SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK JENUH DAN KONSUMSI NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEDAGANG PASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh:

HANIFIA MARZAHRA

NIM: P05130221068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN AKADEMIK 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK JENUH DAN KONSUMSI NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEDAGANG PASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

HANIFIAMARZAHRA
NIM: P05130221068

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal:

Oleh:

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Kusdalinah, SST.,M. Gizi	Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 198105162008012012	NIP. 197312051996022001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK JENUH DAN KONSUMSI NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEDAGANG PASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh:

HANIFIA MARZAHRA
NIM: P05130221068

Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan di Hadapan
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 09 Juli 2025
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA	Risda Yulianti, S Gz, M. Sc. Ph. D
NIP. 196101101981031003	NIP. 198807022010122001
Penguji III	**Penguji IV**
Desri Suryani, SKM, M. Kes	Kusdalinah, SST, M. Gizi
NIP. 197312051996022001	NIP. 198105162008012012

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

iv

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Detetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, Juni 2025

Hanifia Marzahra

Hubungan Konsumsi Lemak Jenuh dan Konsumsi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pedagang Pasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025

Viii + 85 Halaman + 8 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Tekanan darah adalah suatu bentuk gaya yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah yang dipengaruhi oleh volume darah, daya regang, dan dinding pembuluh darah. Tekanan darah pada manusia terdiri dari tekanan sistol dan tekenan diastole. Tekanan sistol adalah tekanan maksimal yang diberikan pada arteri, sedangkan tekanan diastol adalah tekanan minimal yang diberikan pada arter. Berdasarkan Data Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu dapat dilihat bahwa di puskesmas Lingkar Timur mencapai angka 30,6% data tahun 2023 menunjukan bahwa jumlah estimasi penderita Hipertensi usia ≥ 45-59 tahun mencapai 294 orang. Di dapatkan jumlah estimasi penderita hipertensi > 59 tahun 188 orang total keseluruhan mencapai 482.

Metode: Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan pendekatan desain *Cross Sectional Study* dan total keseluruhan sampel sebanyak 54 Responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *Purposive sampling* dan analisis statistic menggunakan Uji *Chi square.* Instrument penelitian menggunakn SQ FFQ.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji bivariat menggunakan uji Statistik Chi Square terkait konsumsi lemak jenuh dengan hipertensi diperoleh nilai p= 0,000 Nilai p < 0,05 sehingga H0 ditolak yang artinya ada hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada pre lansia usia 45-59 tahun pada pedagang pasar. Hasil uji bivariat menggunakan uji Statistik Chi Square terkait konsumsi natrium dengan hipertensi diperoleh nilai p= 0,000 Nilai p < 0,05 sehingga H0 ditolak yang artinya ada hubungan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada pre lansia usia 45-59 tahun pada pedagang pasar.

Kesimpulan: Ada hubungan antara konsumsi lemak jenuh dan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada pedagang pasar

Kata kunci: Konsumsi Lemak Jenuh, Konsumsi Natrium, Kejadian Hipertensi

Applied Bachelor of Nutrition and Detetik Study Program, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis, June 2025
Hanifia Marzahra

The Relationship Between Saturated Fat Intake and Sodium Intake with the Incidence of Hypertension Among Market Vendors in the Working Area of the Lingkar Timur Public Health Center, Bengkulu City, in 2025

Viii + 85 Halaman + 8 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRACT

Background: Blood pressure is the force exerted by blood against the walls of blood vessels, which is influenced by blood volume, vessel elasticity, and the structure of the blood vessels. In humans, blood pressure consists of systolic and diastolic pressures. Systolic pressure is the maximum pressure exerted on the arteries, while diastolic pressure is the minimum pressure. According to the 2023 Bengkulu Provincial Health Profile, the prevalence of hypertension in the Lingkar Timur Health Center reached 30.6%. The estimated number of individuals with hypertension aged ≥45–59 years was 294 people. Meanwhile, for those over 59 years old, the estimate was 188 people, bringing the total to 482 cases.

Methods: This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The total sample consisted of 54 respondents, selected using purposive sampling. The instrument used in this study was the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

Results: Bivariate analysis using the Chi-Square test showed a significant relationship between saturated fat intake and hypertension ($p = 0.000$; $p < 0.05$), indicating that the null hypothesis (H_0) is rejected. This means there is a significant association between saturated fat intake and the incidence of hypertension among pre-elderly individuals aged 45–59 years who work as market vendors. Similarly, the analysis showed a significant relationship between sodium intake and hypertension ($p = 0.000$; $p < 0.05$), indicating a significant association between sodium intake and the incidence of hypertension in the same population group.

