

SKRIPSI

**ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT
HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)**



OLEH :

LUH PUTU WULANDARI FEBRIYANTI
NIM. P07131217047

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

**ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT
HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)**

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

OLEH :

**LUH PUTU WULANDARI FEBRIYANTI
NIM. P07131217047**

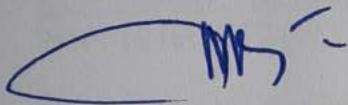
**KEMENTRIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)

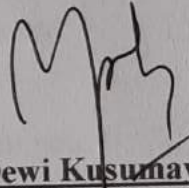
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Pendamping,



Gusti Ayu Dewi Kusumawanti, DCN.M.Kes
NIP. 196604261989032003

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL

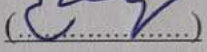
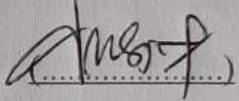

ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)

TELAH DIUJIKAN DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis


TANGGAL : 25 Maret 2021

TIM PENGUJI

1. Lely Cintary, SST., MPH. (Ketua) 
NIP. 197609072001122001
2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes. (Anggota I) 
NIP. 196412271989032002
3. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. (Anggota II) 
NIP. 196703161990032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Putu Wulandari Febriyanti
NIM : P07131217047
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Jalan Waturenggong Gang 3A No. 6, Banjar Pegending,
Kecamatan Semarangpura Kauh.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Asupan Lemak dan Natrium dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi (Kajian Pustaka) 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, Februari 2021

Yang membuat pernyataan



(Luh Putu Wulandari Febriyanti)
P07131217047

ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan diastol lebih dari 90 mmHg. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, salah satunya yaitu asupan natrium dan lemak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (*literature review*) pada bulan Maret 2021 dengan metode penelitian kualitatif. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi, berjenis kelamin laki-laki, perempuan dan berusia $\geq 18-70$ tahun. Data penelitian meliputi data karakteristik responden (jenis kelamin, umur) derajat hipertensi, asupan lemak dan natrium diperoleh dari jurnal yang diteliti kemudian ditabulasi dan dianalisis secara kualitatif.

Berdasarkan hasil kajian pustaka, 5 jurnal menyebutkan perempuan lebih banyak menderita hipertensi dan 1 jurnal menyebutkan laki-laki lebih banyak menderita hipertensi. Rata-rata asupan lemak sampel termasuk kategori cukup-tinggi. Rata-rata asupan natrium sampel termasuk kategori lebih. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan derajat hipertensi dengan tingkat signifikansi $p = < 0,05$ ($p = 0,001; 0,000; 0,044; 0,004$). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan derajat hipertensi dengan tingkat signifikansi $p = < 0,05$ ($p = 0,003; 0,000; 0,000$). Pasien hipertensi disarankan agar membatasi makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi, berolahraga, melakukan aktivitas fisik secara teratur serta tetap memantau tekanan darah. Jika ingin melakukan penelitian dengan variabel sama sebaiknya penelitian dilakukan secara langsung sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan nyata karena penelitian ini dilakukan secara kualitatif sehingga banyak ditemukan bias.

Kata kunci : Derajat Hipertensi, Asupan Lemak, Asupan Natrium

INTAKE OF FAT AND SODIUM WITH HYPERTENSION DEGREE IN HYPERTENSIVE PATIENTS (LITERATURE STUDY)

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastol of more than 90 mmHg. Many factors cause hypertension, one of which is the intake of sodium and fat. The purpose of this study was to find out the relationship of fat and sodium intake with the degree of hypertension in hypertensive patients. This research is a literature review in March 2021 with qualitative research method. The subjects in this study were hypertensive patients, male, female and $\geq 18-70$ years old. The research data included respondent characteristic data (gender, age) degree of hypertension, fat and sodium intake obtained from the journal studied then tabulated and analyzed qualitatively.

Based on the results of the literature study, 5 journals mention women suffer from hypertension more and 1 journal mentions men suffer more from hypertension. The average intake of fat samples belongs to a fairly-high category. The average sodium intake of samples belongs to more categories. Based on the results of the analysis, there is a significant relationship between fat intake and the degree of hypertension with the significance of $p < 0.05$ ($p = 0.001; 0.000; 0.044; 0.004$). There is a significant association between sodium intake and hypertension degree with a significance level of $p < 0.05$ ($p = 0.003; 0.000; 0.000$). Hypertensive patients are advised to limit foods containing high fat and sodium, exercise, perform regular physical activity and keep track of blood pressure. If you want to do research with the same variables should be done directly so that the data obtained is quantitative and real because this research is done qualitatively so that many found bias.

Keywords : Degree of Hypertension, Fat Intake, Sodium Intake

RINGKASAN PENELITIAN

ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI (KAJIAN PUSTAKA)

Oleh : Luh Putu Wulandari Febriyanti (NIM. P07131217047)

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan diastol lebih dari 90 mmHg. Berdasarkan data hasil Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% yang secara nyata meningkat sebesar 5,6% dibandingkan dengan tahun 2013 (25,8%). Sedangkan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia terjadi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang terendah terjadi di Papua sebesar 22,2%. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi (kajian pustaka). Sedangkan tujuan khusus pada penelitian ini yakni untuk mengidentifikasi derajat hipertensi pada pasien hipertensi, mengidentifikasi asupan lemak dan natrium pada pasien hipertensi, mengkaji hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi.

Berkembangnya hipertensi di masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi yakni faktor individu meliputi jenis kelamin, genetik dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain asupan dan gaya hidup yang meliputi asupan lemak, asupan natrium, stress, obesitas, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, pada penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan

mengambil dua faktor penyebab hipertensi yakni variabel asupan lemak dan asupan natrium.

Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (*literature review*) pada bulan Maret 2021 dengan metode penelitian kualitatif. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia $\geq 18-70$ tahun. Data penelitian meliputi derajat hipertensi, asupan lemak dan natrium yang diperoleh dari jurnal yang diteliti kemudian ditabulasi dan dianalisis secara kualitatif.

Hasil kajian pustaka mengenai tekanan darah sampel sebagian besar mengalami hipertensi kategori ringan sampai dengan kategori sedang. 5 jurnal menyebutkan perempuan lebih banyak menderita hipertensi dari pada laki-laki dan 1 jurnal menyebutkan laki-laki lebih banyak menderita hipertensi serta usia responden berkisar antara 18 tahun – 70 tahun. Berdasarkan hasil kajian pustaka mengenai asupan lemak pada pasien hipertensi, 3 jurnal menyebutkan rata-rata asupan lemak pasien hipertensi termasuk dalam kategori lebih atau tinggi sedangkan 1 jurnal menyebutkan rata-rata asupan lemak pasien hipertensi termasuk dalam kategori cukup. Berdasarkan data asupan natrium pada pasien hipertensi, 2 jurnal menyebutkan rata-rata asupan natrium pasien hipertensi termasuk dalam kategori asupan natrium lebih serta 1 jurnal menyebutkan rata-rata asupan natrium pasien hipertensi termasuk dalam kategori asupan natrium normal.

Berdasarkan hasil kajian pustaka, 4 jurnal menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan derajat hipertensi dengan tingkat signifikansi $p = < 0,05$ ($p = 0,001$; $0,000$; $0,044$; $0,004$). serta 3 jurnal menyatakan terdapat

hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan derajat hipertensi dengan tingkat signifikansi $p = <0,05$ ($p = 0,003$; $0,000$; $0,000$).

Bagi pasien hipertensi, disarankan agar membatasi makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi, berolahraga dan melakukan aktivitas fisik secara teratur serta tetap memantau tekanan darah. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar penelitian dilakukan secara langsung sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan nyata karena penelitian ini dilakukan secara kualitatif sehingga banyak ditemukan bias.

Daftar Bacaan : 38 (2004-2020).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatNya-lah peneliti dapat menyusun Skripsi dengan judul **“Asupan Lemak dan Natrium dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi (Kajian Pustaka)”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN,M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Diploma IV Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dorongan semangat.
6. Bapak/Ibu dosen atau staf pegawai Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar yang telah banyak

7. Keluarga, teman-teman dan semua pihak yang telah membantu dan memberi semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan usulan penelitian sehingga bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
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	6
B. Asupan Lemak	14
C. Asupan Natirum	17
BAB III KERANGKA KONSEP	19

A. Kerangka Konsep	19
B. Variabel penelitian	20
BAB IV METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu Penelitian	22
C. Sumber data.....	22
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Jurnal.....	23
E. Subyek Penelitian.....	23
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	24
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
H. Etika Penelitian	26
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil	28
B. Pembahasan.....	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah untuk Orang Dewasa	7
---	---

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep	19
Gambar 2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	24
Gambar 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Gambar 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur	29
Gambar 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Tekanan Darah	30
Gambar 6. Gambaran Asupan Lemak Sampel	31
Gambar 7. Gambaran Asupan Natrium Sampel	31

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	54
Lampiran 2. Rangkuman Identifikasi Jurnal	55