

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN
STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI
PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**



Oleh
NI LUH MADE ADHI LESTARI
NIM. P07131219038

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN
STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI
PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh
NI LUH MADE ADHI LESTARI
NIM. P07131219038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

Oleh

NI LUH MADE ADHI LESTARI
NIM. P07131219038

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes.
NIP. 196703161990032002

Pembimbing Pendamping:



Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis.
NIP. 196706071992031004

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR,



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN
STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI
PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

Oleh


NI LUH MADE ADHI LESTARI
NIM. P07131219038

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 27 APRIL 2023

TIM PENGUJI :

1. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti,DCM.M.Kes (Ketua)
2. Pande Putu Sri Sugiani,DCN.M.Kes. (Anggota)
3. Dr. Ni Komang Wiardani,SST.M.Kes (Anggota)


(.....)
(.....)
(.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR,


Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Made Adhi Lestari
NIM : P07131219038
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/20223
Alamat : Jl. Kecubung No. 9 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Status Obesitas Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas I Denpasar Timur adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 Mei 2023

pernyataan

Ni Luh Made Adhi Lestari

NIM. P07131219038

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN
STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI
PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN
DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

ABSTRAK

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Faktor terjadinya hipertensi salah satunya konsumsi lemak yang tinggi terutama makanan tinggi lemak jenuh, dan tinggi kolesterol dapat berpengaruh pada tingginya simpanan kolesterol dan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Simpanan ini nantinya akan menumpuk pada pembuluh darah menjadi *plaque* yang akan menyebabkan penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan ini menjadikan kelenturan atau elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga meningkatkan volume dan tekanan darah. Salah satu faktor risiko hipertensi lainnya yaitu obesitas yang akan meningkatkan beban jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh, akibatnya tekanan darah cenderung lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dan status obesitas terhadap derajat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan menggunakan teknik *Consecutive Sampling*, yang berjumlah 45 orang. Data yang dikumpulkan dengan metode wawancara dan pengukuran. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang. Hasil uji analisis *Korelasi Sperman* menyatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan derajat hipertensi pada sampel ($p=0,021$, $r=0,342$). Kemudian, setelah itu dilakukan uji yang sama memperoleh hasil yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan derajat hipertensi pada sampel ($p=0,118$, $r=0,236$).

Kata kunci: lemak jenuh; obesitas; hipertensi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SATURATED FAT INTAKE AND
OBESITY STATUS ON THE DEGREE OF HYPERTENSION
IN OUTPATIENT HYPERTENSION PATIENTS
AT COMMUNITY HEALTH I EAST DENPASAR**

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure, is a disorder of the blood vessels that causes the supply of oxygen and nutrients carried by the blood to be obstructed to the body's tissues. One of the factors for the occurrence of hypertension is high fat consumption, especially foods high in saturated fat and high cholesterol, which can affect high cholesterol stores and increase blood cholesterol levels. These deposits will later accumulate in the blood vessels to become plaque which will cause narrowing and blockage of blood vessels. This blockage makes the flexibility or elasticity of blood vessels reduced thereby increasing blood volume and pressure. One of the other risk factors for hypertension is obesity which will increase the burden on the heart to pump blood throughout the body, as a result blood pressure tends to be higher. The purpose of this study was to determine the relationship between saturated fat intake and obesity status on the degree of hypertension in hypertensive outpatients at Puskesmas I East Denpasar. The type of research used was an observational study with a cross-sectional design using consecutive sampling techniques, totaling 45 people. Data collected by interview and measurement methods. Data is presented with frequency tables and cross tables. The results of the Spearman correlation analysis test stated that there was a significant relationship between saturated fat intake and the degree of hypertension in the sample ($p=0.021$, $r=0.342$). Then, after that the same test was carried out to obtain the result that there was no significant relationship between obesity status and the degree of hypertension in the sample ($p=0.118$, $r=0.236$).

Keywords: saturated fat; obesity; hypertension

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN STATUS OBESITAS TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR

Oleh: Ni Luh Made Adhi Lestari (NIM. P07131219038)

Hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler dan menjadi salah satu beban kesehatan dunia yang paling penting, sebab kasus kardiovaskular penyumbang angka mortalitas tertinggi di dunia. Hipertensi dijuluki sebagai silent killer, karena penderita sering tidak merasakan adanya gejala dan baru mengetahui ketika memeriksa tekanan darah atau sesudah kondisinya parah seperti timbulnya kerusakan organ. Munculnya penyakit hipertensi berkaitan dengan faktor gaya hidup dan pola makan masyarakat. Faktor risiko hipertensi dapat dibedakan menjadi dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah berupa ras, umur, jenis kelamin, dan keturunan. Faktor yang dapat diubah seperti merokok, diet rendah serat, konsumsi lemak jenuh berlebih, konsumsi garam berlebih, kurang aktifitas fisik, berat badan berlebih/kegemukan (obesitas), konsumsi alkohol berlebih, dislipidemia dan stress. Salah satu faktor resiko terhadap kejadian hipertensi adalah konsumsi lemak yang tinggi terutama makanan tinggi lemak jenuh, dan tinggi kolesterol yang dapat berpengaruh pada tingginya simpanan kolesterol dan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Simpanan ini nantinya akan menumpuk pada pembuluh darah menjadi *plaque* yang akan menyebabkan penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan ini menjadikan kelenturan atau elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga meningkatkan volume dan tekanan darah. Salah satu faktor risiko hipertensi lainnya yaitu obesitas yang akan meningkatkan beban jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh, akibatnya tekanan darah cenderung lebih tinggi.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dan status obesitas terhadap derajat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini berlokasi di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Timur yang beralamat lengkap di Jalan Pucuk No.1, Sumerta, Kec. Denpasar Timur. Penelitian ini berlangsung pada Bulan Desember 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang menjalani rawat jalan di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur. Teknik yang digunakan dalam penentuan sampel pada penelitian ini yaitu teknik *Consecutive Sampling*, dimana cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi hingga 45 sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan wawancara menggunakan kuisioner. Data yang diambil berupa data identitas sampel, tekanan darah sampel, antropometri sampel, dan riwayat konsumsi sampel.

Hasil penelitian menerangkan sebagian besar sampel memiliki asupan lemak jenuh tidak baik sebanyak 42 sampel (93,3%), derajat hipertensi sampel sebanyak 20 sampel (44.4%) termasuk kategori hipertensi stadium I, sampel yang tergolong obesitas sebanyak 22 sampel (48.9%). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sampel yang tergolong ke dalam hipertensi stadium I lebih banyak memiliki asupan lemak jenuh tidak baik yaitu 19 sampel (95,0%). Selain itu sampel yang tergolong hipertensi stadium I memiliki status gizi obesitas yaitu 11 sampel (55.0).

Berdasarkan uji *Korelasi Serman* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan derajat hipertensi ($p=0.021$, $r=0.342$). Kemudian, setelah itu dilakukan uji yang sama memperoleh hasil yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan derajat hipertensi pada sampel ($p=0,118$, $r=0.236$).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan derajat hipertensi pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur. Dan tidak ada hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan derajat hipertensi pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur. Adapun saran yang diberikan untuk petugas gizi yang bertugas di puskesmas, agar lebih dalam pemberian edukasi mengenai diet penderita hipertensi, penyuluhan mengenai keadaan obesitas dan hipertensi sebaiknya lebih ditingkatkan dalam

masyarakat luas, sehingga masyarakat sadar untuk melakukan pola hidup seimbang dan memiliki kemauan untuk secara rutin memeriksakan kesehatan agar mengantisipasi terjadinya penyakit tersebut maupun deteksi dini jika sudah terkena.

Daftar bacaan: 49 (2004-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya. Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Status Obesitas Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas I Denpasar Timur” dapat tersusun sesuai dengan rencana. Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberi saran dalam pembuatan skripsi ini.
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan terkait dengan penulisan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen dan Staff Jurusan Gizi yang turut memberi arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.

7. Orang tua tercinta yang telah memberikan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril dan materiil dan mendukung saya dengan penuh semangat
8. Sahabat serta teman-teman sejawat yang telah memberikan dukungan, masukan, dan saran kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 26 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hipertensi.....	7
B. Lemak Jenuh.....	19
C. Obesitas.....	23
D. Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Obesitas Dengan Hipertensi.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP.....	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35

B. Alur Penelitian.....	35
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
E. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	38
F. Pengolahan dan Analisis Data	41
G. Etika Penelitian.....	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII	8
2 Daftar Kandungan Lemak Jenuh Dalam 100 gram Bahan Makanan.....	21
3 Status gizi berdasarkan IMT menurut Kementerian kesehatan RI	23
4 Parameter Rasio Lingkar Pinggang panggul (RLPP)	26
5 Definisi Operasional Variabel.....	33
6 Sebaran Berdasarkan Karakteristik Sampel	47
7 Distribusi Derajat Hipertensi Berdasarkan Asupan Lemak Jenuh	51
8 Distribusi Derajat Hipertensi Berdasarkan Status Obesitas	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Patofisiologi Hipertensi.....	15
2. Kerangka Konsep Penelitian.....	31
3. Alur Penelitian	35
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak jenuh.....	48
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Derajat Hipertensi.....	49
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Obesitas	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat ijin penelitian	65
2. Persetujuan Etik	66
3. Persetujuan Setelah Penjelasan	68
4. Form Data Identitas Responden	72
5. Formulir Food Recall 24 Jam Individu	73
6. Metode Pengambilan Data	74
7. Dokumentasi Penelitian	78
8. Hasil Uji Turnitin	79