Conclusion: There is a significant relationship between saturated fat intake and sodium intake with the incidence of hypertension among market vendors in the working area of the Lingkar Timur Public Health Center, Bengkulu City.

Keywords: Saturated Fat Intake, Sodium Intake, Hypertension Incidence



Nama	: Hanifia Marzahra
NIM	: P05130221068
Tempat/ Tanggal lahir	: Pasar Pedati, 31 Maret 2003
Alamat	: Desa Pasar Pedati No.06 RT. 02 RW. 01 Dusun 1 Kec Pondok Kelapa, Kab. Bengkulu Tengah
Agama	: Islam
Anak ke	: 4 (Empat)
Jumlah saudara	: 5 (Lima)
Email	: hanifiamarzahra17@gamil.com
No. HP	: 089613413040
Riwayat Pendidikan	
	: SDN 02 Bengkulu Tengah
	: SMPN 01 Bengkulu Tengah
	: SMA Negari 03 Bengkulu Tengah
Prodi	: Sarjana Terapan Gizi dan Detetika

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Ketika aku melibatkan Allah dalam semua rencana dan Impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih"
"Kesuk sesan dan Kebahagian terletak pada diri sendiri. Teteplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan"
"Kita harus berarti untuk diri kita sendiri terlebih dahulu, sebelum kita menjadi orang yang berharga bagi orang lain"
(Hanifia Marzahra)

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan Rahmat, Taufiq, hidayah dan inayyah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lainnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda. Terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tercurahkan dalam setiap Langkah Ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kelapa keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkulihan, namun beliau bekerja keras serta mendidik penulis serta memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih ayah gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang tinggi.
2. Pintu surgaku, ibunda. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai di bangku perkuliahan, memberikan do'a dan kasih sayang yang tulus pemberi semangat dan dukungan terbaiknya.
3. Teruntuk abang saya (alm) yang sangat kucinta, kusayangi dan yang selalu bantu adiknya dalam keadaan apapun dan beri dukungan finasial, semangat dan motivasi. Teringat dulu sebelum abang pergi abang bilang "tetap semangat kuliah harus lulus kuliah dan kerja banggain ayah ibu dan bisa bantu adek ". Abang dodo rindu sangat – sangat rindu datang ke mimpi ya. Semogah Allah SWT melapangkan kubur dan ditempatkan ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.

4. Teruntuk kakak, docik dan adek, Terimaksih banyak atas dukungan secara moral maupun materi, terimaksih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
5. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Diki fernandito Hutabarat, penulis ucapkan terima kasih karena sudah selalu ada untuk penulis dengan menjadi support system dalam kondisi suka maupun duka, selalu bisa mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, tenaga, pikiran, materi serta do'a kepada penulis. Terima kasih sudah berkontribusi banyak dalam penulisan tugas akhir ini dan senantiasa sabar menghadapi saya dengan berbagai mood yang terjadi, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Ayuk Dewi yang tak kalah penting nya, ayuk dew aku anggap seperti ayukku sendiri, yang selalu berikan semangat, perhatian dan mendengarkan keluh kesah dan selalu ada terimaksih yuk dew
7. Kepada sahabat – sahabat saya tersayang, Fitria, Della, Tessa, Aulia, Delva yang telah mambantu, mendukung, menghibur dalam kesedian, mendengarkan segala keluh kesah yang dirasa dan tak lupa memberikan semangat kepada penulis dari awal ngajukan judul sampai penelitian hingga waktu penulisan tugas akhir.
8. Terimaksih untuk Bunda Kusdalinah, SST,.M,.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terimaksih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran dan perhatian yang Bunda berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan Bunda yang tulus. Bunda bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semogah Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bunda berikan.
9. Terimaksih untuk Bunda Desri, SKM, M.,Kes selaku Pembimbing Kedua yang sudah banyak memberikan waktu luangnya, memberikan masukan, semangat dan motivasi untuk menjalanin skripsi ini.
10. Kepada sahabat rumah saya Gita Melati, yang telah mambantu, mendukung, jalannya skripsi ini menemani dan mendengarkan segala keluh kesah yang dirasa

dan tak lupa memberikan semangat kepada penulis dari awal ngajukan judul sampai penelitian hingga waktu penulisan tugas akhir.

