IMT) dengan cara mengetahui berat badan dan tinggi badan kemudian menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Menurut (P2PTM, 2018) klasifikasi kategori status gizi berdasarkan pengukuran IMT dapat dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu sebagai berikut :

Data yang terkumpul terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dan homogenitas menggunakan teknik *levene statistic* dengan taraf signifikansi 5%, serta kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan teknik korelasi

Tabel 2
Kategori IMT Berdasarkan Kriteria Asia Pasifik WHO Tahun 2000

Kategori	IMT
<i>Underweight</i>	<18,5 kg/m ²
Normal	18,5-22,9 kg/m ²
<i>Overweight</i>	23-24,9 kg/m ²
Obesitas I	25-29,9 kg/m ²
Obesitas II	>30 kg/m ²

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Status Gizi

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Normal	10	31.3
<i>Overweight</i>	18	56.3
Obesitas 1	4	12.5
Total	32	100.0

menggunakan uji regresi berganda. Uji regresi berganda bertujuan untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial atau sendiri-sendiri dan secara simultan atau bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi status gizi diatas, terdapat 10 wanita dengan status gizi kategori normal (31,3%), 18 wanita kategori *overweight* (56,3%), dan 4 wanita kategori obesitas 1 (12,5%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tekanan darah diatas, terdapat 11 wanita dengan tekanan darah kategori normal (34,4%), 14 wanita kategori Pra-Hipertensi (43,8%), dan 7 wanita kategori Hipertensi Tingkat 1 (21,9%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi lingkar perut diatas, terdapat 17 wanita dengan lingkar perut kategori aman (53,1%) dan 15 wanita kategori tidak aman (46,9%).

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dengan taraf signifikansi 5% ($p > 0,05$), didapatkan hasil nilai *sig.* 0,052 (status gizi), *sig.* 0,075 (tekanan darah), dan *sig.* 0,058 (lingkar perut). Maka dapat disimpulkan bahwa data untuk semua variabel berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel uji homogenitas diatas menggunakan teknik *levene statistic* dengan taraf signifikansi 5% ($p > 0,05$), didapatkan hasil nilai *sig.* 0,055 (status gizi), *sig.* 0,071 (tekanan darah), dan *sig.* 0,062 (lingkar perut). Maka dapat disimpulkan bahwa data untuk semua variabel bersifat homogen.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda secara parsial atau sendiri-sendiri, didapatkan hasil nilai *si g.* 0,000 untuk tekanan darah dan *sig.* 0,002 untuk lingkar perut ($p < 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tekanan darah dan lingkar perut memiliki hubungan secara parsial atau sendiri-sendiri terhadap status gizi.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Normal	11	34.4
Pra-Hipertensi	14	43.8
Hipertensi Tingkat 1	7	21.9
Total	32	100.0

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Lingkar Perut

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Aman	17	53.1
Tidak Aman	15	46.9
Total	32	100.0

Berdasarkan hasil uji regresi berganda secara simultan atau bersama-sama, didapatkan hasil nilai *sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah dan lingkar perut memiliki hubungan secara simultan atau bersama-sama terhadap status gizi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa lingkar perut dan tekanan darah memiliki hubungan terhadap status gizi, baik itu secara parsial atau sendiri-sendiri dan secara simultan atau bersama-sama. Salah satu cara untuk menghindari terjadinya kondisi berat badan berlebih adalah dengan cara rajin melakukan aktivitas olahraga. Kurangnya melakukan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap terjadinya

kondisi hipertensi. Ada beberapa masalah kesehatan yang banyak terjadi di dunia diantaranya adalah dengan ditandai jika seseorang memiliki penyakit hipertensi, yang mana tekanan darah sistolik dengan tekanan ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang (Tiara, 2020). Individu yang jarang melakukan aktivitas olahraga frekuensi denyut jantungnya akan lebih tinggi dari pada individu yang sering melakukan aktivitas olahraga, sehingga kerja jantung akan lebih besar pada setiap kontraksinya. Hal ini akan menyebabkan tekanan darah meningkat yang dibebankan pada arteri.

Tabel 6
Uji Normalitas

	<i>Tests of Normality</i>		
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Status Gizi	.302	32	.052
Tekanan Darah	.222	32	.075
Lingkar Perut	.354	32	.058

Tabel 7
Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Tekanan Darah	6.193	2	29	.055
Lingkar Perut	22.117	2	29	.071
Status Gizi	7.174	2	29	.062

