SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU

DISUSUN OLEH

ZELIKA NABILA PUTRI
NIM : P05130221097

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ZELIKA NABILA PUTRI
NIM: P05130221097

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 3 Juli 2025

Perpustakaan Poltekkes Bengkulu

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Desri Suryani, SKM., M. Kes	**Risda Yulianti, S. Gz, M.Sc, Ph.D**
NIP. 197312051996022001	**NIP. 198807022010122001**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:
ZELIKA NABILA PUTRI
NIM : P05130221097

Skripsi ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal: 3 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji

Kusdalinah, SST., M.Gizi
NIP. 198105162008012012

Penguji II

Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002

Penguji III

Risda Yulianti, S. Gz, M.Sc, Ph.D
NIP. 198807022010122001

Penguji IV

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

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 19820192006041002

BIODATA PENULIS



Poltekkes Bengkulu

Nama : Zelika Nabila Putri

Tempat/Tgl. Lahir : Curup, 15 Mei 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Anak Ke : 2

Alamat : Jln. Ir.H.Juanda No 19 Air Putih Lama

Nama Ayah : Sumantri

Nama Ibu : Alm.H

Instagram : @zelikanabilaa

E-mail : zelika0002@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN 15 Curup Kota
2. SMPN 01 Rejang Lebong
3. SMAN 01 Rejang Lebong
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO

” Anak ibu selalu keren, adek tumbuh sehat dan bahagia juga ibu udah bangga.”

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

"dia yang berani hari ini, pernah ketakutan kemarin."

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahan untuk

1. Cinta pertamaku, Ayah yang menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Terima kasih telah memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa besar, nasihat, motivasi, semangat dan doa yang terbaik untuk putri kecilmu ini.
2. Bidadari surga ku, Alm Ibu, yang paling saya rindukan dan selalu terselip rasa bangga setiap kali mendengar namanya. Terima kasih untuk semua yang engkau berikan, kasih sayang dan cinta yang paling besar untuk anakmu yang tak pernah usai walaupun ibu sudah tidak ada di sampingku. Terima kasih banyak sudah membesarkan dan menyayangiku sepenuh hati, dan selalu menjadi alasanku sampai berada di titik ini. Atas nama rindu kucukupkan segala doa baik yang sebagian besar untukmu dan sisanya untuk kekuatanku. "Al-fatihah".
3. Keluarga terbaik dari Alm.Ibu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, Terima kasih sudah membersamai menjadi penyemangat disaat patah, pendengar disaat keluh, pengingat disaat lupa dan motivator yang baik sehingga Skripsi ini bisa selesai. Besar harapan penulis agar kalian sehat selalu, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
4. Kepada panutan penulis yang selalu menjadi kompas dalam menjalani kehidupan, terima kasih kepada kakakku tercinta Miranti Paslah atas semangat dan apresiasi di setiap pencapaian penulis, arahan dan motivasi yang selalu penulis dengar untuk berproses dalam kehidupan yang lebih baik kedepannya sehingga membuat penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih untuk semua nasihatnya yang kadang jadi perdebatan karena pikiran kita kadang tidak sejalan. Saling menjadi obat satu sama lain.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5. Muhammad Daffa Rifqi Lubiss, sosok yang tidak hanya hadir sebagai penyemangat tetapi juga sebagai tempat pulang paling tenang dalam setiap proses ini. Terima kasih atas rasa percaya, doa, dukungan dan motivasi di hari-hari terberat penulis dengan penuh kasih sayang dan kesabaran. *He's my trophy, after all.*
6. Kepada sahabat terkasih sejak smp hingga sekarang (Nabil, Pipit, Denda, Yani). Terima kasih telah mengukir warna-warna baru yang mungkin sebelumnya masih abu-abu, selalu menjadi rumah tawa, tempat pulang rindu dan saksi tumbuhku. *you'll always be my fav destination, patrick.*
7. Jessyca Pitaloka dan Felicia Fransisca, selaku sahabat penulis sejak SMA hingga sekarang. Terima kasih sudah membuat masa SMA terasa lebih mudah, lebih berwarna dan tetap berarti bahkan dalam diam dan jarak yang tak terasa jauh.
8. Niken Agustini, sepupu istimewa yang hanya mampu untuk diceritakan secara sederhana. Terima kasih telah menjadi saudari terbaik yang selalu menemani penulis dalam suka maupun duka, memberi motivasi, nasihat, dan dukungan setiap penulis berkeluh kesah.
9. Chintya Wardini, Meuthya Qori Kalisyah dan Repa Ghina Sonia, selaku sahabat terbaik penulis dari awal kuliah sampai sekarang, yang senantiasa mendampingi dalam segala perjalanan kuliah penulis.
10. Qurnia Mitha Sari, selaku teman dekat penulis di masa perkuliahan ini. Terima kasih sudah saling menguatkan dan tetap berjalan di tengah kesulitan.
11. Esa Aulia, Neyzia Izzati, Izzatul Ilmi, Widya Auliati, Ririn Devinta dan seluruh teman-teman angkatan gizi 21 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, karena telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga pada saat melakukan penyelesaian Skripsi ini.
12. Terima kasih untuk diri sendiri karena telah berusaha keras dan berjuang sampai sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

