



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM, LEMAK
DAN DURASI TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018**

SKRIPSI

CHOUK NORIST HASIANDO

1310714038

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2018**



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM, LEMAK
DAN DURASI TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

CHOUK NORIST HASIANDO

1310714038

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Chouk Norist Hasiando

NRP : 1310714038

Tanggal : 12 Juli 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bogor, 12 Juli 2018

Yang Menyatakan,



(Chouk Norist Hasiando)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chouk Norist Hasiando

NRP : 1310714038

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018”
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bogor

Pada tanggal : 12 Juli 2018

Yang menyatakan,



(Chouk Norist Hasiando)

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Mahasiswa S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, sebagai berikut :


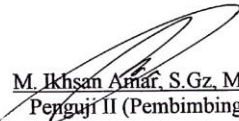
Nama : Chouk Norist Hasiando
NRP : 1310714038
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Penelitian : "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018".

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana ilmu gizi (S.Gz) pada Program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



(Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM)

Ketua Penguji


Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
Penguji I
M. Ikhsan Ambar, S.Gz, M. Kes
Penguji II (Pembimbing)
Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan
Ikha Deviyanti Puspita S.Gz, RD, MKM
Ketua Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 12 Juli 2018

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM, LEMAK DAN DURASI TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018

Chouk Norist Hasiando

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal (Rijanti Abdurrachim,dkk, 2016). Hipertensi sering dijumpai pada lansia diakibatkan karena adanya kemunduran pada fungsi kerja pembukuh darah (Arlita, 2014). Faktor penyebab dibedakan menjadi 2 yaitu faktor genetik dan faktor asupan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, lemak, dan durasi tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok tahun 2018. Penelitian ini bersifat observasional dengan desain studi *cross-sectional* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan berjumlah 73 responden yang diambil teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian univariat menunjukkan sebanyak 68,8 % responden menderita hipertensi. Hasil uji bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium ($p=0,003$), kebiasaan konsumsi lemak ($p=0,001$), dan durasi tidur ($p=0,019$) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Sehingga kejadian hipertensi bisa dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi natrium, kebiasaan konsumsi lemak, dan durasi tidur lansia. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi yaitu perlu diberikannya edukasi kepada lansia mengenai makanan penyebab hipertensi oleh pihak Dinas Kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, konsumsi natrium, konsumsi lemak, durasi tidur

THE CORELATION OF SODIUM CONSUMPTION HABITS, FAT CONSUMPTION AND DURATION OF SLEEP AGAINST HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018

Chouk Norist Hasiando

Abstract

Hypertension is a state of increasing systolic and diastolic blood pressure beyond normal limits (Rijanti Abdurrachim, et al, 2016). Hypertension is common in elderly people due to decline in the working function of blood cleansing (Arlita, 2014). The factors that cause hypertension are divided into 2, namely genetic factors and food intake. The aim of this study was to determine the relationship between consumption habits of sodium, fat, and sleep duration to the incidence of hypertension in elderly at Puskesmas Cimanggis Depok city in 2018. This research is observasional with cross-sectional study design and using quantitative approach. The sample used amounted to 73 respondents taken simple random sampling technique. The result of univariate research shows that 68.8% of respondents suffer from hypertension. The result of bivariate test using chi-square showed that there was a relationship between sodium consumption habit ($p = 0,003$), fat consumption habit ($p = 0,001$), and sleep duration ($p = 0,019$) with hypertension incidence in elderly. So the incidence of hypertension can be influenced by sodium consumption habits, fat consumption habits, and duration of elderly sleep. Suggest that can be done to reduce the incidence of hypertension is the need to provide education to the elderly about the food causes of hypertension by the Department of Health.

Keywords : Hypertension, elderly, sodium consumption, fat consumption, sleep duration

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan YME atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang telah dilaksanakan sejak Februari 2018 ini adalah Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018.

Terima kasih juga tidak lupa saya ucapkan kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing saya selama penyusunan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih pula saya ucapkan sebesar-besarnya untuk kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, memberi semangat dan merestui jalan saya dalam penyusunan skripsi ini. Tak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada teman satu bimbingan saya Afrinda, Cheriell, Indah, Jeane, Ismu dan Wibi yang telah memberi saya masukan dalam penulisan skripsi ini. Rasa terima kasih saya ucapkan pula kepada teman-teman saya anggota “*The Boys 13*” Andreas, Aryo, Dicky B.H.M, Firli, Yehuda, Wahyu A atas dukungan, semangat serta bantuannya selama penyusunan skripsi saya ini. terima kasih juga saya ucapkan kepada anggota “Roti Ranjau” Christoperr, Dinda, Agatha, Wilis dan Audry atas dukungan dan motivasinya selama penulisan skripsi ini. Dan yang terakhir untuk Gizi angkatan 2013 dan 2014 terima kasih telah membantu, berbagi ilmu, serta menyemangati saya dalam penyusunan skripsi ini.

Bogor, 12 Juli 2018

Penulis

Chouk Norist Hasiando

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR RUMUS	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Hipotesis	5
I.6 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Hipertensi	6
II.2 Komplikasi Hipertensi	15
II.3 Lanjut Usia.....	16
II.4 Pengukuran Tekanan Darah.....	18
II.5 Kerangka Teori	19
II.6 Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel.....	21
III.4 Instrumen Penelitian	23
III.5 Teknik Pengumpulan Data	23
III.6 Alur Pengumpulan Data	25
III.7 Analisis Data.....	25
III.8 Etika Penelitian.....	26
III.9 Definisi Operasional	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran Umum Wilayah Penelitian	30
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat	31
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat	33
IV.4 Keterbatasan Penelitian	36

BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan.....	38
V.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO Pada Tahun 2005	8
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC7 Pada Tahun 2003	8
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel Minimum	22
Tabel 3	Gambaran Karakteristik Responden	31
Tabel 4	Rekapitulasi Hasil Bivariat	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	19
Gambar 2	Kerangka Konsep	20
Gambar 3	Gambaran Lokasi Puskesmas Cimanggis Kota Depok.....	29

DAFTAR RUMUS

Rumus 1	Besar Sampel	22
Rumus 2	Durasi Tidur.....	23
Rumus 3	Rumus Chi Square	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Berita Acara Komprehensif
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Form Kuesioner FFQ Semi Kuantitatif
Lampiran 6	Kuesioner Durasi Tidur
Lampiran 7	Hasil Uji Statistik Output Kolmogorov-Smirnov
Lampiran 8	Output Uji Univariat
Lampiran 9	Output Uji Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi