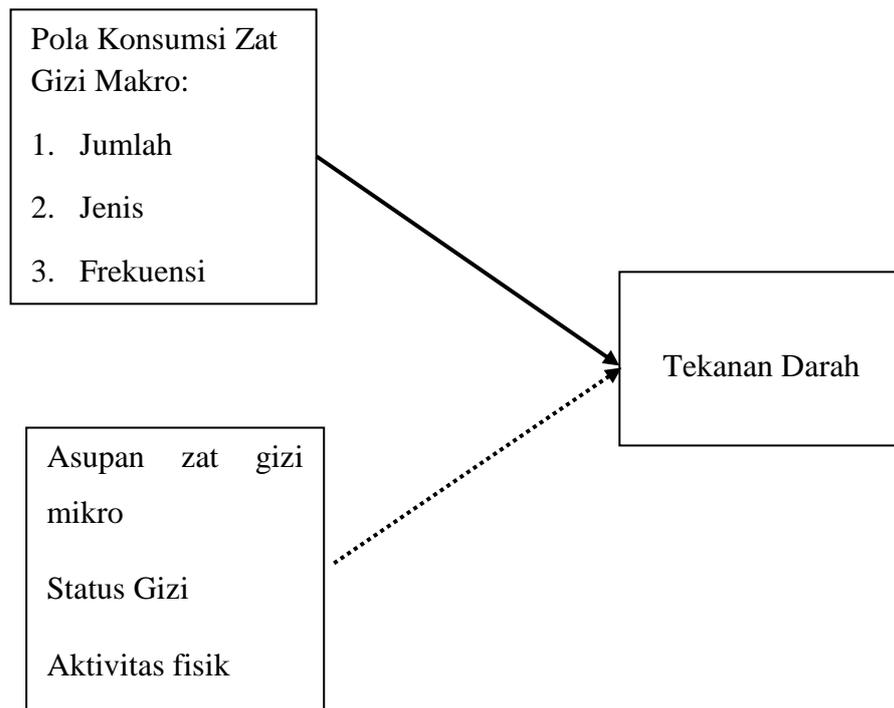


## BAB III

### KERANGKA KONSEP

#### A. Kerangka Konsep



Gambar 1

#### Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Tekanan Darah Pada Lansia

Keterangan :

—————> : Dianalisis

.....> : Tidak dianalisis

Penjelasan :

Berdasarkan kerangka konsep diatas, dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia adalah pola konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak), asupan zat gizi mikro, aktivitas

fisik dan status gizi. Salah satu faktor penyebab tekanan darah meningkat adalah pola konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) yang berlebih, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi energi, tinggi karbohidrat, tinggi protein dan tinggi lemak yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat atau terjadinya penyakit hipertensi. Penelitian ini mengobservasi pola konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) yang meliputi jumlah, jenis dan frekuensi dan tekanan darah pada lansia.

## **B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Identifikasi Variabel**

#### **a. Variabel Bebas (Independen)**

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab atau yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah pola konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) yang meliputi jumlah, jenis, dan frekuensi.

#### **b. Variabel Terikat (Dependen)**

Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada lansia.

## 2. Matriks Definisi Operasional

Tabel 3.  
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran
1.	Pola konsumsi zat gizi makro	<p>Pola konsumsi merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis, dan frekuensi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang. Yang dikategorikan sebagai berikut :</p> <p>a. Jumlah</p> <p>1) Lebih : <math>\geq 110</math> %</p> <p>2) Baik : 80-110 %</p> <p>3) Kurang : <math>&lt; 80</math>%</p> <p>(WNPG, 2004)</p> <p>b. Jenis</p> <p>1) Baik : <math>\geq 12</math> jenis</p> <p>2) Cukup : 8-11 jenis</p>	Wawancara dengan menggunakan form SQ-FFQ	Ordinal

---

(Roedjito, D, 1989)

c. Frekuensi

1) Sesuai : 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan

2) Tidak sesuai : kurang atau lebih dari 3 kali makan utama dan kurang atau lebih dari 2 kali makan selingan

(Depkes RI, 2013)

---

2.	Tekanan Darah	Tekanan darah adalah dimana tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur oleh tenaga puskesmas berkompeten tersebut menggunakan tensimeter manual merk IMOQ, posisi sampel pada saat duduk dengan lengan diangkat, siku sejajar dengan jantung.	adalah tekanan darah yang dengan menggunakan tensimeter manual, merk IMOQ, posisi sampel pada saat duduk dengan lengan diangkat, siku sejajar dengan	Mengukur tekanan darah	Ordinal
----	---------------	---	--	------------------------	---------

---

---

dikategorikan sebagai jantung.

berikut :

- a. Normal :  $<120/<80$   
mmHg
- b. Ambang Batas : 120-  
129/80 mmHg
- c. Hipertensi *Stage 1* :  
130-139/80-89 mmHg
- d. Hipertensi *Stage 2* :  
 $\geq 140/\geq 90$  mmHg

(Whelton PK, et al. 2017.  
*High Blood Pressure  
Clinical Practice  
Guideline.*)

---