

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM
SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA
IBU PKK DI BANJAR CENGOLO TABANAN**



Oleh:

GUSTI AYU PUTU SINTA PRABAWATI
NIM.P07131221034

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA IBU PKK DI BANJAR CENGOLO TABANAN

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

Oleh :

GUSTI AYU PUTU SINTA PRABAWATI
NIM.P07131221034

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM
SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA
IBU PKK DI BANJAR CENGOLO TABANAN**

Oleh :

GUSTI AYU PUTU SINTA PRABAWATI

NIM.P07131221034

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Yurij Gumala, SKM, M.Kes
NIP. 19506161988032001

Pembimbing Pendamping



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
NIP. 196404171986032023

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Suiraoka, SST, M.Kes

197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM
SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA
IBU PKK DI BANJAR CENGOLO TABANAN**

**Oleh :
GUSTI AYU PUTU SINTA PRABAWATI
NIM.P07131221034**

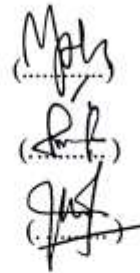
TELAH DI UJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SABTU

TANGGAL : 07 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

1. GA. Dewi Kusumayanti, DCM, M.Kes (Ketua)
2. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg (Penguji 1)
3. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes (Penguji 2)



**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**


Dr. I Putu Suirapka, SST, M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gusti Ayu Putu Sinta Prabawati
NIM : P07131221034
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Br. Cengolo, Desa Sudimara, Kec.Tabanan,
Kab.Tabanan

Dengan ini meyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Natrium Serta Status Gizi Dengan Status Hipertensi Pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan 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, 07 Juni 2025

at pernyataan

Gusti Ayu Putu Sinta Prabawati
NIM.P07131221034

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT AND SODIUM INTAKE LEVELS, NUTRITIONAL STATUS, AND HYPERTENSION STATUS AMONG PKK MOTHERS IN BANJAR CENGOLO TABANAN REGENCY

ABSTRACT

Hypertension is one of the main factors as the number one cause of death in the world or known as the silent killer. The prevalence of hypertension is expected to continue to increase. Hypertension cases are expected to increase by 80%, from 639 million cases by 2025. In general, the purpose of this study is to determine the relationship between fat and sodium consumption levels and nutritional status with hypertension in PKK mothers in Banjar Cengolo, Tabanan Regency. The type of research with an observational method uses a consecutive sampling technique. The total sample was 58 PKK women from Banjar Cengolo. The results showed that PKK mothers who experienced hypertension consumed more weight deficit fat by 65.5%, good sodium consumption by 69.0%, and nutritional status based on BMI with more nutrition by 50%. The results of the Pearson statistical test stated that there was a relationship between fat consumption, sodium consumption, and nutritional status with hypertension. The suggestions from this study are: For the community (especially PKK mothers) It is expected to pay more attention to food consumption patterns, especially in regulating daily fat and sodium intake, as well as maintaining an ideal weight through a balanced diet and regular physical activity. For the next researcher, it is recommended to expand the variables studied, such as stress levels, physical activity, and family history in order to provide a more comprehensive picture of the factors that affect hypertension.

Keywords: Fat, Sodium, Nutritional Status, Hypertension, PKK Mothers

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA IBU PKK DI BANJAR CENGOLO TABANAN

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai the silent killer . Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Kasus hipertensi di perkirakan akan meningkat sebesar 80%, dari 639 juta kasus pada tahun 2025. Secara umum, tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak dan natrium serta status gizi dengan hipertensi pada ibu PKK di Banjar Cengolo Kabupaten Tabanan. Jenis penelitian dengan metode observasional menggunakan teknik pengambilan sampel consecutive sampling. Total sampel sebanyak 58 Ibu PKK Banjar Cengolo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu pkk yang mengalami hipertensi lebih banyak konsumsi lemak defisit berat sebesar 65,5%, konsumsi natrium yang baik sebesar 69,0%, dan status gizi berdasarkan IMT dengan gizi lebih sebesar 50% .Hasil uji statistik pearson menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi lemak, konsumsi natrium, serta status gizi dengan hipertensi. adapun saran dari penelitian ini yakni : Untuk masyarakat (khususnya Ibu PKK) Diharapkan lebih memperhatikan pola konsumsi makanan, terutama dalam mengatur asupan lemak dan natrium harian, serta menjaga berat badan tetap ideal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang rutin. Untuk peneliti selanjutnya Disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti, seperti tingkat stress, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga agar dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi.

