

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, SERAT DAN LEMAK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU**



DISUSUN OLEH :

INTAN DESTIKA

NIM : P01730222072

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, SERAT, DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

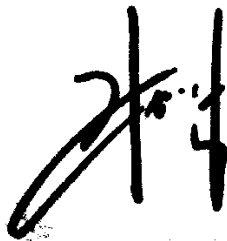
Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

INTAN DESTIKA
P01730222072

**Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipersentasikan
Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Bengkulu Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Mengetahui
Pembimbing Skripsi**

Pembimbing I



**Kamsiah, SST, M. Kes
NIP. 197408181997032002**

Pembimbing II



**Okdi Natan, S. Gz, M. Biomed
NIP PPK. 19911030202511038**

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, SERAT, DAN
LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUKAMERINDU
KOTA BENGKULU**

Disusun oleh:
INTAN DESTIKA
P01730222072

**Skrripsi Penelitian Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 24 Juni 2026
Dinyatakan Telah Memenuhi syarat untuk Diterima
Tim Penguji:**

Ketua Dewan Penguji

Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM
NIP.197608172000032001

Penguji II

Desri Suryani, SKM., M. Kes
NIP. 197312051996022001

Penguji III

Okdi Natan, S. Gz, M. Biomed
NIP PPK. 19911030202511038

Penguji IV

Kamsiah, SST., M. Kes
NIP. 197408181997032002

**Mengesahkan,
Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



Tetes Wahyuni W, SST., M. Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENELITI



Nama : Intan Destika
Nim : P01730222072
Agama : Islam
TTL : Bantal, 3 April 2003
Alamat : Jln. karamuting, Kec Teraamang jaya , Kab Mukomuko,
Provinsi Bengkulu
E-mail : Idestika7@gmail.com
Nama Ayah : Iwan Supardi
Anak Ke - : 1 (Satu) Dari 3 (Tiga) Bersaudara
Nama Saudara :
1. Muhammad Ipaldo
2. Abib Al- Maysan
Riwayat Pendidikan :
1. TK Harapan Bunda 2008
2. SDN 01 Teramang Jaya 2016
3. SMPN 04 Teramang Jaya 2019
4. SMAN 4 Muko- muko 2022

MOTTO

“Tetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali allah berjanji bahwa: fa inna ma’al: ‘unsri yusra, inna ma’al-usri yusra”

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Kalau langkah kaki semut saja allah dengar, lalu bagaimana dengan doa yang selalu kita ulang? Allah tidak akan menyalahi janjinya”

(QS. Ar-Rum 6)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Perang telah usai, aku bisa pulang kubaringkan panah dan berteriak
MENANG!!!”

(Nadin Amizah)

Orang tua di rumah menanti kepulangamu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu.

-Intan

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirobbi alamiin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar serjana ini. Tiada lembar yang paling indah dan menguras air mata di skripsi ini kecuali lembar persembahan. Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Rasa syukur dan bahagia yang kurasakan ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yang kusayangi dan berarti di hidupku:

Sebagai bentuk ungkapan terimakasih, Skripsi ini penulis persembahkan untuk.

1. Kepada Allah SWT karena berkah dan rahmatnya lah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya ayah Iwan Supardi, terimakasih yang sebesar besarnya untuk segala bentuk dukungan serta doa yang tak henti hentinya kalian berikan kepada penulis, kalian adalah alasan utama penulis untuk segera menyelesaikan studi ini dengan sebaik mungkin, tidak ada yang lebih indah dari melihat kalian berdua tersenyum atas segala bentuk pencapaian pencapaian kecil penulis. Semoga kalian sehat selalu dan diberikan umur yang panjang untuk menemani penulis dipencapaian-pencapaian lainnya aamiinn.
3. Kedua adikku Ipaldo dan Abib terimakasih sudah menjadi alasan penulis untuk selalu kembali kerumah serta menjadi penghibur ditengah proses yang begitu berat ini, semoga kalian sehat selalu dan dipermudah segala urusannya aamiinn.
4. Keluarga besar, khususnya Ayek dan Datuk. Dengan tulus dan penuh rasa syukur penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kalian yang senantiasa memberikan perhatian, kasih sayang, doa dan dukungan yang tiada hentinya, terima kasih selalu menjadi support system dalam setiap langkah penulis, Nenek yang selalu bilang tuntutlah ilmu sebanyak mungkin supaya nanti dihargai. Sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu.

5. Kepada Bunda Kamsiah, SST., M. Kes, Bapak Okdi Natan, S.Gz, M. Biomed, Bunda Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM, Bunda Desri Suryani, SKM., M. Kes, selaku dosen pembimbing dan penguji skripsiku terima kasih sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran sehingga Skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
6. Sahabat penulis Sinta, Dita, Intan Dwita, Jihak, dan Annisa terimakasih telah menemani penulis dan menjadi tempat cerita dalam setiap proses perjalanan penulis, terimakasih untuk segala bentuk kebahagiaan yang telah kalian hadirkan, dan terimakasih untuk 4 tahun yang sangat berkesan ini.
7. Sahabat SMA penulis yaitu Sinta, Irene, Dinda dan Ketrin terimakasih untuk support yang tidak pernah berubah sejak SMA, dan terimakasih telah membuktikan bahwa kita mampu menyelesaikan apa yang sudah kita mulai.
8. Kepada teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Angkatan 2022 terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini. Yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah. Semogah kita semua menjadi orang yang sukses Aminn ya allah!.
9. Terakhir, ku persembahkan kepada wanita terhebat, terkuat, ceria dan paling mandiri yang mempunyai impian tinggi, anak pertama cengeng yang usianya tahun ini menginjak 23 tahun. Terima kasih kepada penulis skripsi ini. Diriku sendiri Intan Destika, aku tahu tidak mudah menjadi kamu. Tapi hari ini, izinkan aku berkata terima kasih untuk semua luka yang tak kau tunjukan, untuk semua do'a yang kau panjatkan dalam diam, untuk semua malam yang kau lewati dengan dada sesak tapi memilih esok. Terima kasih karena tidak menyerah, meski tak ada yang tahu betapa banyak hal yang harus di perjuangkan. Aku bangga padamu, bukan karena kau sempurna, tapi karena kau bertahan disaat semua alasan untuk menyerah begitu banyak. Teruslah berjalan meski perlahan, asal tidak berhenti.

