



**HUBUNGAN ASUPAN KALIUM, PERSENTASE LEMAK  
TUBUH, DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN  
TIDAK TERKONTROL PADA PRALANSIA DI RW 03  
LUBANG BUAYA DAN RW 09 KAMPUNG TENGAH,  
JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**AMELIA EKA PUTRI**

**1610714030**

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



**HUBUNGAN ASUPAN KALIUM, PERSENTASE LEMAK  
TUBUH, DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN  
TIDAK TERKONTROL PADA PRALANSIA DI RW 03  
LUBANG BUAYA DAN RW 09 KAMPUNG TENGAH,  
JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

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

**AMELIA EKA PUTRI**

**1610714030**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Amelia Eka Putri

NRP : 1610714030

Tanggal : 08 Juli 2020

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

Jakarta ,08 Juli 2020

Yang Menyatakan,

  
METERAI  
TEMPEL  
01BE5AHF5858348800  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
( Amelia Eka Putri )

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Amelia Eka Putri  
NRP : 1610714030  
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-eksklusive Royalti Free Right* ) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Asupan Kalium, Persentase Lemak Tubuh, dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Terkontrol Dan Tidak Terkontrol, Pada Pralansia Dari Rw 03 Lubang Buaya Dan Rw Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020”

Berserta 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 : 08 Juli 2020

Yang Menyatakan



( Amelia Eka Putri )

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Amelia Eka Putri

NRP : 1610714030

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Kalium , Persentase Lemak Tubuh, Dan Ketaatan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Terkontrol Dan Tidak Terkontrol Pada Pralansia Di RW 03 Lubang Buaya Dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020

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



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

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2020

# HUBUNGAN ASUPAN KALIUM, PERSENTASE LEMAK TUBUH, DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN TIDAK TERKONTROL PADA PRALANSIA DI RW 03 LUBANG BUAYA DAN RW 09 KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TAHUN 2020

Amelia Eka Putri

## Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang menyebabkan kematian diseluruh dunia. Pada tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi hipertensi berdasarkan umur diatas 18 tahun sebesar 34.1%. Hipertensi tidak terkontrol adalah seseorang yang mengalami hipertensi dengan kondisi tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140 mmHg/90 mmHg dan tidak melakukan pemeriksaan secara berkala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan kalium, presentase lemak tubuh dan kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 81 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan formulir *semi quantitative food frequency questionnaire*, *Bioelectrical impedance analysis* dan kuesioner kepatuhan diet rendah garam. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan asupan kalium ( $p=0.182$ ), persentase lemak tubuh ( $p=0.984$ ), kepatuhan diet rendah garam ( $p=0.000$ ). Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia. Sedangkan, asupan kalium dan presentase lemak tubuh tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia. Sehingga, diharapkan kepada kader di posbindu agar aktif memberikan edukasi terkait hipertensi dan pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap terkendali.

**Kata kunci :** Hipertensi, Pralansia, Kalium, Persentase Lemak Tubuh, Kepatuhan Diet

# **RELATIONSHIP OF POTASSIUM INTAKE, PERCENTAGE OF BODY FAT, AND LOW SALT DIET COMPLIANCE WITH THE EVENTS OF CONTROLLED AND UNCONTROLLED HYPERTENSION IN PRE-ELDERLY IN RW 03 LUBANG BUAYA AND RW 09 KAMPUNG TENGAH, JAKARTA 2020**

**Amelia Eka Putri**

## **Abstract**

Hypertension is still a health problem that causes death worldwide. In 2018, Indonesia has a prevalence of hypertension based on age over 18 years of 34.1%. Uncontrolled hypertension is someone who has hypertension with a condition of blood pressure greater than or equal to 140 mmHg / 90 mmHg and does not do regular checks. This study aims to determine the relationship between potassium intake, body fat percentage and low salt diet adherence with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly at RW 03 Lubang Buaya and RW 09 Kampung Tengah, Jakarta 2020. This study used a cross sectional design. The total sample of 81 respondents taken by simple random sampling technique. The research instrument used a semi quantitative food frequency questionnaire form, Bioelectrical impedance analysis and a low salt diet compliance questionnaire. The results of the analysis using the chi square test obtained potassium intake ( $p = 0.182$ ), body fat percentage ( $p = 0.984$ ), low salt diet compliance ( $p = 0.000$ ). There is a relationship between low-salt diet adherence with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly. Meanwhile, potassium intake and body fat percentage did not show any relationship with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly. Thus, it is hoped that cadres in Posbindu will be active in providing education related to hypertension and the importance of maintaining blood pressure in order to remain under control.

