



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, ASUPAN ASAM FOLAT, DAN  
ASUPAN KALSIMUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA PRA LANSIA DI KELURAHAN PELA MAMPANG**

**SKRIPSI**

**NABILAH ALIANAH APRILIANI**

**1610714020**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2020**



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, ASUPAN ASAM FOLAT, DAN  
ASUPAN KALSIMUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA PRA LANSIA DI KELURAHAN PELA MAMPANG**

**SKRIPSI**

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

**NABILAH ALIANAH APRILIANI**

**1610714020**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nabilah Alianah Apriliani

NRP : 1610714020

Tanggal : 8 Juli 2020

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

Jakarta, 8 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Nabilah Alianah Apriliani)

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

---

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

Nama : Nabilah Alianah Apriliani

NRP : 1610714020

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

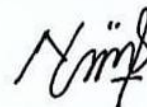
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Asupan Serat, Asupan Asam Folat, dan Asupan Kalsium dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Kelurahan Pela Mampang”** 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 : 8 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Nabilah Alianah Apriliani)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nabilah Alianah Apriliani  
NRP : 1610714020  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat, Asupan Asam Folat, dan Asupan Kalsium dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Kelurahan Pela Mampang

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

Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM  
Ketua Penguji



Utami Wahyuningasih, S.Gz., M.Si  
Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES UPNVJ

Luh Desi Pusporeni, S.T.Gizi, M.Gizi  
Penguji II (Pembimbing)

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 8 Juli 2020

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi dengan judul Hubungan Asupan Serat, Asupan Asam Folat, dan Asupan Kalsium dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Kelurahan Pela Mampang ini dilaksanakan sejak Februari 2020 dan merupakan prasyarat untuk meraih gelar Sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan bagi penulis, dan seluruh dosen S1 Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Terima kasih kepada orang tua, Bapak Ali dan Ibu Hasanah, kedua adik Nadiah Alianah Apriliani dan Ashila Alianah Apriliani serta seluruh keluarga yang senantiasa memanjatkan doa dan memberikan semangat serta motivasi hingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih juga kepada sahabat penulis (Wida Aulia, Livia Salsabila, Annisa Intanadhia Saroba, dan Amanda Alifa) serta rekan-rekan S1 Gizi Angkatan 2016 lainnya yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik bentuk, isi, maupun teknis penyajian. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 8 Juli 2020

Penulis

Nabilah Alianah Apriliani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Lanjut Usia.....	6
II.2 Batasan Lansia (Lanjut Usia) .....	6
II.3 Perubahan-Perubahan pada Lansia (Lanjut Usia).....	6
II.4 Hipertensi.....	8
II.5 Asupan Serat .....	14
II.6 Asupan Asam Folat.....	16
II.7 Asupan Kalsium.....	17
II.8 Survei Konsumsi Pangan .....	18
II.9 Matriks Penelitian .....	19
II.10 Kerangka Teori .....	23
II.11 Kerangka Konsep.....	24
II.12 Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
III.2 Desain Penelitian .....	25
III.3 Populasi dan Sampel.....	25
III.4 Pengumpulan Data.....	26
III.5 Etik Penelitian.....	29
III.6 Definisi Operasional .....	30
III.7 Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	32

IV.2 Analisis Univariat .....	32
IV.3 Analisis Bivariat .....	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	46
BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Simpulan.....	47
V.2 Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Pra Lansia dan Lansia.....	6
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7 Tahun 2003.....	10
Tabel 3	Kandungan Serat per 100 gram dalam Bahan Makanan.....	16
Tabel 4	Kandungan Folat per 100 gram dalam Bahan Makanan.....	17
Tabel 5	Kandungan Kalsium per 100 gram dalam Bahan Makanan .....	18
Tabel 6	Matriks Penelitian Pendahulu .....	19
Tabel 7	Definisi Operasional Penelitian .....	30
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden .....	33
Tabel 9	Gambaran Asupan Serat, Asam Folat, dan Kalsium.....	37
Tabel 10	Hubungan Asupan Serat, Asupan Asam Folat, dan Asupan Kalsium dengan Kejadian Hipertensi .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	23
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3	Alur Pengumpulan Data.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Laporan Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 Naskah Penjelasan
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*
- Lampiran 9 *Output* Analisis Univariat
- Lampiran 10 *Output* Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 13 Hasil Cek *Turnitin*