Tanpa dukungan mereka

dan Saya karya ini tak akan pernah ada

Hubungan Asupan Natrium, Serat dan Lemak dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukamerindu Kota Tahun 2026

The Relationship of Sodium, Fiber, and Fat Intake with Hypertension among the Elderly at the Sukamerindu Community Health Center in 2026

Intan Destika¹, Kamsiah^{1*}, Okdi Natan¹

¹Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu, Indonesia.

*Penulis Responden : kamsiah@poltekkesbengkulu.ac.id

ABSTRAK

Hypertension is a public health issue that can reduce life expectancy. Dietary patterns—specifically the intake of sodium, fiber, and fat—are among the primary factors associated with hypertension. The elderly are a high-risk group for hypertension due to physiological changes associated with aging. This study aimed to analyze the relationship between the intake of sodium, fiber, and fat and the incidence of hypertension among the elderly population in the service area of the Sukamerindu Community Health Center (Puskesmas), Bengkulu City, in 2026. Methods and Results: This was a quantitative study utilizing a cross-sectional observational design. The sample consisted of 101 elderly individuals selected via purposive sampling. Data were collected through interviews using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ) and blood pressure measurements. Data analysis employed univariate and bivariate approaches, including the Chi-square test. The analysis revealed significant associations between hypertension and the intake of sodium ($p=0.001$; $OR=12.643$), fiber ($p=0.001$; $OR=14.091$), and fat ($p=0.001$; $OR=8.897$) within the elderly group.

Keywords: *Hypertension ; sodium intake ; fiber intake ; fat intake ; elderly.*

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang bisa mengurangi harapan hidup. Pola makan, terutama asupan natrium, serat, dan lemak, adalah salah satu penyebab utama yang terkait dengan hipertensi. Lansia merupakan kelompok yang berisiko tinggi terkena hipertensi karena perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi natrium, serat, dan lemak dengan kejadian hipertensi pada populasi lansia yang berada di wilayah layanan Puskesmas Sukamerindu, Kota Bengkulu Tahun 2026. Metode dan Hasil: Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain studi observasional potong lintang. Sampel sebanyak 101 orang lansia. Sampel diambil dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan formulir Semi-FFQ dan pengukuran tekanan darah. Analisis data menggunakan pendekatan univariat dan bivariat dengan uji Chi-square. Dari hasil analisis, ditemukan hubungan yang bermakna antara hipertensi dan asupan natrium ($p=0,001$; $OR=12,643$), serat ($p=0,001$; $OR=14,091$), serta lemak ($p=0,001$; $OR=8,897$) pada kelompok lansia.

Keywords: *Hipertensi ; asupan natrium ; asupan serat ; asupan lemak ; lansia.*

KATA PENGANTAR

Puji kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayahnya dalam menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Asupan Natrium, Asupan Serat, Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu”**. Sebagai syarat untuk menyelesaikan skripsi.

Skripsi Ini Disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Linda, SST., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Anang Wahyudi, S.Gz. MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu, SST, M. Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Kamsiah, SST.,M. kes selaku pembimbing I, yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dan penyusunan skripsi.
5. Okdi Natan S. Gz., M. Biomed selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Prof. Dr. Demsa Simbolon SKM., MKM sebagai ketua dewan penguji yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
7. Desri Suryani., SKM., M. Kes sebagai penguji II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada penyusunan skripsi ini, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terima kasih.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	10
 BAB II TINJAU PUSTAKA	 11
A. Lansia	11
B. Hipertensi	13
C. Natrium.....	25
D. Serat.....	32
E. Lemak.....	36
F. Penatalaksanaan Hipertensi.....	41
G. Kerangka Teori.....	43
H. Hipotesis	44
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 45
A. Metode Penelitian.....	45
B. Kerangka Konsep	45
C. Definisi Operasional.....	46
D. Waktu dan Tempat Penelitian	47
E. Populasi Dan Sampel.....	48
F. Teknik Pengambilan Sample.....	50
G. Teknik Pengumpulan Data.....	51
H. Instrumen Pengumpulan Data	52
I. Pengolahan Data.....	53
J. Analilis Data.....	55
K. Alur Penelitian.....	57
L. Pertimbangan Etik Penelitian	58
M. Cara Membaca Data	58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Jalannya Penelitian	59
B. Hasil	61
C. Univariat	61
D. Pembahasan	67
E. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	105



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026	61
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.....	62
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Asupan Natrium Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026	62
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Asupan Serat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026	63
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Gambaran Asupan Lemak Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026	63
Tabel 4. 6 Analisi Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026	64
Tabel 4. 7 Analisis Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.....	65
Tabel 4. 8 Analisis Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.....	66