11. Untuk diri saya terimaksih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusun skripsi, yang mampu berdiri tegak Ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih untuk segala perjuangan, kesabaran, dan ketekunan yang telah di lalui dalam setiap Langkah yang penuh tantangan ini, kamu hebat, saya bangga kamu bisa menyelesaikan perjalanan Panjang ini, meskipun tak jarang air mata dan kegelisahan datang menghampiri, yang terus maju meskipun jalan terasa berat, untuk diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari pemulaan hidup tetap semngat kamu pasti bisa.
12. Teruntuk kucingku Bobo yang selalu menemaniku revisian hingga larut malam.
13. Untuk rekan-rekan seperjuangan Gizi 2021, terimkasih semuanya atas kerja sama dan kenangan yang indah yang sudah kita buat. Terimakasih sudah menjadi keluarga terbaik.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirar Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan Konsumsi Lemak Jenuh dan Konsumsi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi pada Pedagang Pasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025"**

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Eliana, SKM., MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang wahyudi, S.Gz., MPH selaku ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Tetes Wahyu W., SST., M. Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Kusdalinah, SST., M. Gizi sebagai dosen pembimbing I yang telah mengoreksi, memberi masukan dan arahan serta saran dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Desri Suryani, SKM, M. Kes sebagai pembimbing II yang telah mengoreksi, memberi masukan dan arahan serta saran dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tuaku dan serta kakak-kakak dan adik tercinta dan semua keluarga besar yang telah memberi doa dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman terdekat dan seangkatan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberikan semangat serta doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusun skripsi ini sangat mengharapkan saran, kritik dan bimbingan dari berbagai pihak agar dapat membantu dalam perbaikan selanjutnya, semoga

skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca, atas perhatian dan masukannya penulis mengucapkan terimakasih.

Bengkulu, Juli 2025

Penulis

Kemenkes
Politeknik Bengkulu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 6
C.Tujuan Penelitian 6
D.Manfaat Penelitian 7
E.Keaslian Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A.Hipertensi 10
B.Konsumsi Lemak Jenuh 16
C.Konsumsi Natrium 22
D.Formulir Food Frequency Questioner Semi Quantitative (FFQ-SQ) 26
E. Kerangka Teori 28
F.Hipotesis 29
BAB III **30**
METODE PENELITIAN **30**
A.Desain Penelitian 30
B.Variabel Penelitian 30
C.Kerangka Konsep 30
D.Waktu dan Tempat Penelitian 31
E.Definisi Operasional 31
F.Populasi dan Sampel Penelitian 32
G.Cara Pengambilan Sampel 34
H.Teknik Pengumpulan Data 35
I.Analisis Data 37
J.Etika Penelitian 38

BAB IV **40**
HASIL DAN PEMBASAN **40**
A. Hasil 41
B.Pembahasan 46
BAB V **57**
KESIMPULAN DAN SARAN **57**
A.Kesimpulan 57
B.Saran 58
DAFTAR PUSTAKA **59**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 15
Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII 21
Tabel 2. 2 Klasifikasi tekanan darah menurut WHO 21
Tabel 2. 3 Jemak Tak Jenuh 24
Tabel 2. 4 Lemak Jenuh 24
Tabel 2. 5 Kandungan Natrium Makanan Siap Saji 27
Tabel 2. 6 Kandungan Natrium Bahan Penyedap 28
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 35

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Teori 33
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep 35

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat permohonan menjadi responden 48
Lampiran 1. 2 Surat persetujuan responden 49
Lampiran 1. 3 Kuesioner penelitian 50
Lampiran 1. 4 Formulir indentitas responden 51
Lampiran 1. 5 Dokumentasi 55
Lampiran 1. 6 Dokumentasi surat kampus 57
Lampiran 1. 7 Dokumentasi surat dinkes 59
Lampiran 1. 8 Dokumentasi Surat Izin Penelitian Dinkes…… 77
Lampiran 1. 9 Dokumentasi Surat Izin Penelitian Puskesmas…….. 78
Lampiran 1.10 Dokumentasi Surat Izin Penelitian Kesbang Pol…….. 79
Lampiran 1.11 Dokumentasi Surat Dinkes …….. 80
Lampiran 1.12 Dokumentasi Surat Kesatuan Bangsa dan Politik……. 81
Lampiran 1.13 Dokumentasi Surat Etik……. 82
Lampiran 1.14 Dokumentasi Surat Puskesmas Lingkar Timur…….. 83

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu