

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Skripsi, Desember 2024

NEVANYA ROSARIA ANGELITA, NO. NRP 2110211120

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL,
DAN RASIO LINGKAR PINGGANG TINGGI BADAN DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PEGAWAI KANTOR DI JAKARTA SELATAN**

RINCIAN HALAMAN (xiv + 87 halaman, 15 tabel, 1 gambar, 11 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Pegawai kantor memiliki jam kerja duduk panjang yang dapat mengakibatkan kurangnya aktivitas. Kurang aktivitas yang diikuti dengan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan seseorang mengalami obesitas sentral yang dapat diukur dengan RLPP dan RLPTB. Asupan tinggi lemak SFA dan rendah PUFA dan MUFA meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara asupan lemak, RLPP, dan RLPTB dengan tekanan darah pada pegawai kantor.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 112 pegawai berpartisipasi dalam penelitian ini. Asupan lemak dinilai dengan *food recall* dan kuesioner *food frequency*, RLPP dan RLPTB dengan pita ukur, dan tekanan darah dengan tensimeter digital. Analisis data meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*, dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik.

Hasil

Sebanyak 63 peserta (56,2%) memiliki tekanan darah normal. Kebanyakan peserta memiliki asupan SFA cukup (50,9%), PUFA baik (58%), namun MUFA kurang (83%). Sebanyak 84 peserta memiliki RLPP normal (75%) dan 57 peserta memiliki RLPTB normal (50,9%). Terdapat korelasi signifikan antara asupan SFA dengan pembuluh darah ($p=0,000$), RLPP dengan tekanan darah ($p=0,000$), dan RLPTB dengan tekanan darah ($p=0,000$). Namun, tidak ada korelasi signifikan antara asupan PUFA dengan tekanan darah ($p=0,140$) dan asupan MUFA dengan tekanan darah ($p=0,394$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan signifikan antara asupan SFA, RLPP, dan RLPTB dengan tekanan darah, namun tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan PUFA dan MUFA dengan tekanan darah.

Daftar Pustaka: 39 (2014-2024)

Kata Kunci

: Asupan Lemak. SFA, MUFA, PUFA, Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Rasio Lingkar Pinggang Tinggi Badan, Tekanan Darah, Pegawai Kantor

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, December 2024

NEVANYA ROSARIA ANGELITA, NO. NRP 2110211120

**ASSOCIATION BETWEEN FAT INTAKE, WAIST TO HIP RATIO, AND
WAIST TO HEIGHT RATIO WITH BLOOD PRESSURE IN OFFICE
EMPLOYEES IN SOUTH JAKARTA**

PAGE DETAIL (xiv + 87 pages, 15 tables, 1 picture, 11 appendices)

ABSTRACT

Objective

Office workers often have long sitting hours, leading to physical inactivity. Physical inactivity combined with poor dietary habits can result in central obesity, which can be measured using WHR (Waist-to-Height Ratio) and WHtR (Waist-to-Hip Ratio). High intake of saturated fatty acids (SFA) and low intake of polyunsaturated fatty acids (PUFA) and monounsaturated fatty acids (MUFA) increase the risk of atherosclerosis, which can lead to elevated blood pressure. This study aims to identify the association between fat intake, WHR, and WHtR with blood pressure in office employees.

Method

This study is a quantitative observational analytic study with a cross-sectional design. A total of 112 employees participated in this study. Fat intake was assessed with food recall and food frequency questionnaire, WHR and WHtR with measuring tape, and blood pressure with a digital tensimeter. Data analysis included univariate analysis with frequency distribution, bivariate analysis with the Chi-Square test, and multivariate analysis with the logistic regression test.

Result

63 participants (56,2%) had normal blood pressure. Most subjects had good SFA intake (50,9%), good PUFA intake (58%), but low MUFA intake (83%). In addition, 84 participants had normal WHR (75%) and 57 participants had normal WHtR (50,9%). There was a significant correlation between SFA fat intake and blood pressure ($p=0,000$), WHR and blood pressure ($p=0,000$), and WHtR and blood pressure ($p=0,000$). Meanwhile, there was no significant correlation between PUFA fat intake with blood pressure ($p=0,140$) and MUFA fat intake with blood pressure ($p=0,394$).

Conclusion

There is an association between SFA fat intake, waist to hip ratio, and waist to height ratio with blood pressure, but there was no association between PUFA and MUFA fat intake with blood pressure.

Reference : 39 (2014-2024)

Keywords : *Fat Intake, SFA, MUFA, PUFA, Waist to Hip Ratio (WHR), Waist to Height Ratio (WHtR), Blood Pressure, Office Employees*