Dalam penelitian ini, lingkar perut memiliki hubungan terhadap status gizi. Individu yang memiliki kondisi lingkar perut diatas batas aman mempunyai faktor terhadap terjadinya kondisi *overweight* ataupun obesitas. Menurut Ilmi & Utari (2020) individu yang memiliki lingkar perut diatas batas aman mempunyai kemungkinan mengalami kondisi *overweight* ataupun obesitas. Selain itu, Rindorindo (2020) menyatakan jika status gizi memiliki hubungan yang bermakna terhadap lingkar perut. Lingkar perut sangat dipengaruhi oleh banyaknya asupan yang kita konsumsi tanpa diimbangi dengan aktivitas olahraga yang seimbang. Pada dasarnya makanan yang banyak mengandung kalori dan lemak sangat besar pengaruhnya terhadap terjadinya berat badan berlebih. Nutrisi pada makanan memiliki efek terhadap tingkat status gizi seseorang (Siregar, 2020). Menurut Harbuwono (2018) terdapat hubungan yang b

egitu signifikan antara lingkar perut dengan orang yang mengalami penyakit hipertensi. Ketika gizi seseorang mengalami peningkatan maka akan timbulnya berbagai penyakit, diantaranya adalah hipertensi i, lingkar perut dan hipertensi memiliki hubungan erat.

Tekanan darah merupakan suatu bentuk gaya yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah yang dipengaruhi oleh daya regang, volume darah, serta dinding pembuluh d arah (Kustiani & Arza, 2020). IMT atau indeks massa tubuh merupakan jumlah berat badan ideal seseorang yang dapat dihitung dengan cara mengetahui berat badan dan tinggi badan serta merupakan indikator penting dalam mengukur kegemukan (Santika, 2015). IMT sangat penting diketahui dikarenakan dengan mengetahui IMT kita akan tau bagaimana status gizi kita. IMT, pola makan, serta aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang sangat

Tabel 8
Uji Regresi Berganda Secara Parsial

<i>Coefficients^a</i>					
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	
Model		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
1	<i>(Constant)</i>	1.122	.193		5.819
	Tekanan Darah	.549	.090	.640	6.107
	Lingkar Perut	.450	.133	.354	3.381

Tabel 9
Uji Regresi Berganda Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.791	2	4.895	46.029	.000 ^b
	Residual	3.084	29	.106		
	Total	12.875	31			

berpengaruh terhadap timbulnya penyakit tekanan darah. Pola makan yang salah akan menyebabkan tubuh mengalami kondisi berat badan berlebih jika tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik. Kondisi berat badan berlebih akan menyebabkan individu mengalami kondisi hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Menurut Rindorindo (2020) status gizi memiliki hubungan yang bermakna terhadap terjadinya tekanan darah tinggi. Pada individu yang mengalami kondisi berat badan berlebih, pembuluh darah akan mengalami penyempitan dikarenakan meningkatkan lemak pada tubuh. Kondisi tersebut akan menyebabkan jantung menjadi lebih ekstra memompa darah untuk diedarkan keseluruh tubuh. Kerja jantung yang tinggi sangat berbahaya dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit yang berkaitan dengan jantung.

Menurut Rahmiati & Zurijah (2020) hipertensi terjadi diakibatkan oleh tekanan darah yang meningkat dikarenakan dinding arteri mengalami penebalan yang menyebabkan penimbunan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan serta menjadi kaku. Untuk terhindar dari kondisi tersebut sangat disarankan untuk melakukan olahraga yang teratur.

Menurut Jamaludin (2020) melalui rajin melakukan aktivitas fisik salah satunya jalan santai dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi. Dengan rajin melakukan aktivitas olahraga memberikan manfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kerja sistem kardiovaskular dan sistem *musculoskeletal*. Maka dari itu, dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur akan membuat kerja jantung lebih efisien.

Tidak semua orang mengetahui kalau mereka sedang menderita hipertensi dikarenakan mereka tidak mengetahui ataupun merasakan keluhan dari hipertensi sehingga hipertensi banyak disebut sebagai pembunuh secara diam-diam. Gejala yang timbul ketika terjadi hipertensi yaitu kepala terasa sakit, gelisah, penglihatan kabur, dada terasa sakit, jantung berdebar-debar, pusing, mudah lelah, dan sebagainya (P2PTM, 2013). Banyak cara yang dilakukan untuk menghindari kondisi hipertensi, caranya ialah dengan cara mengelolah porsi makan seperti membatasi konsumsi gula, garam, protein dan lemak, bahkan memperbanyak mengkonsumsi buah-buahan bahkan sayur-sayuran (P2PTM, 2019).

Pentingnya menjaga status gizi agar tidak dalam kondisi *overweight* ataupun obesitas sangatlah banyak memiliki

manfaat. Tubuh yang jarang melakukan aktivitas fisik akan rentan terhadap penularan virus ataupun penyakit lainnya. Selain itu, status gizi juga sangat erat kaitannya dengan imunitas tubuh (Calder, 2020). Status gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap tingkat kekebalan tubuh untuk menghindari berbagai serangan penyakit. Untuk meningkatkan imunitas tubuh, faktor yang paling penting yaitu rajin melakukan aktivitas olahraga serta memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik bagi tubuh (Hita, 2020).

Imunitas tubuh dipengaruhi oleh banyak hal seperti obesitas, gaya hidup, psikologi, asupan makan, usia, serta aktivitas fisik. Aktivitas fisik melalui rajin berolahraga yang dilakukan secara teratur dan disertai dengan asupan nutrisi yang baik sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh agar dan meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan virus-virus dimasa pandemi Covid-19. Asupan makanan yang dikonsumsi disarankan memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh, namun tidak berlebihan. Dengan seimbangnya aktivitas fisik dan asupan makanan yang baik maka hal tersebut akan mempengaruhi imunitas tubuh agar terhindar dari penularan virus dimasa pandemi Covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lingkar perut dan tekanan darah memiliki hubungan terhadap status gizi. Individu yang memiliki i lingkar perut dalam kategori tidak aman serta individu yang mempunyai tekanan darah tinggi memiliki resiko terhadap terjadinya kondisi *overweight* ataupun obesitas. Maka dari itu sangat disarankan untuk melakukan aktivitas

fisik melalui rajin berolahraga agar berat badan tetap terjaga dan terkontrol sehingga terhindarkan dari berbagai macam penyakit yang banyak disebabkan oleh gaya hidup yang tidak baik. Selain itu sangat dianjurkan untuk mengontrol asupan makanan yang masuk kedalam tubuh. Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi setiap individu untuk tetap melakukan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga, dikarenakan olahraga sangat memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan individu. Bagi peneliti-peneliti lainnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian-penelitian tentang lingkar perut, tekanan darah, status gizi, serta variabel-variabel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, A., Putra, A. T. A., & Al Kahar, A. A. D. (2020). Deskripsi status gizi anak usia 3 sampai 5 tahun pada masa Covid-19. *Murhum*, 16–27.
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Journal Nutrient*, 12(1181), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Eviyanti, E. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di BPSTW Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 82-87. Diambil dari <http://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/32>
- Ferawati, Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi.

- Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41–48.
<http://www.jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/105>
- Hamdjang, M. A., & Rahmat, R. A. (2019). Pengaruh Kebiasaan Berolahraga Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Yang Terorganisir Dan Tidak Terorganisir Kota Batam 2018. *Jurnal Zona Kedokteran*, 9(02), 45–52.
<http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/view/290>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135–142.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Harbuwono, D. S., Pramono, L. A., Yunir, E., & Subekti, I. (2018). Obesity and central obesity in Indonesia : evidence from a national health survey. *Medical Journal of Indonesia*, 27(2), 114–120.
<http://mji.ui.ac.id/journal/index.php/mji/article/view/1512>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2020). Hubungan Lingkar Pinggang Dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 222–227.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Jamaludin, Karyadi, & Munawarah, S. (2020). Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Warga Rw 005 Pisangan Barat Ciputat. *Seminar Nasional Keperawatan, Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru Tahun 2020*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2011). Retrieved Maret 26, 2017, from Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.depkes.go.id>
- Kokkinos, P. (2014). Cardiorespiratory fitness, exercise, and blood pressure. *Hypertension*, 64(6), 1160–1164.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.114.03616>
- Kustiani, A., & Arza, P. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Penderita DM Tipe 2 Terkontrol Peserta Prolanis Puskesmas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 1(1), 71–77.
<http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIGZI/article/view/362>
- P2PTM. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2018a). *Cek Lingkar Perut Anda*. Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2018b). *Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2018c). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*. Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2019). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi* (T. S. Killer (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.

- http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/leaflet-pdf-15-x-15-cm_hipertensi-tekanan-darah-tinggi
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–27.
- Rindorindo, W. G., Sapulete, I. M., & Pangkahila, E. A. (2020). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Perut dengan Tekanan Darah pada Siswa SMA Kristen 2 Binsus Tomohon. *Medical Scope Journal*, 1(2), 38–43. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/msj/article/view/27715>
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume*, 15(1), 1–5. <http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/124>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/165> (Original work published June 30, 2016)
- Siregar, N. S., Harahap, N. S., Sinaga, R. N., & Affandi, A. (2020). The Effect of Nutrition Knowledge on Nutritional Status in Sport Science Students. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1462/1/012018>
- Taufik. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas di Sekolah di Kabupaten Polewali Mandar. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 24–31. <https://journal.stkipmanetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index%0A>
- Hubungan
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/view/51>
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). *Tinjauan Editorial Pustaka*. 41(2). <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Wiguna, D. S., Wirmandiyanti, K., & Santika, I. (2019). Pengembangan Elektrode Biosensor Lipase Termotabil Isolat Banyuwedang

Yang Diamobil Dengan Pvc Untuk
Penentuan Kadar
Trigliserida. *Jurnal Pendidikan*

Kesehatan Rekreasi, 5(2), 112-121.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3343011>