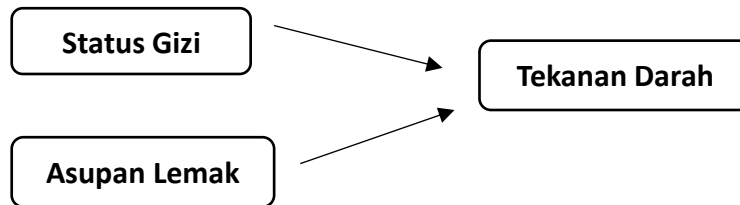


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua konsumsi lemak dan status gizi dapat memengaruhi tekanan darah. Status gizi yang buruk dapat disebabkan oleh konsumsi lemak yang tinggi sehingga akan meningkatkan tekanan darah. Ketika asupan lemak cukup untuk memenuhi kebutuhan, itu akan menjadi sumber energi, tetapi kelebihan asupan lemak dapat menjadi masalah. Peningkatan berat badan terkait dengan konsumsi lemak, terutama lemak jenuh, yang meningkatkan risiko hipertensi. Konsumsi lemak juga dapat meningkatkan risiko aterosklerosis, kondisi yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kelelahan karena beban yang lebih besar pada organ dalam tubuh seperti otak, jantung, dan ginjal. Konsumsi berlebihan lemak juga meningkatkan kadar kolesterol karena kolesterol menempel pada dinding pembuluh darah dan menyebabkan plak, yang menyebabkan pembuluh darah tersumbat, meningkatkan risiko hipertensi.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a. Variable independent/bebas : Asupan Lemak dan Status Gizi
- b. Variabel dependen/terikat : Tekanan Darah

2. Definisi Operasional

Tabel 6
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengamatan	Hasil Ukur
1	Tekanan Darah	Kadar tekanan darah sampel diukur dengan tensimeter	Pencatatan hasil pengukuran tekanan darah pada sampel yang diambil oleh petugas puskesmas	Kadar tekanan darah dapat dikategorikan sebagai berikut : 1. Normal Sistolik: < 120 mmHg Diastolik : < 80 mmHg 2. Pra-Hipertensi Sistolik: 120-139 mmHg Diastolik: 80-89 mmHg 3. Hipertensi tk 1 Sistolik: 140-159 mmHg Diastolik: 90-99 mmHg 4. Hipertensi tk 2 Sistolik : ≥ 160 mmHg Diastolik : ≥ 100 mmHg (JNC, 2003)
2	Tingkat Konsumsi Asupan Lemak	Persentase perbandingan asupan lemak yang dikonsumsi sampel dengan asupan lemak sesuai kebutuhan gizi individu	Metode wawancara langsung kepada sampel menggunakan <i>food recall</i> 2x 24 jam	Kategori Tingkat konsumsi menurut WNPG 2004 1. Lebih : $\geq 110\%$ 2. Baik : 80-110% 3. Kurang: $\leq 80\%$
3	Status Gizi	Status gizi individu ditentukan oleh kecukupan asupan zat gizi	Pengukuran antropometri dilakukan dengan mengukur tinggi dan berat badan untuk menghitung IMT.	Kategori status gizi menurut Kemenkes RI sebagai berikut : 1. BB Kurang < $IMT 18,5 \text{ kg/m}^2$ 2. BB Normal $IMT 18,5-22,9 \text{ kg/m}^2$ 3. BB Lebih $IMT 23-24,9 \text{ kg/m}^2$ 4. Obesitas I $IMT 25,0-29,9 \text{ kg/m}^2$ 5. Obesitas II $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$