**Keywords:** Hypertension, Pre-elderly, Potassium, Body Fat Percentage, Diet Adherence

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Judul yang dipilih dengan penulis dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Februari 2020 ini adalah Hubungan Asupan Kalium, Presentase Lemak Tubuh, Dan Ketidakpatuhan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Terkontrol Dan Tidak Terkontrol. Pada Pralansia Di RW 03 Lubang Buaya Dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020.

Terima kasih ucapkan kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S Gz., M.KM selaku dosen pembimbing, Ibu Utami Wahyuningsih S Gz., M.Si selaku dosen pembimbing dua dan Bapak Taufik Maryusman S.Gz., M.Gizi., M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis. Ucapan terimakasih juga disampaikan penulis untuk ayah dan ibu serta adik tersayang atas doa dan pengorbanan yang dilakukan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Disamping itu, ucapan terimakasih kepada teman-teman penulis yaitu Feby, Fadhilah, Inggil, Leandra, Bella, Tania, Erika dan Intan. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih telah membantu dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-Nya dan membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, semoga tulisan ini dapat memberi manfaat bagi yang membutuhkan.

Jakarta, 08 Juli 2020

Penulis,



Amelia Eka Putri



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
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 .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Lanjut Usia .....	7
II.2 Konsep Hipertensi .....	8
II.3 Kepatuhan Diet Rendah Garam .....	19
II.4 Kerangka Teori .....	25
II.5 Kerangka Konsep.....	26
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu .....	26
II.7 Hipotesis .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
III.2 Desain Penelitian .....	30
III.3 Populasi Dan Sampel.....	30
III.4 Pengumpulan Data.....	33
III.5 Etika Penelitian.....	37
III.6 Definisi Operasional .....	37
III.7 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
IV.2 Hasil Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan.....	64
V.2 Saran .....	66

DAFTAR PUSTAKA .....	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7 .....	10
Tabel 2	Target Tekanan Darah Menurut JNC 8.....	11
Tabel 3	Kandungan Kalium Dalam Beberapa Bahan Makanan .....	12
Tabel 4	Persen Lemak Tubuh Untuk Orang Asia .....	15
Tabel 5	Bahan Makanan Yang Disarankan Dan Tidak Disarankan .....	21
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 7	Jumlah Sampel yang dibutuhkan berdasarkan P1 dan P2.....	32
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner .....	35
Tabel 9	Hasil Uji Reabilitas .....	36
Tabel 10	Definisi Operasional .....	37
Tabel 11	Jadwal Penelitian .....	44
Tabel 12	Distribusi Karakteristik Responden di RW 03 Lubang Buaya .....	47
Tabel 13	Distribusi Responden Berdasarkan Hipertensi di RW 03 Lubang.....	49
Tabel 14	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Kalium di RW 03 .....	50
Tabel 15	Distribusi Responden Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh di.....	52
Tabel 16	Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet Rendah.....	53
Tabel 17	Analisis Hubungan Asupan Kalium Dengan Kejadian Hipertensi .....	54
Tabel 18	Analisis Hubungan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian.....	57
Tabel 19	Analisis Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan .....	60

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1	Bioelectrical Impedance Analysis (BIA).....	15
Gambar 2	Skema Peredaran Darah Manusia.....	18
Gambar 3	Kerangka Teori .....	25
Gambar 4	Kerangka Konsep.....	26
Gambar 5	Rumus Perhitungan Sampel .....	31
Gambar 6	Peta Wilayah Lubang Buaya.....	45
Gambar 7	Peta Wilayah Kampung Tengah.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Etika Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar PSP dan <i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 7	Hasil Output SPSS
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Turnitin