



**HUBUNGAN KONSUMSI NATRIUM DAN KALIUM,
AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PESERTA POSYANDU LANSIA DAN
POSBINDU SEDAP MALAM KELURAHAN BENDUNGAN
HILIR**

SKRIPSI

HANA SALSABILA TOYIB

2110714075

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN KONSUMSI NATRIUM DAN KALIUM,
AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PESERTA POSYANDU LANSIA DAN
POSBINDU SEDAP MALAM KELURAHAN BENDUNGAN
HILIR**

SKRIPSI

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

HANA SALSABILA TOYIB

2110714075

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Hana Salsabila Toyib

NRP : 2110714075

Tanggal : 30 Juni 2025

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

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Hana Salsabila Toyib)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hana Salsabila Toyib
NRP : 2110714075
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 skripsi saya yang berjudul: “Hubungan Konsumsi Natrium dan Kalium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Posyandu Lansia dan Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir”.

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 : 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Hana Salsabila Toyib)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Hana Salsabila Toyib
NRP : 2110714075
Program Studi : S1 Gizi
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Natrium dan Kalium, Aktivitas Fisik,
dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta
Posyandu Lansia dan Posbindu Sedap Malam Kelurahan
Bendungan Hilir

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



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si
Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

HUBUNGAN KONSUMSI NATRIUM DAN KALIUM, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PESERTA POSYANDU LANSIA DAN POSBINDU SEDAP MALAM KELURAHAN BENDUNGAN HILIR

Hana Salsabila Toyib

Abstrak

Hipertensi termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menunjukkan peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia. Hipertensi merupakan kondisi kronis yang sering kali berkembang tanpa gejala, namun memiliki dampak panjang terhadap sistem kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara konsumsi natrium dan kalium, tingkat aktivitas fisik, serta status gizi dengan kejadian hipertensi pada peserta Posyandu Lansia dan Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, dengan jumlah responden sebanyak 55 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan berupa pengukuran tekanan darah, data antropometri, konsumsi natrium dan konsumsi kalium menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Food recall* 1x24 jam dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Baecke*. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium ($p=0,023$), asupan natrium ($p=0,009$) dan aktivitas fisik ($p=0,011$), dengan kejadian hipertensi. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan pada konsumsi kalium ($p=0,343$), asupan kalium ($p=0,229$), dan status gizi ($p=0,328$) dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan yang diperoleh bahwa konsumsi natrium, asupan natrium, dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, sedangkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kalium, asupan kalium, dan status gizi dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Konsumsi Natrium, Konsumsi Kalium, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Lansia

RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM AND POTASSIUM CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN PARTICIPANTS OF POSYANDU ELDERLY AND POSSBINDU SEDAP MALAM IN BENDUNGAN HILIR VILLAGE

Hana Salsabila Toyib

Abstract

Hypertension is included in the category of non-communicable diseases that show an increasing prevalence with age. Hypertension is a chronic condition that often develops without symptoms, but has a long impact on the cardiovascular system. This study aimed to investigate the association between sodium and potassium intake and consumption, physical activity level, and nutritional status with the incidence of hypertension in participants of Posyandu Lansia and Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir Village. The research design used was cross-sectional, with 55 respondents selected using simple random sampling technique. Data collection included blood pressure measurements, anthropometric data, sodium consumption and potassium consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and 24 hour dietary recall, and physical activity using the Baecke Questionnaire. The results of the chi-square test analysis showed that there was a significant relationship between sodium consumption ($p=0.023$), sodium intake ($p=0.009$), and physical activity ($p=0.011$) with the incidence of hypertension. However, there was no significant relationship between potassium consumption ($p=0.343$), potassium intake ($p=0.229$), and nutritional status ($p=0.328$) with the incidence of hypertension. The conclusion obtained was that sodium consumption, sodium intake, and physical activity had a significant relationship with the incidence of hypertension, while there was no significant relationship between potassium consumption, potassium intake, and nutritional status with the incidence of hypertension.

Keywords : Hypertension, Sodium Intake, Potassium Intake, Physical Activity, Nutritional Status, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Konsumsi Natrium dan Kalium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Posyandu Lansia dan Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi yang sangat bermanfaat, serta arahan yang membantu selama proses penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan masukan berharga sehingga skripsi ini menjadi lebih baik. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh jajaran Dosen Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu dan pengetahuan yang telah dibagikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang tak henti-hentinya memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan secara moral maupun materil kepada penulis. Disampaikan terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan yaitu Andita, Chika, Ghina, Mediana, Jessica, Farah, Almira, dan Aliya, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini baik dari segi isi maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2025

Penulis

Hana Salsabila Toyib

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 GAMBAR	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 Pralansia dan Lansia	9
II.2 Hipertensi.....	10
II.3 Pola Makan	20
II.4 Aktivitas Fisik.....	26
II.5 Status Gizi.....	29
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	31
II.7 Kerangka Teori	34
II.8 Kerangka Konsep.....	35
II.9 Hipotesis Penelitian	35
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 36
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
III.2 Desain Penelitian	36
III.3 Populasi dan Sampel.....	36
III.4 Pengumpulan Data.....	38
III.5 Etik Penelitian.....	41
III.6 Definisi Operasional	43
III.7 Analisis Data.....	45
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
IV.2 Analisis Univariat	47
IV.3 Analisis Bivariat	59
IV.4 Keterbatasan Penelitian	74

BAB V PENUTUP.....	75
V.1 Kesimpulan.....	75
V.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Lansia.....	9
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII	12
Tabel 3	Indeks Aktivitas Fisik	27
Tabel 4	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	27
Tabel 5	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	29
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu	31
Tabel 7	Definisi Operasional	43
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden	47
Tabel 9	Gambaran Kejadian Hipertensi	50
Tabel 10	Gambaran Konsumsi Natrium	51
Tabel 11	Gambaran Asupan Natrium	54
Tabel 12	Gambaran Konsumsi Kalium.....	55
Tabel 13	Gambaran Asupan Kalium.....	57
Tabel 14	Gambaran Aktivitas Fisik Responden.....	58
Tabel 15	Gambaran Status Gizi Responden.....	58
Tabel 16	Hubungan Konsumsi Natrium dengan Kejadian Hipertensi.....	59
Tabel 17	Hubungan Konsumsi Kalium dengan Kejadian Hipertensi	63
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	67
Tabel 19	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	34
Gambar 2	Kerangka Konsep	35
Gambar 3	Proses Pengumpulan Data	40
Gambar 4	Lokasi Penelitian	46
Gambar 5	Grafik Makanan Tinggi Natrium Paling Banyak Dikonsumsi.....	53
Gambar 6	Grafik Makanan Tinggi Kalium Paling Banyak Dikonsumsi	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data SPSS
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin