

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN
KECAMATAN BANJARANGKAN
KABUPATEN KLUNGKUNG**



Oleh:
NI LUH PT. ARMINI YANTI
NIM. P07131218075

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN
KECAMATAN BANJARANGKAN
KABUPATEN KLUNGKUNG**

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

**Oleh:
NI LUH PT. ARMINI YANTI
NIM. P07131218075**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN
KECAMATAN BANJARANGKAN
KABUPATEN KLUNGKUNG**

Oleh:
NI LUH PT. ARMINI YANTI
NIM. P07131218075

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. A.A Ngurah Kusumajaya, SP., MPH
NIP. 196911121992031003

Pembimbing Pendamping,



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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


**PENELITIAN DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN
KECAMATAN BANJARANGKAN
KABUPATEN KLUNGKUNG**

**Oleh:
NI LUH PT. ARMINI YANTI
NIM. P07131218075**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : Selasa
TANGGAL : 19 April 2022**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--------------|--|
| 1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M. Fis | (Ketua) | 
(.....) |
| 2. A.A, Gde Raka Kayanaya, SST, M. Kes | (Anggota I) | 
(.....) |
| 3. Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH | (Anggota II) | 
(.....) |

**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 : Ni Luh PT. Armini Yanti
NIM : P07131218075
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Jurusan : Gizi Dan Dietetika
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Banjar Nesa, Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan,
Kabupaten Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung 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, Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Luh PT. Armini Yanti

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN KECAMATAN BANJARANGKAN KABUPATEN KLUNGKUNG

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.. Hipertensi erat kaitannya dengan pola makan yang salah. Hipertensi sering ditemukan di masyarakat dengan konsumsi lemak berlebih terutama lemak jenuh yang berasal dari hewani seperti daging-dagingan khususnya daging merah. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan, tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian berusia 38 - 55 tahun sebanyak 63 orang yang diambil secara proporsional random sampling. Data yang dikumpulkan meliputi data, identitas sampel, tingkat konsumsi lemak hewani, dan tekanan darah. Data diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menemukan sebanyak 42,9 % mengalami hipertensi. Yang didapatkan dari kejadian hipertensi yaitu dari 63 sampel yang telah diteliti, dari 36 sampel dengan status tekanan darah normal, sebagian besar tingkat konsumsi lemak hewani sampel kurang yaitu sebanyak 23 sampel (63,9%). Pada 27 sampel dengan status hipertensi seluruhnya (100,0%) tingkat konsumsi lemak hewani sampel tersebut tinggi. Dari uji korelasi product moment pearson yang dilakukan diperoleh nilai $p=0,001$ yang artinya pada taraf signifikan 5% ada hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi.

Kata kunci : Kejadian hipertensi, Tingkat konsumsi lemak hewani

***THE RELATIONSHIP OF ANIMAL FAT CONSUMPTION LEVEL WITH
THE EVENT OF HYPERTENSION IN BANJARANGKAN VILLAGE,
BANJARANGKAN DISTRICT, KLUNGKUNG DISTRICT***

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure disease is a disorder in the blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients, which are carried by the blood, being blocked to the body tissues that need it. Hypertension is closely related to the wrong diet. Hypertension is often found in people who consume excess fat, especially saturated fat from animal sources such as meat, especially red meat. The purpose of the study was to determine the relationship between the level of consumption of animal fat and the incidence of hypertension in Banjarangkan Village, Banjarangkan District, Klungkung Regency. The type of research used is observational with a cross sectional design. The research sample aged 38 - 55 years was 63 people who were taken by proportional random sampling. The data collected includes data, sample identity, level of consumption of animal fat, and blood pressure. Data were processed and analyzed by univariate and bivariate. The results of the study found that 42.9% had hypertension. What is obtained from the incidence of hypertension is from 63 samples that have been studied, from 36 samples with normal blood pressure status, most of the levels of consumption of animal fat in the sample are less, namely as many as 23 samples (63.9%). In all 27 samples with hypertension status (100.0%) the level of consumption of animal fat in the sample was high. From the Pearson product moment correlation test, it was obtained that p value = 0.001 which means that at a significant level of 5% there is a relationship between the level of consumption of animal fat and the incidence of hypertension.

Keywords: The incidence of hypertension, the level of consumption of animal fat

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK HEWANI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BANJARANGKAN KECAMATAN BANJARANGKAN KABUPATEN KLUNGKUNG

Oleh : Ni Luh PT. Armini Yanti (NIM. P07131218075)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di di Desa Banjarangkan, terdapat prevalensi hipertensi sebesar (42,9%) .Riskesdas tahun 2018 di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2013-2018, di tahun 2013 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Prevalensi hipertensi untuk di provinsi Bali adalah 29,1% (Riskesdas, 2017). Ditinjau dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, prevalensi hipertensi yaitu 20,6% (Klungkung, 2017). Hasil penelitian dari Zainuddin dan Yuniawati tentang hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada pegawai negeri sipil di dinas kesehatan kota Surakarta yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pegawai negeri sipil di dinas kesehatan kota Surakarta. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Arif Muttaqin dalam Agustini, 2020). Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah dari asupan makanan, faktor

makanan yang dianggap mempunyai peranan salah satunya adalah asupan lemak jenuh, lemak tak jenuh, dan protein.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat dengan usia 38 - 55 tahun sebanyak 63 orang yang diambil secara *proporsional random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi data, identitas sampel, tingkat konsumsi Lemak Hewani, dan tekanan darah dan gambaran umum lokasi Desa Banjarangkan . Data diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariate yang di analisis menggunakan uji koralasi *product moment pearson*.

Dari 63 sampel yang diteliti, diperoleh data bahwa 36 sampel (57,1%) memiliki tekanan darah yang normal. Sisanya memiliki tekanan darah di atas normal (hipertensi) sebesar 27 sampel (42,9%). Dilihat dari data konsumsi lemak hewani diperoleh rata rata konsumsi 90,5gram, dengan jumlah konsumsi lemak hewani terendah sebanyak 0 gram dan jumlah konsumsi lemak hewani tertinggi sebanyak 438 gram, dari rata rata angka kecukupan gizi menurut kategori umur yang di dapatkan yaitu sebanyak 58,3 gram. Sedangkan tingkat konsumsi lemak hewani diperoleh data bahwa tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori tinggi sebanyak 29 sampel (46,0%), tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori normal sebanyak 11 sampel (17,5%), dan tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori kurang sebanyak 23 sampel (36,5%).

Dari penelitian yang telah dilakukan hasil yang didapatkan dari kejadian hipertensi yaitu pada 63 sampel yang telah diteliti, dari 36 sampel dengan status tekanan darah, sebagian besar tingkat konsumsi lemak hewani sampel kurang yaitu sebanyak 23 sampel (63,9%). Pada 27 sampel dengan status hipertensi seluruhnya (100,0%) tingkat konsumsi lemak hewani sampel tersebut tinggi. Dari uji *koralasi productmoment pearson* yang dilakukan diperoleh nilai $p=0,001$ yang artinya pada taraf signifikan 5% ada hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung. Bagi masyarakat Desa

Banjarangkan, diperlukan adanya peningkatan pemahaman tentang bahaya hipertensi melalui edukasi yang berkala berupa penyuluhan kepada masyarakat Desa Banjarangkan, tentang perlunya menerapkan pola hidup yang sehat dengan gizi seimbang seperti mengurangi konsumsi lauk hewani yang berlebih seperti daging meningkatkan atau mengimbangi konsumsi daging dengan konsumsi serat dari sayur dan buah, dan meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari hipertensi.

Daftar Bacaan : 43 (2004-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani Dengan Kejadian Hipertensi Di Banjar Nesa, Desa Banjarangkan, Kabupaten Klungkung " dengan baik dan tiada hambatan yang berarti. Keberhasilan penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, kerjasama, dan dukungan dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku pembimbing utama dan Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, bapak/ibu dosen dan staff jurusan gizi yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan skripsi ini.
4. Bapak I Made Pariana dan Ibu Ni Wayan Utini selaku orang tua yang telah merawat, dan memberikan dukungan baik moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Desa Banjarangkan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengambil data yang berhubungan dengan judul skripsi ini.
6. Keluarga, sahabat, dan semua teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang selalu memberikan doa, saran dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, baik dari materi maupun teknik penyajiannya, mengingat masih kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SKRIPSI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LEMBAR PERSETUJUAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
RINGKASAN PENELITIAN	VIII
KATA PENGANTAR	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Hipertensi	8
B. Konsumsi Lemak Hewani.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep Penelitian	23
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variabel.....	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	27

D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Pengolahan Data Dan Analisis Data	30
F. Etika Penelitian	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil.....	35
B. Pembahasan.....	46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi Tekanan Darah	10
2 Klasifikasi Hipertensi.....	10
3 Kategori Hipertensi berdasarkan map merujuk pada VIII (2014)	10
4 Klasifikasi Tekanan Darah Menur UmuR	11
5 Definisi Operasional Variabel	24
6 Sebaran Karakteristik Sampel.....	36
7 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Hipertensi.....	37
8 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani.....	40
9 Jenis Kelamin Dengan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani.....	38
10 Kategori Umur Dengan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani	39
11 Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani.....	40
12 Pekerjaan Dengan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani	41
13 Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi	42
14 Kategori umur dengan Kejadian Hipertensi.....	42
15 Tingkat pendidikan dengan Kejadian Hipertensi	43
16 Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi.....	44
17 Rata Rata Tingkat Konsumsi Lemak Total, Lemak Nabati, dan Lemak Hewani	46
18 Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Hipertensi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 uraian cara perhitungan sampel.....	59
2 ijin penelitian.....	61
3 persetujuan setelah penjelasan.....	65
4 form identitas sampel.....	67
5 form recall 24 jam.....	68
6 lembar kuisisioner penelitian	69