Kata kunci : Lemak, Natrium, Status Gizi, Hipertensi, Ibu PKK.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM SERTA STATUS GIZI DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA IBU PKK DI BANJAR CENGLO TABANAN

Oleh : Gusti Ayu Putu Sinta Prabawati (P07131221034)

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi dan dikenal sebagai *silent killer*. Prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di Provinsi Bali, dengan jumlah kasus tertinggi kedua di fasilitas kesehatan. Pola makan yang tinggi lemak dan natrium serta status gizi berlebih diketahui sebagai faktor yang berperan besar dalam terjadinya hipertensi. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar tingkat konsumsi lemak dan natrium serta status gizi dengan status hipertensi pada Ibu PKK di Banjar Cenglo, Tabanan.

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk konsumsi lemak dan natrium yang tinggi, serta status gizi. Lemak berlebih dapat membentuk plak dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Natrium berlebih bisa meningkatkan volume darah dan memperberat kerja jantung. Status gizi lebih (*overweight/obesitas*) meningkatkan risiko hipertensi.

Pada kerangka konsep, konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme dalam tubuh. Lemak berlebih akan disimpan di jaringan adiposa dan dapat membentuk plak di pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko penyumbatan dan tekanan darah tinggi. Asupan natrium berlebih dapat membebani kerja ginjal dan jantung, terutama jika fungsi ginjal terganggu, yang akhirnya turut meningkatkan tekanan darah. Individu dengan status gizi lebih juga cenderung memiliki timbunan lemak berlebih, yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang melibatkan 58 ibu PKK usia 30 – 55 tahun di Banjar Cenglo. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner SQ-FFQ, pengukuran antropometri, dan tekanan darah. Pada teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman* dan *Pearson*.

Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 65,5% sampel dengan hipertensi mengalami defisit berat konsumsi lemak, 69,0% memiliki konsumsi natrium baik, dan 50% berstatus gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak, konsumsi natrium, dan status gizi dengan status hipertensi. Ibu PKK yang memiliki asupan tinggi natrium dan lemak cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi, khususnya pada berstatus gizi lebih .

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi lemak, natrium, dan status gizi dengan hipertensi. Disarankan agar ibu PKK dapat memperhatikan pola makan, membatasi asupan lemak dan natrium, serta menjaga berat badan ideal. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga untuk hasil yang lebih komprehensif.

Daftar bacaan : 14 (2019 – 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa, atas berkat dan rahmat-Nya skripsi ini bisa selesai tepat waktu. Proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium Serta Status Gizi Dengan Status Hipertensi Pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan ” dapat tersusun dengan lancar sesuai rencana yang telah ditetapkan. Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membantu memberikan saran dan masukan dalam pembuatan skripsi ini dengan baik dan lancar
2. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCM,M.Kes selaku ketua penguji dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg selaku penguji 1 yang sudah memberikan waktu, perhatian serta saran yang membangun selama proses bimbingan dan pembahasan. Masukan yang diberikan sangat berarti dalam menyempurnakan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Kaprodi Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
6. Keluarga serta teman – teman yang selalu memberikan doa, semangat, fasilitas, perhatian dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi l ini masih jauh dari kata sempurna karena pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk membantu menyempurnakannya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 07 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

BAB	HALAMAN
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hipertensi	7
B. Lemak.....	13
C. Natrium.....	17
D. Status Gizi	23
BAB III KERANGKA KONSEP	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	31
C. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33

B. Alur Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	49
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi menurut joint national commite – viii 2003	7
2. Kandungan lemak jenuh dan lemak tak jenuh	16
3. Daftar kadar natrium bahan makanan (mg/100 g bahan makanan)	22
4. Klasifikasi berat badan lebih dan obesitas pada orang dewasa berdasarkan imt menurut who (2004)	26
5. Definisi operasional variabel	31
6. Sebaran sampel berdasarkan karakteristik	44
7. Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi lemak	45
8. Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi natrium	45
9. Sampel berdasarkan status gizi	46
10. Sebaran sampel berdasarkan tekanan darah	46
11. Sebaran berdasarkan tingkat konsumsi lemak dengan status hipertensi	47
12. Sebaran berdasarkan tingkat konsumsi natrium dengan status hipertensi .	48
13. Sebaran berdasarkan tingkat konsumsi lemak dengan status hipertensi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	30
2. Alur Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	52
2. <i>Ethical Approval</i>	53
3. Hasil Turnitin	57
4. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	59
5. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	60
6. Kuesioner Penelitian.....	62
7. Formulir Semi <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	63