



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, TINGKAT STRES, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PRALANSIA DAN LANSIA DI LUBANG BUAYA DAN
KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

ETI CAHYA FITRIANTI

1610714041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, TINGKAT STRES, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA
PRALANSIA DAN LANSIA DI LUBANG BUAYA DAN
KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

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

ETI CAHYA FITRIANTI

1610714041

**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 : Eti Cahya Fitrianti

NRP : 1610714041

Tanggal : 8 Juli 2020

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

Jakarta, 8 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Eti Cahya Fitrianti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eti Cahya Fitrianti
NRP : 1610714041
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 Asupan Serat, Tingkat Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pralansia Dan Lansia di Lubang Buaya Dan Kampung Tengah, Jakarta Timur”

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



(Eti Cahya Fitrianti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Eti Cahya Fitrianti
NRP : 1610714041
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat , Tingkat Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pralansia dan Lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ketua Penguji



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



Sintha Fransiske S, S.Gz., MKM
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistjadi, MARS
D.E.P.
Dekan



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2020

HUBUNGAN ASUPAN SERAT,TINGKAT STRES,DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PRALANSIA DAN LANSIA DI LUBANG BUAYA DAN KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TIMUR

Eti Cahya Fitrianti

Abstrak

Tekanan darah tinggi didefinisikan tekanan darah sistolik dan diastolik yang sama dengan atau di atas 140 mm Hg dan 90 mm Hg (JNC VIII, 2013). Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan karakteristik umur 45-75 tahun keatas dengan rata-rata sebesar 58,33 % (Riskesdas, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan serat, tingkat stress, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia. Metode penelitian bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional* diikuti oleh 80 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data yang diambil, pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*, asupan serat menggunakan formulir *Food Recall 2 x 24 jam*, tingkat stress dengan kuesioner *DASS-14*, dan aktivitas fisik dengan kuesioner *Baecke*. Pengolahan data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan serat ($p\ value = 0,007$), tingkat stres ($p\ value = 0,000$), dan aktivitas fisik ($p\ value = 0,022$) dengan tekanan darah. Kesimpulan penelitian ini, yaitu ada hubungan antara asupan serat, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur

Kata Kunci : Tekanan Darah, Asupan Serat, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik.

THE RELATIONSHIP OF FIBER INTAKE , STRESS LEVEL, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE OF PRE ELDERLY AND ELDERLY IN LUBANG BUAYA AND KAMPUNG TENGAH , EAST JAKARTA

Eti Cahya Fitrianti

Abstract

High blood pressure is defined as systolic blood pressure and diastolic blood that is equal to or above 140 mm Hg and 90 mm Hg (JNC VIII, 2013). In 2018, the prevalence of hypertension in Indonesia is based on the characteristics of the age 45-75 years and above with an average of 58.33% (Riskesdas, 2018). The aimed of this study was to determine of fiber intake, stress levels, and physical activity with blood pressure in pre elderly and elderly. This research method is observational with cross sectional approach followed by 80 respondents with simple random sampling technique Data collection was taken, namely blood pressure measurement using a Sphygmomanometer , fiber intake using the Food Recall form 2 x 24 hours, stress levels with the DASS-14 questionnaire, and physical activity with the Baecke questionnaire. Data processing was analyzed by univariate and bivariate using Chi-Square test. The results of bivariate analysis showed a significant relationship between fiber intake (p value = 0.007), stress level (p value = 0,000), and physical activity (p value = 0.022) with blood pressure. There is a relationship between fiber intake, stress level, and physical activity with blood pressure in the elderly and elderly in Lubang Buaya and Kampung Tengah, East Jakarta

Keywords: Blood Pressure, Fiber Intake, Stress Level, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya proposal ini dapat diselesaikan dengan baik. Judul yang dipilih oleh penulis adalah “Hubungan asupan serat, tingkat stress, dan aktivitas fisik pada pralansia dan lansia dengan tekanan darah di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur”. Proposal ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar sarjana gizi di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd., M.Gizi, selaku Kepala Program Studi Ilmu Gizi Program Sarjana dan dosen penguji atas segala dukungan yang diberikan, kepada Ibu Sintha Fransiske, S.Gz, MKM selaku dosen pembimbing dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji proposal yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan kritik dan saran kepada penulis. Terimakasih kepada seluruh dosen Gizi UPNVJ atas ilmu yang diberikan.

Disamping itu, penulis ucapkan rasa terimakasih kepada kedua orang tua dan adikku atas segala doa dan dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini dengan tepat waktu. Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh teman angkatan gizi 2016. Terakhir terimakasih kepada sahabat-sahabatku Fanessa, Lusi, Novi, Nirma dan Amel atas semangat dan motivasi yang diberikan kepada penulis. Mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan penulis, proposal ini tidak luput dari kekurangan dan belum sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun penulis harapkan.

Jakarta, 8 Juli 2020

Penulis,

Eti Cahya Fitrianti

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	3
I.3 Tujuan	4
I.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Pra Lansia dan Lansia	6
II.2 Tekanan Darah	7
II.3 Kerangka Teori	22
II.4 Kerangka Konsep	22
II.5 Hipotesis Penelitian	23
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel	26
III.4 Pengumpulan Data	29
III.5 Etik Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data	38
III.8 Jadwal Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
IV.2 Hasil Analisis Univariat	44
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	51
IV.4 Keterbatasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP	57
V.1 Kesimpulan	57
V.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Pra Lansia dan Lansia menurut WHO	6
Tabel 2	Klasifikasi Pra Lansia dan Lansia Menurut Kemenkes 2014	6
Tabel 3	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 8.....	12
Tabel 4	Jenis Obat Antihipertensi	21
Tabel 5	Matriks Penelitian Pendahulu	24
Tabel 6	Besar Sampel Minimal Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	27
Tabel 7	Skor Penilaian Kuesioner DASS	32
Tabel 8	Skor Jawaban Tingkat Stres	32
Tabel 9	<i>Cutt Off Point</i> Indeks Baecke.....	33
Tabel 10	Skor Berdasarkan Jenis Pekerjaan	33
Tabel 11	Skor Berdasarkan Intensitas Olahraga	33
Tabel 12	Skor Berdasarkan Lamanya Berolahraga dalam Satu Minggu	34
Tabel 13	Skor Berdasarkan Proporsi Berolahraga dalam Satu Tahun	34
Tabel 14	Skor Berdasarkan Waktu Bersepeda/berjalan Saat Berpergian	34
Tabel 15	Definisi Operasional	37
Tabel 16	Hasil Uji Validitas Variabel Tingkat Stres	39
Tabel 17	Hasil Uji Validitas Variabel Aktivitas Fisik	40
Tabel 18	Hasil Uji Reabilitas	41
Tabel 19	Jadwal Penelitian.....	42
Tabel 20	Gambaran Karakteristik Responden	45
Tabel 21	Distribusi Variabel Penelitian	47
Tabel 22	Hasil Analisis Bivariat	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pengukuran Tekanan Darah	8
Gambar 2	Faktor Risiko Yang Terkait Pengendalian Tekanan Darah.....	11
Gambar 3	Kerangka Teori.....	22
Gambar 4	Kerangka Konsep	23
Gambar 5	Hasil <i>Sampel Size</i>	27
Gambar 6	Peta Wilayah Lubang Buaya	43
Gambar 7	Peta Wilayah Kampung Tengah.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Etika Penelitian
Lampiran 2	Surat Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Uji Normalitas
Lampiran 7	Uji Validitas Kuesioner
Lampiran 8	Uji Univariat
Lampiran 9	Uji Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin