



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, KEBIASAAN  
MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA  
PRA LANSIA DI RW 022 KELURAHAN KAYURINGIN JAYA KOTA  
BEKASI TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**MUSTIKA DEWI**

**1310714029**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI  
2017**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, KEBIASAAN  
MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI  
PADA PRA LANSIA DI RW 022 KELURAHAN KAYURINGIN  
JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

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

**MUSTIKA DEWI**

**1310714029**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI  
2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Mustika Dewi

NRP : 1310714029

Tanggal : 16 Juli 2017

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

Jakarta, 16 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Mustika Dewi)



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Mustika Dewi  
NRP : 1310 714 029  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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 :

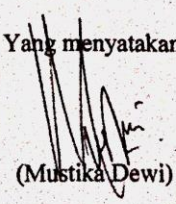
**“Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi Tahun 2017”.**

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 : 16 Juli 2017

Yang menyatakan,


  
(Mustika Dewi)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mustika Dewi  
NRP : 1310714029  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi Tahun 2017

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

  
M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes


Ketua Penguji

  
Lin Fatmawati, S.Gz., MPH


Penguji I

  
Desak Nvoman Sitti, SKp., MARS

Dekan

  
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

Penguji II (Pembimbing)

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

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2017

# **HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, KEBIASAAN MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI RW 022 KELURAHAN KAYURINGIN JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2017**

**Mustika Dewi**

## **Abstrak**

Hipertensi (Tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan, atau diastolik  $\geq 90$  mmHg) prevalensinya meningkat seiring dengan penambahan usia. Hipertensi akan mengakibatkan munculnya penyakit lain seperti stroke, penyakit jantung dan juga kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan hipertensi di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi. Penelitian ini dilakukan dengan desain *cross sectional* dengan responden kelompok usia pra lansia berjumlah 66 orang. Berdasarkan penelitian, 43.9% responden menderita hipertensi. Terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dengan hipertensi (*P value* 0.031) dan aktivitas fisik dengan hipertensi (*P value* 0.032). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperlukan upaya instansi masyarakat sekitar untuk melakukan program penyuluhan kepada masyarakat pra lansia mengenai pembatasan konsumsi lemak serta mengadakan senam pagi agar memiliki aktivitas fisik cukup.

**Kata Kunci** : Aktivitas fisik, asupan lemak, asupan natrium, hipertensi, kebiasaan merokok, pra lansia.

# **THE CORRELATION OF FAT INTAKE, SODIUM INTAKE, SMOKING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION IN PRE LANSIA IN RW 022 KAYURINGIN KAYURINGIN JAYA BEKASI CITY 2017**

**Mustika Dewi**

## **Abstract**

Hypertension (systolic pressure  $\geq 140$  mmHg and, or diastolic  $\geq 90$  mmHg) prevalence keep increasing as human grows older. Hypertension triggered another diseases such as stroke, heart disease and and for some occasion could cause death. This study aims to determine whether there is a correlation between fat intake, sodium intake, smoking habits and physical activity with hypertension in RW 022 Village Kayuringin Jaya Kota Bekasi. This research was conducted with cross sectional design with 66 people from pre elderly group as its respondent. Based on the research, 43.9% of the respondents suffer from hypertension. There was a significant correlation between fat intake with hypertension (P value 0.031) and physical activity with hypertension (P value 0.032). based the result of stud, community needs to conduct a counseling program to the elderly about limiting the consumption of fat as well as doing exercise every morning in order to have enough physical activity.

**Keywords** : Fat intake, hypertension, physical activities, pre elderly smoking habits, sodium intake

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul “**Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi Tahun 2017**”.

Dalam penyusunan, penulis mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, karena itu saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar besarnya kepada papa dan mama saya juga dengan kedua adik saya yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya bu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM yang selalu memberikan saran selama saya mengerjakan skripsi ini.

Tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada Biduan Squad Vyrana, Sabrina, Rasyiqah, Novri, Adinda, Irma dan juga Vanya yang sudah mau membantu dan direpotkan saya dan juga teman kampus saya Dwiki, Rere, Imas, Dara, Silmi, Ribka dan juga Diah. Terimakasih kepada teman tidurku Anggun, Diash, Tania dan juga Obi. Terima kasih juga untuk seluruh teman-teman angkatan 2013 S-1 Ilmu Gizi UPNVJ yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar menjadi penelitian yang lebih baik kedepannya.

Jakarta, 28 Juli 2017

Mustika Dewi



## 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 Tujuan Penelitian .....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
I.5 Hipotesis .....	6
I.6 Ruang Lingkup .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Pra Lansia .....	7
II.2 Hipertensi.....	12
II.3 Pola Konsumsi.....	13
II.4 Kebiasaan Merokok .....	16
II.5 Aktivitas Fisik.....	17
II.5 Kerangka Teori .....	20
II.5 Kerangka Konsep .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
III.2 Desain Penelitian.....	22
III.3 Populasi dan Sampel .....	22
III.4 Instrumen Penelitian.....	24
III.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24
III.6 Teknik Pengolahan Data .....	26
III.7 Analisa Data .....	28
III.8 Definisi Operasional.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	31
IV.1 Gambaran Umum RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya .....	31
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat .....	31
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat .....	34

BAB V PENUTUP .....	41
V.1 Kesimpulan .....	41
V.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Pra Lansia dan Lansia .....	7
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 3	Klasifikasi Berat Badan Lebih Pada Orang Dewasa .....	12
Tabel 4	Besaran Sampel.....	23
Tabel 5	Definisi Operasional.....	29
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	31
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	32
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak .....	32
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Natrium.....	33
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 11	Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok.....	34
Tabel 12	Analisis Hubungan Asupan Lemak.....	35
Tabel 13	Analisis Hubungan Asupan Natrium .....	37
Tabel 14	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 3 Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Berita Acara Komprehensif
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Output Data
- Lampiran 7 Dokumentasi