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

Skripsi. Agustus 2025

Zelika Nabila Putri

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK DAN NATRIUM MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU

ABSTRAK

Judul: *Hubungan Konsumsi Lemak dan Natrium Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.*

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. WHO mencatat kenaikan prevalensi dari 26,4% pada 2018 menjadi 29,2% tahun 2021. Di Indonesia, Kalimantan Barat menempati peringkat tertinggi (40,7%), sementara Bengkulu berada di urutan ke-31 dengan 24,8%. Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu menunjukkan wilayah Puskesmas Telaga Dewa memiliki jumlah penderita terbanyak, yaitu 4.248 kasus dari total 50.898 penderita.

Tujuan: Mengetahui hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 61 orang dewasa (21–65 tahun) yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *korelasi.*

Hasil: Sebagian besar responden mengonsumsi lemak 52,7 g dan natrium 763,1 g dalam kategori tidak baik. Rata-rata tekanan darah sistolik responden 127 mmHg dan diastolik 85 mmHg. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi lemak dengan tekanan darah (p=0,000) dan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi natrium dengan tekanan darah (p=0,000).

Kesimpulan: Konsumsi lemak dan natrium dari makanan cepat saji berhubungan dengan tekanan darah menunjukkan hubungan yang kuat yang berarti semakin tinggi asupan yang mengandung lemak dan natrium maka semakin tinggi pula tekanan darah.

Kata Kunci: Makanan cepat saji, Tekanan darah, Usia dewasa.

Bachelor of Applied Nutrition and Dietetics Study Program, Department of Nutrition, Poltekkes of the Ministry of Health Bengkulu

Thesis, 2025 August

Zelika Nabila Putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT AND SODIUM INTAKE FROM FAST FOOD AND BLOOD PRESSURE AMONG ADULTS IN THE WORKING AREA OF TELAGA DEWA HEALTH CENTER, BENGKULU CITY

ABSTRACT

Title: *The Relationship between Fat and Sodium Intake from Fast Food and Blood Pressure among Adults in the Working Area of Telaga Dewa Public Health Center, Bengkulu City.*

Background: Hypertension is a growing global health concern with an increasing prevalence each year. WHO reported that the global prevalence rose from 26.4% in 2018 to 29.2% in 2021. In Indonesia, West Kalimantan recorded the highest rate (40.7%), while Bengkulu Province ranked 31st with 24.8%. Data from the Bengkulu City Health Office in 2023 indicated that Telaga Dewa Health Center had the highest number of hypertension cases, totaling 4,248 out of 50,898 reported cases.

Objective: To determine the relationship between fat and sodium intake from fast food and blood pressure among adults in the working area of Telaga Dewa Public Health Center, Bengkulu City.

Methods: This quantitative study used an analytic observational design with a cross-sectional approach. A total of 61 adult respondents (aged 21–65 years) were selected through purposive sampling. Data were analyzed using the correlation test.

