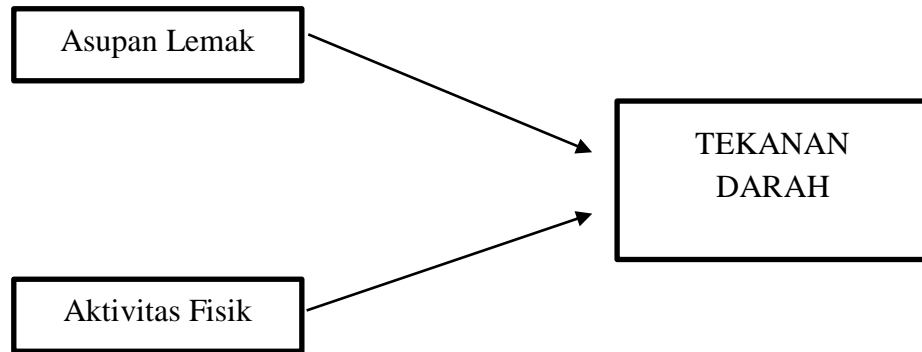


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

: diteliti

Tingginya asupan lemak dan rendahnya melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam tubuh akan mengakibatkan tingginya tekanan darah (hipertensi). Selain tingginya asupan lemak dan rendahnya aktivitas fisik, tekanan darah pada seseorang juga dipengaruhi oleh berapa faktor lain yaitu kegemukan atau obesitas, psikologi/ stress, konsumsi garam berlebih dan juga konsumsi alcohol berlebih.

B. Variabel dan Definisi Oprasional

1. Identifikasi variabel

Kerangka konsep diatas menggunakan beberapa variabel yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*) : asupan lemak dan aktivitas fisik
- b. Variabel terikat (*dependent*) : tekanan darah

2. Definisi oprasional

Tabel 3.
Variabel dan Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Cara Pengukuran	Skala
Asupan Lemak	Jumlah lemak dari bahan,jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi sampel dalam sehari (gram) yang dibandingkan dengan kebutuhan sehari dikategorikan menjadi : - Kurang : < 25% dari total kebutuhan energi - Baik: 25% dari total kebutuhan energi - Lebih : \geq 25% dari total kebutuhan energi (Kementrian Kesehatan Republik indonesia, 2014).	Wawancara dengan bantuan Kuisisioner Semi Quantitative Food Frekuensi Quisioner (SQ FFQ) dalam 1 bulan terakhir	Ordinal
Aktivitas Fisik	Semua pergerakan tubuh pada sampel sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan tujuan untuk memelihara fisik PAL menurut WHO/FAO:	Kuisisionel PAL (Physical Activity Level)	Ordinal

-
- a) Ringan : 1,40 -1,69
 - b) Sedang: 1,70 -1,99
 - c) Berat :2,00 -2,40
- (FAO/WHO/UNU,2001)
-

Tekanan Darah	Kadar tekanan darah pada sampel yang diambil dikategorikan menjadi:	Pencatatan hasil ukur tekanan darah pada sampel yang diukur dengan petugas puskesmas	Ordinal
	- Normal : systole <120, diastole <80		
	- Pra Hipertensi: systole 120-139, diastole 80-89		
	- Hipertensi grade 1 : systole 140-159, diastole 90-99		
	- Hipertensi grade 2: systole 160/>160, diastole 100 atau >100		

(Suprayitno, 2020).

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara asupan lemak terhadap tekanan darah penderita hipertensi
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tekanan darah penderita hipertensi.