

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**



OLEH:

LUH RAI ANANDA RAHAYU
NIM. P07131219056

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

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**

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

OLEH :

**LUH RAI ANANDA RAHAYU
NIM. P07131219056**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**

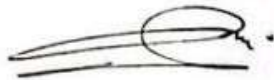
Oleh :

LUH RAI ANANDA RAHAYU
NIM. P07131219056

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



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



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

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL:
**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**

Oleh:




LUH RAI ANANDA RAHAYU
NIM.P07131219056

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 26 APRIL 2023

TIM PENGUJI :

1. Pande Putu Sri Sugiani, DCN.,M.Kes (Ketua Penguji) 
2. Dr. Ni Nengah Ariati, SST,M,Erg. (Anggota Penguji I) 
3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis (Anggota Penguji II) 

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Rai Ananda Rahayu
NIM : P07131219056
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Br. Taman Sari, Mengwitani, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi 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, 17 April 2023
Yang membuat pernyataan



Luh Rai Ananda Rahayu
NIM. P07131219056

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MENGWI II

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Kadar tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pasien penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan Desember 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang. Data asupan lemak dikumpulkan dengan menggunakan formulir SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan formulir PAL (*Physical Activity Level*). Data diolah dengan analisis statistik *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 64,7% memiliki asupan lemak lebih, 76,5% memiliki aktivitas fisik kategori ringan dan 50,0% memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi grade 1. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah $p= 0,028$ ($p<0,05$) dan ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi $p= 0,011$ ($p<0,05$). Saran agar penderita hipertensi diberikan edukasi berupa konseling gizi mengenai diet dan lebih rajin melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci : asupan lemak, aktivitas fisik, tekanan darah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT INTAKE AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE PATIENTS
AT THE MENGWI II HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Hypertension is one of the most dangerous health problems worldwide as it is a major risk factor leading to cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. Normal blood pressure level is 120/80 mmHg. The purpose of this study was to determine the relationship between fat intake and physical activity with blood pressure of patients with hypertension at Mengwi II Health Center. This type of research is observational using a cross sectional design. This research was conducted in December 2022. The number of samples in this study were 34 people. Fat intake data was collected using the SQ-FFQ method, physical activity was collected using the PAL (Physical Activity Level) method. Data were processed with Chi Square statistical analysis. The results showed that 64.7% had more fat intake, 76.5% had mild physical activity and 50.0% had blood pressure with grade 1 hypertension category. The results of the analysis showed that there was a relationship between fat intake and blood pressure $p= 0,028$ ($p<0.05$) and there was a relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive patients $p= 0,011$ ($p<0.05$). Suggestions that hypertensive patients be given education in the form of nutritional counseling regarding diet and more diligent physical activity.

Keywords: fat intake, physical activity, blood pressure

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MENGWI II

Oleh : Luh Rai Ananda Rahayu (P07131219056)

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 dalam (Kemenkes 2019) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Mengwi.

Hipertensi adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah baik itu diastolik maupun sistolik yang terjadi secara hilang timbul atau menetap. Hipertensi terjadi secara esensial (primer atau idiopatik) karena faktor penyebabnya tidak dapat diidentifikasi, atau secara sekunder, akibat dari penyakit tertentu yang diderita. Hipertensi dapat mengakibatkan pecahnya maupun menyempitnya pembuluh darah otak. Apabila pembuluh darah otak pecah, maka timbulah perdarahan di otak dan apabila pembuluh darah otak menyempit, maka aliran darah keotak akan terganggu dan sel otak akan mengalami kematian. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, stress, penggunaan estrogen, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi minuman beralkohol,

obesitas dan kurang aktivitas fisik. Namun karena keterbatasan peneliti, maka dipilihlah asupan lemak dan aktifitas fisik. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu asupan lemak dan aktivitas fisik dan yang menjadi variabel terikat adalah tekanan darah.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Mengwi II. Besaran sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Consecutive Sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mengwi II pada bulan Desember 2022. Data asupan lemak dikumpulkan dengan menggunakan formulir SQ-FFQ, aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan formulir PAL (*Physical Activity Level*). Data diolah dengan analisis statistik *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin sampel perempuan yaitu 67,6% dan 67,6% berumur 50-65 tahun dengan pendidikan tertinggi tamat SMA sebesar 55,9% dan pekerjaan yang paling banyak dijalani adalah IRT 41,2%, Wiraswasta 20,6%, dan swasta 14,7%. Dari 34 sampel yang telah diwawancarai, sebagian besar asupan lemak sampel tergolong asupan lemak lebih sebanyak 22 sampel (64,7%) dan asupan lemak kurang 6 sampel (17,6). Aktivitas fisik sampel sebagian besar tergolong aktivitas fisik ringan sebanyak 26 sampel (76,5%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 8 sampel (23,5%). Tekanan darah yang paling banyak pada sampel yaitu Hipertensi Grade 1 sebanyak 17 sampel (50,0%), Pra Hipertensi sebanyak 11 sampel (32,4%) dan paling sedikit dialami sampel yaitu Hipertensi Grade 2 yaitu sebanyak 6 sampel (17,6%).

Hasil analisis dengan uji *Chi Square* diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah dengan nilai $p=0,028$ ($p<0,05$). Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan nilai $p=0,011$ ($p<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah dan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah di Puskesmas Mengwi II. Saran dari hasil penelitian ini kepada masyarakat agar lebih memperhatikan asupan makanan terutama makanan berlemak serta melakukan

aktivitas fisik sehari-hari dan untuk petugas gizi diharapkan dapat melakukan edukasi atau sosialisasi seperti pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik bagi pasien penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian ini asupan lemak dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mengwi II, untuk menjaga asupan makan terutama lemak dan meningkatkan aktivitas fisik agar dilakukan edukasi atau konseling gizi sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat

Daftar bacaan: 39 (2011-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis berikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga Penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II”

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.
2. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, bimbingan, dan semangat untuk menulis skripsi penelitian ini sebaik mungkin, sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan menjadi lebih baik.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan dorongan, kesempatan, dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang telah memberikan dorongan, kesempatan dan kelancaran dalam skripsi ini.
5. Keluarga serta teman-teman yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, fasilitas dan perhatian kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi menyempurnakan proposal penelitian ini. Penulis berharap melalui proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 4 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
A. Hipertensi	6
B. Asupan Lemak	14
C. Aktivitas Fisik	21
D. Hubungan Antara Asupan Lemak Terhadap Tekanan Darah	26
E. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah.....	27

BAB III	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel dan Definisi Oprasional.....	30
C. Hipotesis.....	31
BAB IV	32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Alur Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
G. Etika	40
BAB V	42
A. Hasil	42
B. Pembahasan.....	48
BAB VI.....	55
A. SIMPULAN	55
B. SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Klasifikasi Hipertensi.....	7
2.Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan nilai Physical Activity Level.....	25
3.Variabel dan Definisi Oprasional.....	30
4.Karakteristik Sampel.....	43
5.Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah.....	47
6.Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pastofisiologi Hipertensi	8
2. Struktur Miselus, Struktur Kilomikron dan Simpanan Trigliserida.....	17
3. Metabolisme Lipid	19
4. Kerangka Konsep Penelitian	29
5. Alur Penelitian	32
6. Distribusi Sampel Menurut Asupan Lemak.....	44
7. Distribusi Sampel Menurut Aktivitas Fisik.....	45
8. Distribusi Sampel Menurut Tekanan Darah.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	61
2. Informed Consent.....	64
3. Foemulir Identitas Sampel	68
4. Kusioner SQ-FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Quisioner</i>)	69
5. Kuisisioner PAL (<i>Physical Activity Level</i>)	72
6. Klasifikasi Lemak	73
7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	76
8. Hasil Turnitin	77