



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI (NATRIUM, KALIUM, LEMAK),  
AKTIVITAS FISIK, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT INAP DI  
RSUD PASAR REBO TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**TRISTY MAHAR ROSALINA**

**121 0714 038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI**

**2016**



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI (NATRIUM, KALIUM, LEMAK),  
AKTIVITAS FISIK, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT INAP DI  
RSUD PASAR REBO TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

**TRISTY MAHAR ROSALINA**

**121 0714 038**

**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, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Tristy Mahar Rosalina  
NRP : 121 0714 038  
Tanggal : 14 Juli 2016

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

Jakarta, 14 Juli 2016

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a green 5000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', '06EDADF990958478', and '5000 RIBU RUPIAH'.

(Tristy Mahar Rosalina)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Tristy Mahar Rosalina  
NRP : 121 0714 038  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Jenis Karya : Skripsi

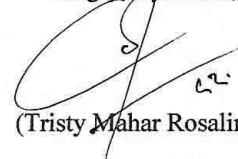
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Pola Konsumsi (Natrium, Kalium, Lemak), Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap di RSUD Pasar Rebo Tahun 2016”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*data base*), 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 : 14 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Tristy Mahar Rosalina)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Tristy Mahar Rosalina  
NRP : 1210714038  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan (Natrium, Kalium, Lemak),  
Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian  
Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap RSUD Pasar Rebo  
Tahun 2016

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



Sintha F Simanungkalit, S.Gz, MKM

Penguji I



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS  
Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 14 Juli 2016

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI (NATRIUM, KALIUM, LEMAK),  
AKTIVITAS FISIK, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT INAP DI RSUD PASAR REBO  
TAHUN 2016**

**TRISTY MAHAR ROSALINA**

**ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pola konsumsi (natrium, kalium, lemak), aktifitas fisik, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Pasar Rebo. Penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 91 responden. Hasil penelitian ini mendapatkan proporsi pasien yang mengalami hipertensi sebesar 100%. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* hasilnya terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin ( $P=0,025$ ) dan asupan natrium ( $P=0,002$ ) dengan hipertensi. Dan hubungan yang tidak bermakna adalah usia, pendidikan, pekerjaan, pola makan kalium, pola makan lemak, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Pasar Rebo Tahun 2016.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok

**CORRELATION OF CONSUMPTION PATTERN (SODIUM, POTASSIUM,  
FAT), PHYSICAL ACTIVITY, AND SMOKING HABIT WITH  
HYPERTENSION CASE TOWARDS PATIENTS HOSPITALIZED AT RSUD  
PASAR REBO TAHUN 2016**

**TRISTY MAHAR ROSALINA**

**ABSTRACT**

*Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure over 140 mmHg and diastolic blood pressure over 90 mmHg. This study aims to determine whether there is a correlation between patterns of consumption (sodium, potassium, fat), physical activity, and smoking habits with hypertension case towards patients hospitalized at RSUD Pasar Rebo. This study was an observational study with cross sectional approach with 91 respondents. The result of this study showed that the proportion of patients who experienced hypertension was 100%. The result of Bivariate analysis using chi-square test showed that there was significant correlation between gender ( $P = 0.025$ ), sodium intake ( $P = 0.002$ ) with hypertension. Otherwise, insignificant correlation were age, education, occupation, potassium diet, fatty diet, physical activity and smoking habits with hypertension of patients hospitalized at RSUD Pasar Rebo 2016.*

**Keywords** : *Hypertension, Diet, Physical Activity, Smoking Habit*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, ridho, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi (Natrium, Kalium, Lemak), Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap di RSUD Pasar Rebo Tahun 2016”. Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan secara moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Pembimbing saya, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM., selaku Dosen Pembimbing dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi.
2. Ibu Sintha F Simanungkalit, S.Gz, MKM yang bersedia menjadi penguji disidang skripsi saya.
3. Orang tua saya, Bapak Sutrisno dan Ibu Mutmainah yang selalu mendukung saya. Terima kasih atas nasihat, kasih sayang, doa dan supportnya.
4. Suamiku tercinta Indra Sukmana S.Pd, yang selalu menemani, memberikan semangat, doa, serta membantu penulis selama dalam pembuatan skripsi.
5. Kakak Ipar saya Andriana.S dan Adik-adik saya Trisdiana, Ilham, Aulia, Herlan, yang selalu memberi semangat, doa dan hiburannya.
6. Pegawai Instalasi Gizi dan seluruh pihak di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur yang telah membantu dalam terlaksananya pengumpulan data skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah membantu proses pengambilan data Berlian, Riyadlah, dan Fika. Teman-teman Ilmu Gizi angkatan 2012, terutama Dinni.
8. Dan pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran, kritik dan arahan dari segala pihak untuk penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 14 Juli 2016

Tristy Mahar Rosalina



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL .....                      | i    |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....            | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....   | iii  |
| PENGESAHAN .....                         | iv   |
| ABTRAK .....                             | v    |
| ABSTRACT .....                           | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                     | vii  |
| DAFTAR ISI .....                         | viii |
| DAFTAR TABEL .....                       | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                      | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                    | xii  |
| <br>                                     |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                  | 1    |
| I.1 Latar Belakang .....                 | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah .....                | 5    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....              | 5    |
| I.4 Manfaat Penelitian .....             | 6    |
| <br>                                     |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....            | 8    |
| II.1 Hipertensi .....                    | 8    |
| II.2 Pola Konsumsi .....                 | 17   |
| II.3 Aktivitas Fisik .....               | 24   |
| II.4 Kebiasaan Merokok .....             | 30   |
| <br>                                     |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....          | 36   |
| III.1 Kerangka Konsep .....              | 36   |
| III.2 Hipotesis .....                    | 37   |
| III.3 Definisi Operasional .....         | 38   |
| III.4 Rancangan Penelitian .....         | 41   |
| III.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....  | 41   |
| III.6 Populasi Dan Sampel .....          | 41   |
| III.7 Besaran Sampel .....               | 42   |
| III.8 Teknik Pengambilan Sampel .....    | 43   |
| III.9 Cara Pengambilan Sampel .....      | 43   |
| III.10 Instrumen Penelitian .....        | 43   |
| III.11 Etika Penelitian .....            | 44   |
| III.12 Prosedur Pengumpulan Data .....   | 45   |
| III.13 Prosedur Pengolahan Data .....    | 46   |
| III.14 Analisis Data .....               | 47   |
| <br>                                     |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....        | 50   |
| IV.1 Gambaran Umum RSUD Pasar Rebo ..... | 50   |
| IV.2 Analisis Univariat .....            | 57   |
| IV.3 Analisis Bivariat .....             | 64   |

|                      |                              |    |    |
|----------------------|------------------------------|----|----|
| IV.4                 | Keterbatasan Penelitian..... | 73 |    |
| BAB V PENUTUP .....  |                              |    | 75 |
| V.1                  | Kesimpulan .....             | 75 |    |
| V.2                  | Saran .....                  | 76 |    |
| DAFTAR PUSTAKA ..... |                              |    | 77 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP |                              |    |    |
| LAMPIRAN             |                              |    |    |

## DAFTAR TABEL

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tabel 1  | Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC7.....  | 11 |
| Tabel 2  | Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO .....  | 12 |
| Tabel 3  | Skor Berdasarkan Jenis Pekerjaan .....   | 27 |
| Tabel 4  | Skor Berdasarkan Intensitas Olahraga .....   | 28 |
| Tabel 5  | Skor Berdasarkan Lamanya Berolahraga<br>Dalam Satu Minggu .....                    | 28 |
| Tabel 6  | Skor Berdasarkan Lamanya Berolahraga<br>Dalam Satu Tahun.....                      | 29 |
| Tabel 7  | Skor Berdasarkan Waktu Bersepeda<br>Atau Berjalan Saat Berpergian.....             | 29 |
| Tabel 8  | Transformasi RSUD Pasar Rebo .....   | 50 |
| Tabel 9  | Distribusi Responden Menurut Kategori Hipertensi.....                              | 57 |
| Tabel 10 | Distribusi Responden Menurut Kategori Usia .....                                   | 58 |
| Tabel 11 | Distribusi Responden Menurut Kategori Jenis Kelamin .....                          | 59 |
| Tabel 12 | Distribusi Responden Menurut Kategori Pendidikan .....                             | 60 |
| Tabel 13 | Distribusi Responden Menurut Kategori Pekerjaan .....                              | 61 |
| Tabel 14 | Distribusi Responden Menurut Kategori Pola Makan<br>(Natrium, Kalium, Lemak) ..... | 62 |
| Tabel 15 | Distribusi Responden Menurut Kategori Aktivitas Fisik.....                         | 63 |
| Tabel 16 | Distribusi Responden Menurut Kategori Kebiasaan Merokok .....                      | 64 |
| Tabel 17 | Hubungan Antara Usia dengan Kejadian Hipertensi .....                              | 64 |
| Tabel 18 | Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi.....                      | 65 |
| Tabel 19 | Hubungan Antara Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi .....                        | 67 |
| Tabel 20 | Hubungan Antara Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi.....                          | 68 |
| Tabel 21 | Hubungan Antara Pola Makan Natrium<br>dengan Kejadian Hipertensi .....             | 70 |
| Tabel 22 | Hubungan Antara Pola Makan Lemak<br>dengan Kejadian Hipertensi .....               | 71 |
| Tabel 23 | Hubungan Antara Aktivitas Fisik<br>dengan Kejadian Hipertensi .....                | 72 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |                                |    |
|----------|--------------------------------|----|
| Gambar 1 | Patofisiologi Hipertensi ..... | 16 |
| Gambar 2 | Kerangka Teori .....           | 35 |
| Gambar 3 | Kerangka Konsep.....           | 36 |
| Gambar 4 | Peta RSUD Pasar Rebo .....     | 53 |
| Gambar 5 | Komposisi Ruang Rawat.....     | 56 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian FIKES
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kepada Direktur RSUD Pasar Rebo
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kepada Kantor PTSP
- Lampiran 5 Surat Tanda Bukti Penerimaan Pemohon Izin Penelitian PTSP
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Penelitian RSUD Pasar Rebo
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
- Lampiran 8 Kuesioner Responden