



**PENGARUH BISKUIT MOCAF TEMPE KURMA TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PRA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TERPILIH
KECAMATAN PARUNG-BOGOR**

SKRIPSI

AUDY APRILLIA

1210714029

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “ VETERAN “ JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016



**PENGARUH BISKUIT MOCAF TEMPE KURMA TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PRA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TERPILIH
KECAMATAN PARUNG-BOGOR**

SKRIPSI

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

AUDY APRILLIA

1210714029

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Audy Aprillia

NRP : 1210714029

Tanggal : 29 Juni 2016

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

Depok, 29, Juni, 2016

Yang Menyatakan,



(Audy Aprillia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertandatangan di bawahini:

Nama :Audy Aprillia
NRP : 1210714029
Fakultas :Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 IlmuGizi

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

Pengaruh Biskuit Mocaf Tempe Kurma Terhadap Perubahan Tekanan Darah Kelompok Pra Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Terpilih Kecamatan Parung-Bogor.

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 : Depok

Pada Tanggal : 29 Juni 2016

Yang menyatakan,



(Audy Aprillia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Audy Aprillia

NRP : 1210714029

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Pengaruh Biskuit Mocaf Tempe Kurma Terhadap Perubahan Tekanan Darah Kelompok Pra Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Terpilih Kecamatan Parung-Bogor.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



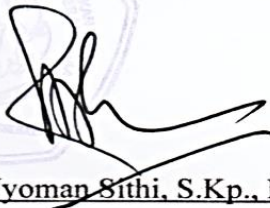
Nurintania Sofianita., MKM

Penguji I



Dr. Fatmah, SKM, MSc

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz., RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 29 Juni 2016

PENGARUH BISKUIT MOCAF TEMPE KURMA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PRA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TERPILIH KECAMATAN PARUNG-BOGOR

Audy Aprillia

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 pada kelompok Pra Lansia masih cukup tinggi yaitu sebesar 35,6%, penderita hipertensi direkomendasikan untuk diet tinggi buah sayur karena mengandung beberapa unsur mineral seperti kalium, zinc, magnesium dan kalsium alami yang dapat membantu menurunkan insiden hipertensi, Biskuit mocaf tempe kurma terbuat dari tepung mocaf (modified cassava flour), tempe dan selai kurma, ketiga bahan tersebut tinggi akan kandungan Zinc, kalium, kalsium dan serat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh biskuit mocaf tempe kurma terhadap perubahan tekanan darah kelompok Pra lansia penderita hipertensi di kelurahan terpilih Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. Rancangan Penelitian ini menggunakan “ *Pre-Eksperimental*” dengan rancangan penelitian “*One Group Pretest Posttest design*”. Subyek dalam penelitian ini adalah wanita Pra lansia berusia 45-59 tahun berjumlah 20 subyek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 14 hari. Hasil penelitian menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mengkonsumsi biskuit mocaf tempe kurma ($P < 0,05$), perubahan ini dipengaruhi oleh asupan lemak, natrium, zink serta pengetahuan tentang hipertensi . Kesimpulan penelitian adalah pemberian biskuit mocaf tempe kurma dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci : Pra lansia, tekanan darah , Biskuit mocaf tempe kurma

**EFFECT OF BISCUITS MOCAF TEMPEH DATES TO CHANGES
BLOOD PRESSURE IN THE PRE ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN SELECTED VILLAGES DISTRICT OF
PARUNG-BOGOR**

Audy Aprillia

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia 2013 In the Pre Elderly still quite high at 35.6%, patients with hypertension is recommended for a diet high fruits and vegetables because they contain some of the mineral elements such as potassium, zinc, magnesium and calcium naturally that can help lower the incidence of hypertension, Biscuits mocaf tempeh dates are made from flour mocaf (modified cassava flour), tempeh and jam dates, these three ingredients high content of zinc, potassium, calcium and fiber that can help lower blood pressure. This study aimed to assess the effect of biscuits mocaf tempeh dates to changes blood pressure in the pre elderly patients with hypertension in selected villages district of Parung Bogor. The design of this study using the "*Pre-Experimental*" with the study design "*One Group Pretest Posttest Design*". The subjects in this study were women Pre elderly aged 45-59 years old that are 20 subjects. The sampling technique used *Purposive Sampling*. This study carried out for 14 days. The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure after eating biscuits mocaf tempeh dates ($P = <0.05$), this change is affected by the intake of fat, sodium, zinc and knowledge about hypertension. Conclusion of the study is the consumption of biscuits mocaf tempeh dates can lower systolic and diastolic blood pressure.

Keywords: Pre elderly, Blood pressure, Biscuits mocaf tempeh dates

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil di selesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak April-Mei 2016 adalah “ Pengaruh Biskuit Mocaf Tempe Kurma Terhadap Perubahan Tekanan Darah Kelompok Pra Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Terpilih Kecamatan Parung-Bogor”. Terimakasih penulis ucapkan kepada ibu Dr. Fatmah, SKM, MSc, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan teliti saat memberikan arahan dan masukan serta motivasi yang bermanfaat dalam proses bimbingan.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan penulis kepada Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desak Nyoman Sithi S.Kp, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD. MKM, selaku Kepala Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Nur intania Sofianita, MKM, selaku dosen penguji I dan seluruh Dosen serta staf dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis sampaikan ucapan terima kasih juga kepada orangtua yang saya cintai Bapak Eko Budianto, AMK.An, ibu Yanti S.Pd, adik saya Taras Seca Mangunhardja, kakak saya Ita Puspitasari AMK, Atika Wulandari Amd, Reza Putri, dan M Farhan Al-azwa, AMK, SST. Tidak lupa juga penulis sampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat Weny, Sundari, Rinda, Meilda, Anita, Dini, Dilla, Sherly, Wenda, Dessy, Riana, Vivil, Afri, Diny, Wiwik, Anka, Zerni, dan teman-teman yang telah membantu dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Jakarta, 26 Agustus 2016

Penulis

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	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Hipertensi	9
II.2 Pra Lansia	25
II.3 Penilaian Status Gizi Pra Lansia	26
II.4 Pengetahuan	28
II.5 Biskuit Mocaf Tempe Kurma	29
II.6 Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	33
III.1 Kerangka Konsep	33
III.2 Hipotesis	34
III.3 Definisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	38
IV.1 Jenis dan Desain Penelitian	38
IV.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
IV.3 Populasi dan Sampel	39
IV.4 Mekanisme Pengumpulan Data	42
IV.5 Instrumen Penelitian	44
IV.6 Manajemen Data	45
IV.7 Analisa Data	46
IV.8 Etika Penelitian	46

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
V.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
V.2 Hasil Univariat	49
V.3 Hasil Bivariat	57
BAB VI PENUTUP	65
VI.1 Kesimpulan	65
VI.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	24
Tabel 2	Kategori Lansia Menurut Who	25
Tabel 3	Kategori Lansia Menurut Depkes	26
Tabel 4	Pengelompokkan IMT Lansia.....	26
Tabel 5	Angka Kecukupan Gizi (Akg) Usia 19-65 Tahun	27
Tabel 6	Informasi Nilai Gizi Biskuit.....	30
Tabel 7	Rancangan Penelitian	38
Tabel 8	Distribusi Usia Subyek.....	49
Tabel 9	Distribusi Status Gizi Subyek	50
Tabel 10	Distribusi Kondisi Stress Subyek.....	52
Tabel 11	Distribusi Pengetahuan Hipertensi Subyek.....	53
Tabel 12	Distribusi Asupan Lemak Subyek.....	53
Tabel 13	Distribusi Asupan Protein Subyek	54
Tabel 14	Distribusi Asupan Natrium Subyek	55
Tabel 15	Distribusi Asupan Zinc Subyek	56
Tabel 16	Distribusi Tekanan Darah Subyek	56
Tabel 17	Analisa Uji T Tekanan Darah Subyek	58
Tabel 18	Analisa Uji T Pengetahuan Subyek	60
Tabel 19	Analisa Uji T Asupan Subyek.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Patofisiologi Hipertensi.....	23
Gambar 2 Biskuit Mocaf Tempe Kurma	30
Gambar 3 Kerangka Teori.....	32
Gambar 4 Kerangka Konsep	33
Gambar 5 Rancangan Penelitian	39
Gambar 6 Alur Mekanisme Pengambilan Data	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Inform Consent
- Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 : Formulir Food Recall
- Lampiran 4 : *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Izin Dinas Kesehatan I
- Lampiran 7 : Surat Izin Dinas Kesehatan II
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 9 : Foto-Foto Kegiatan Penelitian