



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KLIEN USIA DEWASA HIPERTENSI YANG
MENOPAUSE DI KELURAHAN CINERE PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

WIDYA ASTIKA SARI

1810711022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KLIEN USIA DEWASA HIPERTENSI YANG
MENOPAUSE DI KELURAHAN CINERE PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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

WIDYA ASTIKA SARI

1810711022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Widya Astika Sari

NRP : 1810711022

Tanggal : 07 Juli 2022

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

Jakarta, 07 Juli 2022



(Widya Astika Sari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

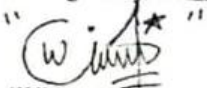
Nama : Widya Astika Sari
NRP : 1810711022
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola 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 : Jakarta

Pada Tanggal : 07 Juli 2022

Yang menyatakan,


(Widya Astika Sari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Widya Astika Sari
NRP : 1810711022
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ketua Penguji




Ns. Sang Ayu Made A., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji I



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Fiora Ladesvia, M.Kep., Sp.Kep.MB
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 04 Juli 2022

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KLIEN USIA DEWASA HIPERTENSI YANG MENOPAUSE DI KELURAHAN CINERE PADA MASA PANDEMI COVID-19

Widya Astika Sari

Abstrak

Adanya Pandemi Covid-19 mempengaruhi peningkatan faktor resiko hipertensi yaitu konsumsi lemak berlebih dan aktivitas fisik, terutama pada wanita menopause. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 133 wanita yang telah memasuki usia dewasa yang menopause dan menderita hipertensi di wilayah kelurahan Cinere, Depok. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling, Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan hasil nilai $p\text{-value}=0,018$ artinya ada hubungan antara asupan lemak dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause. Hasil analisa hubungan antara aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,014$, artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause. Kesimpulannya asupan lemak dan aktivitas fisik berhubungan dengan hipertensi pada wanita menopause. Karena itu, mengurangi asupan makanan dan minuman berlemak dan melakukan aktivitas fisik penting bagi wanita menopause.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Hipertensi, Menopause

THE RELATIONSHIP OF FAT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION ADULT CLIENTS WHO ARE MENOPAUSED IN CINERE SUB-DISTRICT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Widya Astika Sari

Abstract

The existence of the Covid-19 pandemic has influenced the increase in risk factors for hypertension, namely excessive fat consumption and physical activity, especially in menopause women. The purpose of this study was to determine the relationship between fat intake and physical activity with adult clients with menopausal hypertension. This type of research is quantitative research with cross sectional approach. This study was conducted on 133 women who have entered menopause and suffer from hypertension in the Cinere sub-district. The sampling technique used is purposive sampling, bivariate analysis using Chi Square test with p-value = 0.018, meaning that there is relationship between fat intake and hypertensive adult clients who are menopause. The results of the analysis of the relationship between physical activity and hypertensive adult clients who were menopause showed a p-value = 0.014, meaning that there was relationship between physical activity and hypertensive adult clients who were menopausal. In conclusion, fat intake and physical activity are associated with hypertension in menopause women. Therefore, reducing the intake of fatty foods and drinks and doing physical activity is important for menopausal women.

Keywords: Fat Intake, Hypertension, Menopause, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penelitian saya yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini dimulai sejak Februari 2022. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak,CPMA,CA selaku rektor UPN Veteran Jakarta, Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Ns. Wiwin Winarti, S.Kep M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Fiora Ladesvita M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Mareta Rosaline, M.Kep selaku Sekertaris Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Chandra Tri Wahyudi. M.Kes.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing serta Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan serta saran yang sangat bermanfaat. Dan kepada seluruh Dosen Keperawatan sekaligus orang tua saya selama menjalani pendidikan di UPN Veteran Jakarta yang tidak akan bisa terbalaskan jasanya. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih pula pada kedua orang tua dan yang terkasih Dandy Rigel atas do’a dan dukungan moril maupun materiil yang selalu diberikan serta motivasi dan semangat dalam menjalani proses. Dan kepada seluruh teman-teman serta alumni Keperawatan yang selalu membantu dan mendukung selama penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 12 Juli 2022

Penulis

Widya Astika Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Konsep Hipertensi	9
II.2 Konsep Covid-19	20
II.3 Konsep Lemak.....	21
II.4. Konsep Aktivitas Fisik.....	23
II.5 Konsep Menopause.....	25
II.6 Konsep Perawat	28
II.7 Kerangka Teori Health Promotion Model.....	30
II.8 Tabel Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODE PENELITIAN	36
III.1 Kerangka Konsep	36
III.2 Hipotesis Penelitian	37
III.3 Definisi Operasional	38
III.4 Desain Penelitian	40
III.5 Populasi dan Sampel.....	40
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
III.7 Teknik Pengumpulan Data	42
III.8 Instrumen Penelitian	43
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	45
III.10 Analisa Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
IV.1 Hasil Penelitian.....	54
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	67

BAB V PENUTUP	68
V.1 Kesimpulan	68
V.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1	Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Derajatnya.....	15
Table 3	Penelitian Terdahulu.....	32
Table 4	Definisi Operasional.....	39
Table 5	Kisi - Kisi Kuesioner Variabel Asupan Lemak.....	47
Table 6	Kisi - Kisi Kuesioner Variabel Aktivitas Fisik.....	47
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Semi Quantitatif FFQ.....	49
Table 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner GPAQ.....	50
Table 9	Analisa Univariat	52
Table 10	Analisa Bivariat.....	53
Tabel 11	Uji Normalitas Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Hipertensi...57	
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia.....	57
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Riwayat Keluarga.....	58
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Lama Menderita Hipertensi.....	58
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Lama Mengalami Menopause.....	59
Tabel 16	Gambaran Asupan Lemak Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause pada masa pandemic covid-1.....	59
Tabel 17	Gambaran Aktivitas Fisik Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause pada masa pandemic covid-1.....	60
Tabel 18	Gambaran Hipertensi Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause pada masa pandemic covid-19.....	60
Tabel 19	Analisa Hubungan Asupan Lemak Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19.....	61
Tabel 20	Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19.....	62

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	30
Skema 2	Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 Surat balasan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat permohonan izin uji validitas
- Lampiran 5 Surat izin studi pendahuluan dan penelitian
- Lampiran 6 Surat balasan izin studi pendahuluan dan penelitian
- Lampiran 7 Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL Depok
- Lampiran 8 Surat Balasan Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL Depok
- Lampiran 9 Surat izin pengambilan data
- Lampiran 10 Surat izin pendahuluan dan penelitian kelurahan Cinere, Depok
- Lampiran 11 Surat balasan izin pendahuluan dan penelitian kelurahan Cinere, Depok
- Lampiran 12 *Inform Consent*
- Lampiran 13 Lampiran kuesioner penelitian
- Lampiran 14 Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner
- Lampiran 15 Hasil output pengolahan data Penelitian