

**KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL  
DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI**



Oleh :  
**NI WAYAN SEKARINI**  
**NIM. P07131219074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2020**

**KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL  
DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI**



Oleh :  
**NI WAYAN SEKARINI**  
**NIM. P07131219074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2020**

**PENELITIAN DENGAN JUDUL**

**KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL  
DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi  
Salah Satu Syarat Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi  
Jurusan gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar**

**Oleh :**

**NI WAYAN SEKARINI**

**NIM P07131219074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2020**

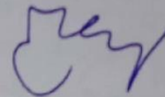
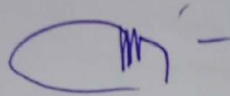
LEMBAR PERSETUJUAN

KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL  
DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

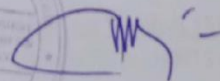
Pembimbing Pendamping :



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

Lely Cintari, SST.M.P.H  
NIP : 197609072001122001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL

KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL  
DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI

TELAH DIUJI DIHADAPAN PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

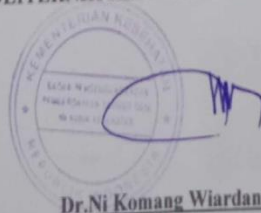
TANGGAL : 18 JUNI 2020

TIM PENGUJI :

1. Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes (ketua) (.....)
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (anggota) (.....)
3. Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes (anggota) (.....)

MENGETAHUI,  
KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes  
NIP. 19670316 199003 2 002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Sekarini  
NIM : P07131219074  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020  
Alamat : Br.Kebon, desa/kecamatan Blahbatuh, Gianyar

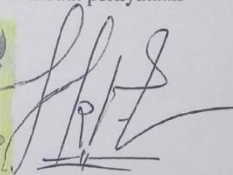
Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Kajian Pustaka Hubungan Asupan Kolesterol dan Obesitas Sentral Pada Penderita Hipertensi adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, Mei 2020

Yang membuat pernyataan



(Ni Wayan Sekarini)

NIM. P07131219074

# **KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL DAN OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI**

## **ABSTRAK**

Hipertensi prevalensinya cenderung tinggi di Indonesia. Prevalensi hipertensi dan obesitas sentral meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan kolesterol dan obesitas sentral pada penderita hipertensi berdasarkan berbagai literature yang ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2020. Data diperoleh dari 10 jurnal ditabulasi dan dianalisis. Subyek penelitian laki-laki dan perempuan penderita hipertensi. Usia sampel 18 sampai dengan 90 tahun, perempuan paling banyak menderita hipertensi. Hanya 2 jurnal yang membahas derajat hipertensi. Satu jurnal derajat hipertensi state 1 yang paling banyak (25,4%) dan satu jurnal menyebutkan derajat hipertensi state 2 yang paling banyak (56,6%) . Dari empat jurnal, tiga jurnal menyatakan asupan kolesterolnya sesuai dengan anjuran(<300 mg per hari) Jenis bahan makanan sumber kolesterol yang paling sering di konsumsi adalah daging ayam dan telur ayam. Tiga jurnal menyebutkan jenis kelamin terbanyak obesitas sentral dimana perempuan yang paling banyak menderita obesitas sentral. Dua jurnal menyatakan ada hubungan antara asupan kolesterol dengan hipertensi dan dua jurnal mendapatkan hasil yang sebaliknya. Empat jurnal mengatakan bahwa ada hubungan antara obesitas sentral dengan hipertensi dan satu jurnal mengatakan sebaliknya.

Kata kunci: Asupan kolesterol, obesitas sentral dan hipertensi

## **LITERATURE REVIEW OF CHOLESTEROL INTAKE AND CENTRAL OBESITY IN PEOPLE WITH HYPERTENSION**

### **ABSTRACT**

Hypertension has a high prevalence in Indonesia. The prevalence of hypertension and central obesity increases with lifestyle changes. This study aims to determine the relationship of cholesterol intake and central obesity in people with hypertension based on a variety of available literature. This study uses a qualitative approach with the literature review method. This research was conducted in May 2020. Data obtained from 10 journals were tabulated and analyzed. Research subjects are men and women with hypertension. Age of the sample 18 to 90 years, most women suffer from hypertension. Only 2 journals discuss the degree of hypertension. One journal states the highest degree of hypertension (25.4%) and one journal states the highest degree of state hypertension (56.6%). Of the four journals, three journals stated that their cholesterol intake was in accordance with the recommendations (<300 mg per day). The type of food source of cholesterol that was most often consumed was chicken meat and chicken eggs. Three journals mention the highest sex of central obesity where women suffer the most from central obesity. Two journals state that there is a relationship between cholesterol intake and hypertension and two journals get the opposite results. Four journals say that there is a relationship between central obesity and hypertension and one journal says otherwise.

Keywords: Cholesterol intake, central obesity and hypertension



**RINGKASAN PENELITIAN**  
**KAJIAN PUSTAKA HUBUNGAN ASUPAN KOLESTEROL DAN**  
**OBESITAS SENTRAL PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Oleh : Ni Wayan Sekarini (NIM. P07131219074)

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan suatu tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (*Joint National Committee*, 2003). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tahun 2013 prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sekitar 25,8% dan meningkat sekitar 34,1% pada tahun 2018. Sebagai salah satu faktor resiko hipertensi, obesitas sentral juga menjadi isu kesehatan tersendiri di Indonesia. Prevalensi hipertensi dan obesitas sentral meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup dan pola makan.

Penelitian ini memiliki tujuan umum untuk mengetahui tentang kajian pustaka hubungan asupan kolesterol dan obesitas sentral pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka yang dilakukan pada Mei 2020. Subjek penelitian adalah laki-laki maupun perempuan penderita hipertensi. Data-data diperoleh dari 10 literature jurnal yang kemudian ditabulasi dan dianalisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel paling muda berusia 18 tahun, yang paling tua 90 tahun dengan perempuan paling banyak menderita hipertensi. Katagori derajat hipertensi hanya 2 jurnal yang membahas derajat hipertensi. Satu jurnal menyebutkan derajat hipertensi state 1 yang paling banyak (25,4%) dan satu jurnal menyebutkan derajat hipertensi state 2 yang paling banyak (56,6%). Satu jurnal yang menyebutkan tentang rata-rata tekanan darah sistol sample 149,4 mmHg dan diastole 86,4mmHg. Jurnal yang lain menyebutkan rata-rata tekanan darah sistol sample 130 mmHg dan diastole 86,25 mmHg. Dua jurnal menyatakan asupan kolesterolnya sesuai dengan anjuran ( $<300$  mg per hari) terdapat 92,9% dengan asupan rata-rata 109,56 mg pada kelompok prahipertensi. Pada kelompok hipertensi terdapat sebanyak 95% dengan rata-rata asupan 124,99 mg. Jenis bahan makanan sumber kolesterol yang paling sering di konsumsi adalah daging ayam

dan telur ayam. Dari enam jurnal, hanya tiga jurnal menyebutkan jenis kelamin terbanyak obesitas sentral dimana perempuan yang paling banyak menderita obesitas sentral dengan persentase (85,7%), (70%) dan (47,5% dimana laki-lakinya hanya 40,9%)

Dari empat jurnal, dua jurnal menyatakan ada hubungan antara asupan kolesterol dengan hipertensi dan dua jurnal mendapatkan hasil yang sebaliknya. Dari lima jurnal, empat jurnal mengatakan bahwa ada hubungan antara obesitas sentral dengan hipertensi dan satu jurnal mengatakan tidak ada hubungan antara lingkar pinggang dengan tekanan darah.

Diharapkan agar penelitian ini bisa dilanjutkan dengan menggunakan sampel secara langsung sehingga diperoleh data pasti. Kelemahan dari penelitian secara kajian pustaka adalah kurangnya sumber kepustakaan dan literature terutama jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel penelitian sehingga sulit menghubungkan satu variabel dengan variabel lainnya.

Daftar Pustaka: 33 Pustaka (tahun 2010 s/d 2020)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kajian pustaka hubungan asupan kolesterol dan obesitas sentral pada penderita hipertensi” tepat pada waktunya. Melalui kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ni Komang Wiardani,SST,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dari awal pembuatan skripsi ini.
2. Lely Cintari,SST.MP Selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dalam teknis penulisan, masukan dan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini
5. Ketua Prodi DIV Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dorongan semangat.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga dan teman teman yang telah memberikan dukungan baik berupa dukungan moral, spiritual, dan material dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki sehingga skripsi ini kiranya masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis harapkan saran dan kritik demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

<b>HALAMAN SAMBUNG</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTACT</b> .....	vii
<b>RINGKASAN PENELITIAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Gambaran Umum Hipertensi .....	6
1. Pengertian hipertensi.....	6
2. Patofisiologis.....	7
3. Klasifikasi hipertensi .....	7
4. Faktor yang mempengaruhi hipertensi.....	8
5. Jenis hipertensi.....	10
6. Pengukuran tekanan darah .....	10
7. Penatalaksanaan hipertensi .....	11
B. Gambaran Umum Obesitas .....	14
1. Pengertian Hipertensi.....	14
2. Penyebab obesitas .....	14
3. Diagnosa .....	15
4. Dampak obesitas .....	16
5. Tipe obesitas .....	17
C. Obesitas Sentral .....	17
1. Pengukuran obesitas sentral.....	17
2. Hubungan obesitas sentral dengan hipertensi .....	18
D. Asupan Kolesterol .....	19
1. Pengertian kolesterol.....	19
2. Klasifikasi .....	20
3. Sumber kolesterol .....	20
4. Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol.....	21
5. Kadar kolesterol normal dalam sehari .....	22

6. Hubungan Asupan kolesterol dan Hipertensi .....	22
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>24</b>
A. Kerangka konsep.....	24
B. Variabel.....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Sumber data .....	28
C. Sumber Penelitian .....	29
D. Jenis dan Tehnik pengumpulan data .....	29
1. Jenis data.....	29
2. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	30
1. Pengolahan data .....	30
2. Analisis Data.....	31
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Hasil .....	32
1. Karakteristik penderita.....	32
2. Gambaran derajat hipertensi pada penderita hipertensi .....	32
3. Gambaran asupan konsumsi kolesterol.....	33
4. Gambaran obesitas sentral .....	34
5. Gambaran hubungan asupan kolesterol pada Penderita hipertensi.....	34
6. Gambaran hubungan obesitas sentral pada penderita Hipertensi .....	35
B. Pembahasan.....	36
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. SIMPULAN .....	40
B. SARAN .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Tabel 1 Klasifikasi hipertensi menurut JNC .....	7
2. Tabel 2 Klasifikasi hipertensi menurut WHO.....	8
3. Tabel 3 Daftar kadar kolesterol.....	22

## DAFTAR GAMBAR

<b>NOMOR</b>	<b>HALAMAN</b>
Gambar 1 Mekanisme obesitas terkait hipertensi .....	18
Gambar 2 Aterosklerosis.....	23
Gambar 3 Kerangka Konsep .....	24