

**GAMBARAN ASUPAN SERAT, KOLESTEROL  
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI KELURAHAN PEGUYANGAN  
KECAMATAN DENPASAR UTARA**



Oleh :

**NI WAYAN NOVIA FEBRIAN RAHAYU**  
**NIM.P07131017022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2020**

**GAMBARAN ASUPAN SERAT, KOLESTEROL  
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI KELURAHAN PEGUYANGAN  
KECAMATAN DENPASAR UTARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

**Oleh:**

**NI WAYAN NOVIA FEBRIAN RAHAYU  
NIM.P07131017022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN ASUPAN SERAT, KOLESTEROL  
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI KELURAHAN PEGUYANGAN  
KECAMATAN DENPASAR UTARA**

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Made Rodja Suantara, SKM, M.Kes  
NIP. 195602211981111001



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes  
NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

**GAMBARAN ASUPAN SERAT, KOLESTEROL  
DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI KELURAHAN PEGUYANGAN  
KECAMATAN DENPASAR UTARA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : JUMAT**

**TANGGAL : 8 MEI 2020**

**TIM PENGUJI :**

1. Ir. I Made Purnadibrata, M.Kes (Ketua)
2. I.A. Eka Padmiari, SKM, M.Kes (Anggota)
3. I Made Rodja Suantara, SKM, 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 dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Novia Febrian Rahayu

NIM : P07131017022

Program Studi : DIPLOMA III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019-2020

Alamat : Jalan Ahmad Yani, Br. Tek-Tek, Peguyangan, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Gambaran Asupan Serat, Kolesterol dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya 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, April 2020



Yang membuat Pernyataan

Ni Wayan Novia Febrian Rahayu  
NIM.P07131017022

**THE DESCRIPTION OF FIBER INTAKE, CHOLESTEROL  
AND THE HYPERTENSION INCIDENCE OF ELDERLY  
IN PEGUYANGAN VILLAGE  
NORTH DENPASAR DISTRICT**

**ABSTRACT**

Hypertension is often nicknamed "Silent Killer". The elderly are most vulnerable to hypertension. Hypertension is triggered by various factors, one of which is less fiber intake and excessive cholesterol intake. This study aims to determine the description of fiber intake, cholesterol and the hypertension incidence of elderly in Peguyangan village, North Denpasar District. This type of research is Observational with Cross Sectional approach with a total sample of 59 people. The results obtained were 28.8% suffering from hypertension, including 76.5% with fiber intake in the less category, 23.5% with enough category and elderly with cholesterol intake obtained 82.4% at risk of cholesterol intake, 5.8% of normal cholesterol intake, and 11.8% of cholesterol is not at risk. The results of this study indicate a tendency for distribution patterns between fiber intake, cholesterol and the incidence of hypertension in the elderly. Intake in the elderly has an important role in the treatment of hypertension. Especially in fiber and cholesterol intake. If enough fiber intake and not excessive cholesterol intake can reduce the risk of hypertension in the elderly.

Keywords: Fiber Intake, Cholesterol Intake, Hypertension, Elderly

# **GAMBARAN ASUPAN SERAT, KOLESTEROL DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN PEGUYANGAN KECAMATAN DENPASAR UTARA**

## **ABSTRAK**

Hipertensi sering dijuluki “*Silent Killer*”. Lansia paling rentan terkena hipertensi. Hipertensi dipicu oleh berbagai faktor salah satunya yaitu asupan serat yang kurang dan asupan kolesterol yang beresiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional* dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu sebanyak 28.8% menderita hipertensi, diantaranya 76.5% dengan asupan serat dalam kategori kurang, 23.5% dengan kategori cukup dan lansia dengan asupan kolesterol didapatkan angka sebanyak 82.4% asupan kolesterol beresiko, 5.8% asupan kolesterolnya normal, dan 11.8% asupan kolesterolnya tidak beresiko. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan pola sebaran antara asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia. Asupan pada lansia memiliki peran penting dalam perawatan hipertensi. Khususnya dalam asupan serat dan kolesterol. Jika asupan serat cukup dan asupan kolesterol tidak beresiko maka dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : Asupan Serat, Asupan Kolesterol, Hipertensi, Lansia

## RINGKASAN PENELITIAN

### **Gambaran Asupan Serat, Kolesterol Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara**

Oleh : Ni Wayan Novia Febrian Rahayu (NIM.P07131017022)

Hipertensi sering dijuluki “*Silent Killer*”, hal ini karena hipertensi dapat menyerang siapa saja dan dapat menyebabkan kematian secara diam-diam (Intan, 2012). Menurut (Kemenkes, 2018) sebanyak 25.8% masyarakat yang berumur  $\geq$  18 tahun menderita hipertensi. Dan berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2018) diketahui bahwa hipertensi khususnya hipertensi esensial (primer) menduduki ranking ke tiga dari sepuluh besar penyakit pada diagnosa rawat jalan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama dan Fasilitas Kesehatan Tingkat Lanjut Program JKN (2018). Kelompok yang paling rentan terkena hipertensi yaitu Lansia, karena saat seseorang memasuki masa lansia, maka pada saat itu terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh, sehingga sangat rentan terserang berbagai macam penyakit. Hipertensi dipicu oleh berbagai faktor salah satunya yaitu asupan serat yang kurang dan asupan kolesterol yang beresiko. Berdasarkan *Jurnal Of Hipertension* menemukan bahwa asupan serat tinggi terkait dengan penurunan angka tekanan darah sistolik dan diastolik bagi pengidap hipertensi. Selain itu mengkonsumsi kolesterol yang tinggi juga dapat memicu hipertensi, hal ini karena kolesterol berlebih dapat menumpuk dan membentuk plak pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah menyempit dan mengeras, hal inilah yang mengakibatkan hipertensi (Andria, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan



Kecamatan Denpasar Utara. Jenis penelitian adalah *Observasional* dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Data hipertensi diperoleh dengan cara mengukur tekanan darah sampel dengan menggunakan tensimeter kemudian dikategorikan hipertensi apabila hasil ukur  $\geq 140/90$  mmHg dan tidak hipertensi  $< 140/90$  mmHg. Data asupan serat dan asupan kolesterol diperoleh dengan wawancara menggunakan form SQ-FFQ dengan cara menghitung total asupan sehari untuk seluruh makanan yang mengandung serat dan kolesterol, yang dikategorikan menjadi asupan serat kurang apabila  $< 25$  g/hari, cukup apabila 25-30 g/hari, dan lebih apabila  $> 30$  g/hari. Serta asupan kolesterol tidak beresiko apabila  $< 200$  mg/hari, normal apabila 200-300 mg/hari, dan beresiko apabila  $> 300$  mg/hari.

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu sebanyak 28.8% menderita hipertensi, diantaranya 76.5% dengan asupan serat dalam kategori kurang, 23.5% dengan kategori cukup dan lansia dengan asupan kolesterol didapatkan angka sebanyak 82.4% asupan kolesterol beresiko, 5.8% asupan kolesterolnya normal, dan 11.8% asupan kolesterolnya tidak beresiko.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan pola sebaran antara asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia. Jika asupan serat cukup dan asupan kolesterol tidak beresiko maka dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi pada lansia.

Daftar Bacaan : 39 (2000-2019)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik tanpa ada halangan sedikitpun. Tugas akhir ini diberi judul “Gambaran Asupan Serat, Kolesterol dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara”. Berbagai hambatan telah penulis alami. Namun karena bantuan pihak-pihak terkait tugas akhir ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak I Made Rodja Suantara, SKM. M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Ketua Program Studi DIII dan seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pembuatan tugas akhir ini.
5. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah membantu penulis dalam pembuatan tugas akhir ini.
6. Keluarga, teman-teman, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam pembuatan tugas akhir ini.

Akhir kata kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan makalah ini dari awal sampai akhir.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Hipertensi Pada Lansia.....	6
B. Asupan.....	14

C. Serat.....	16
D. Kolesterol.....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	28
E. Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	30
F. Etika Penelitian.....	32
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil .....	33
B. Pembahasan.....	38
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>42</b>
A. Simpulan.....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO .....	7
2. Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003 .....	8
3. Sumber serat .....	20
4. Sumber Kolesterol .....	22
5. Definisi Operasional Variabel .....	24
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelompok Umur .....	34
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Kejadian Hipertensi.....	35
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Serat.....	36
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Kolesterol.....	36
11. Sebaran Kejadian Hipertensi berdasarkan Asupan Serat Sampel.....	37
12. Sebaran Kejadian Hipertensi berdasarkan Asupan Kolesterol Sampel...	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi Bali .....	49
2. Surat Rekomendasi Penelitian Kota Denpasar .....	50
3. Surat Rekomendasi Penelitian Kelurahan Peguyangan .....	52
4. <i>Ethical Approval</i> Politeknik Kesehatan Denpasar .....	53
5. <i>Informed Consent</i> .....	55
6. Form Identitas Sampel .....	59
7. Form <i>Semi Quantitatif Food Frequency Quisionare</i> (SQFFQ).....	60
8. Master Tabel.....	68