Results: Most respondents consumed fat (52.7 g) and sodium (763.1 g) at an unfavorable level. The average systolic blood pressure was 127 mmHg, while the average diastolic blood pressure was 85 mmHg. A significant association was found between fat intake and blood pressure (p=0.000), as well as between sodium intake and blood pressure (p=0.000).

Conclusion: Fat and sodium intake from fast food is strongly associated with blood pressure, indicating that the higher the intake of fat- and sodium-containing foods, the higher the blood pressure.

Keywords: *Fast Food, Blood pressure, Adult Age.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, dengan limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Hubungan Konsumsi Lemak dan Natrium Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu"** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis mendapatkan banyak bantuan dan masukkan dari berbagai pihak dalam penyusunan Skripsi ini, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada bapak/ibu:

1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Bapak Tetes Wahyu W, S.Gz., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bunda Desri Suryani, SKM., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bunda Risda Yulianti, S. Gz, M.Sc, Ph.D sebagai pembimbing II dalam penyusunan proposal skripsi ini yang telah membimbing dengan penuh

kesabaran, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan dalam menyusun skripsi ini dengan baik.

6. Bunda Kusdalinah, SST, M.Gizi sebagai Ketua Dewan Penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
7. Bunda Kamsiah, SST, M. Kes sebagai penguji II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
8. Bapak/Ibu Seluruh dosen yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penyusun dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga saya yang saya cintai yang selalu ada dan selalu memberikan support untuk keberhasilan semuanya yang tidak pernah berhenti untuk mendoakan keberhasilan saya.
10. Sahabat serta teman – teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika angkatan 2021 yang banyak membantu dan menghibur selama proses penulisan skripsi.

Dalam Penyusunan Skripsi ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Bengkulu, 3 Juli 2025

Zelika Nabila

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
MOTTO ..... **v**
KATA PERSEMBAHAN ..... **vi**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A. Usia Dewasa 9
B. Lemak 10
C. Natrium 13
D. Makanan Cepat Saji 16
E. Hipertensi 21
F. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Hipertensi 27
G. Kerangka Teori 29
H. Hipotesis Penelitian 29

BAB III METODE PENELITIAN **31**
A. Desain Penelitian 31
B. Waktu dan Tempat 31
C. Kerangka Konsep 31
D. Variabel Penelitian 31
E. Definisi Operasional 32
F. Populasi dan Sampel 32
H. Teknik Pengambilan Data 34
J. Pengolahan Data 36
K. Analisis Data 37
L. Etika Penilaian 38

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **39**
A. Jalannya Penelitian 39
B. Hasil 40
C. Pembahasan 45
D. Keterbatasan penelitian 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **52**
A. Kesimpulan 52
B. Saran 53

DAFTAR PUSTAKA **55**
LAMPIRAN **60**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 7
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah 22
Tabel 4. 1 Karakteristik responden 40
Tabel 4. 2 Gambaran Konsumsi Lemak 41
Tabel 4. 3 Gambaran Konsumsi Natrium 41
Tabel 4. 4 Gambaran Kejadian Hipertensi 42
Tabel 4. 5 Hubungan Konsumsi Lemak pada 43
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Natrium pada 44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 29
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep 31

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Informed Consent 61
Lampiran 1. 2 Formulir Demografi 62
Lampiran 1. 3 *Semi-Quantitative Frequency Food Questionnare* (SQ-FFQ) 63
Lampiran 1. 4 Formulir Tekanan Darah 65
Lampiran 1. 5 Surat Izin Pra Penelitian 66
Lampiran 1. 6 Dokumentasi Pra Penelitian 68
Lampiran 1. 7 Surat Izin Penelitian 69
Lampiran 1. 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian 71
Lampiran 1. 9 Surat Keterangan Layak Etik 72
Lampiran 1. 10 Dokumentasi Penelitian 73
Lampiran 1. 12 Master Tabel 75
Lampiran 1. 13 Hasil Uji Statistik 78

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu