



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI PANGAN, KUALITAS
DIET, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI KOMPLEK TNI AL PASAR
MINGGU**

SKRIPSI

KRESTINA SEPTRIANI PRAYITNO

1910714018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI PANGAN, KUALITAS
DIET, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI KOMPLEK TNI AL PASAR
MINGGU**

SKRIPSI

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

KRESTINA SEPTRIANI PRAYITNO

1910714018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Krestina Septriani Prayitno

NIM : 1910714018

Tanggal : 5 Juli 2023

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

Jakarta, 5 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Krestina Septriani Prayitno)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Krestina Septriani Prayitno
NIM : 1910714018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi 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 Kebiasaan Konsumsi Pangan, Kualitas Diet, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Komplek TNI AL Pasar Minggu”.

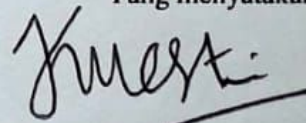
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



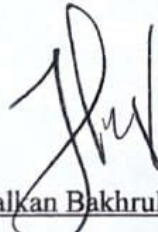
(Krestina Septriani Prayitno)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Krestina Septriani Prayitno
NRP : 1910714018
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Pangan, Kualitas Diet,
dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada
Lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu

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



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



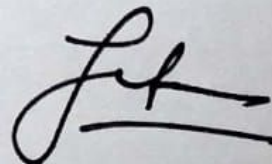
Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Penguji I



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana



Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juli 2023

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI PANGAN, KUALITAS DIET, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KOMPLEK TNI AL PASAR MINGGU

Krestina Septriani Prayitno

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan serius. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan seiring bertambah usia. Prevalensi hipertensi direntan umur 55-64 tahun, 65-74 tahun, dan 75 keatas tahun masing-masing sebesar 55,23%, 63,22%, dan 69,53%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 66 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, *Food Frequency Questionare* (FFQ), *Healthy Eating Index-2015*, dan kuesioner *Baecke*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium ($p = 0,805$), konsumsi lemak ($p = 0,460$), kualitas diet ($p = 0,497$), dan aktivitas fisik ($p = 0,486$) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium, konsumsi lemak, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Hipertensi; Konsumsi Pangan; Kualitas Diet

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION HABITS, DIET QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION INCIDENCE IN THE ELDERLY AT THE TNI AL PASAR MINGGU COMPLEX

Krestina Septriani Prayitno

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease which is a serious health problem. Based on the 2018 Riskesdas data, the prevalence of hypertension in Indonesia is 34,11%. The prevalence of hypertension has increased with age. The prevalence of hypertension is vulnerable to age 55-64 years, 65-74 years, and 75 years and older, respectively 55,23%, 63,22%, and 69,53%. This study aims to determine the relationship between food consumption habits, diet quality, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly at the Pasar Minggu Navy Complex. This study used a cross sectional design with a sample of 66 respondents taken by purposive sampling technique. Data was collected by measuring blood pressure, the Food Frequency Questionnaire (FFQ), the Healthy Eating Index-2015, and the Baecke questionnaire. Relationship analysis was carried out using the chi-square test. The results of this study showed that there was no relationship between sodium consumption ($p = 0,805$), fat consumption ($p = 0,460$), quality of diet ($p = 0,497$), and physical activity ($p = 0,486$) with the incidence of hypertension in the elderly at the Pasar Minggu TNI AL Complex. The conclusion of this study is that there is no relationship between sodium consumption, fat consumption, quality of diet, and physical activity with the incidence of hypertension.

Keywords: Food Consumption; Hypertension; Physical Activity; Quality of Diet

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya penelitian ini dapat terlaksana dengan baik yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Pangan, Kualitas Diet, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Komplek TNI AL Pasar Minggu“.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing, Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji 1, dan Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan dalam penelitian ini, serta kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.

Penulis mengucapkan terima kasih pula kepada responden penelitian serta pihak Komplek TNI AL Pasar Minggu yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Kepada keluarga penulis, Papa, Mama, Abang, Kakak yang sudah memberikan dukungan moral dan material selama menjalani pendidikan ini. Kepada sahabat trioketir, keluarga cemara, the power cumcut, semua anggota kelas rorojonggrang, dan cici nobi serta kawan cici nobi yang selalu memberikan dukungan dan kebahagiaan selama ini. Kepada teman pkl puskesmas dan rumah sakit serta teman satu angkatan yang telah melalui perjuangan bersama-sama. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik serta saran yang membangun dan bermanfaat untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 5 Juli 2023

Penulis

Krestina Septriani Prayitno

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Lanjut Usia.....	6
II.2 Hipertensi.....	8
II.3 Kebiasaan Konsumsi Pangan.....	12
II.4 Kualitas Diet	17
II.5 Aktivitas Fisik.....	18
II.6 Instrumen Penelitian	20
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	22
II.8 Kerangka Teori	27
II.9 Kerangka Konsep	27
II.10 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi dan Sampel.....	29
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	36
III.6 Definisi Operasional	38
III.7 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat	43
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian	56

BAB V PENUTUP.....	57
V.1. Kesimpulan.....	57
V.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO Pada Tahun 2005	10
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC7 Pada Tahun 2003	10
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	22
Tabel 4	Perhitungan Sampel	30
Tabel 5	Konversi Perhitungan HEI	33
Tabel 6	Definisi Operasional	38
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Responden	43
Tabel 8	Distribusi Kebiasaan Konsumsi Pangan	46
Tabel 9	Distribusi Kualitas Diet	48
Tabel 10	Distribusi Aktivitas Fisik	49
Tabel 11	Hubungan Konsumsi Pangan dengan Kejadian Hipertensi	50
Tabel 12	Hubungan Kualitas Diet dengan Kejadian Hipertensi	53
Tabel 13	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	27
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	35
Gambar 4	Gambar Lokasi Komplek TNI AL Pasar Minggu	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Formulir Food Frequency Questionare (FFQ)
- Lampiran 8 Food Recall 2 x 24 Jam dan Healthy Eating Index-2015
- Lampiran 9 Kuesioner Baecke
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turnitin