SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK, TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 03 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

OLEH:
SEPTI LUSIANI
NIM : P05130221090

KEMENTERIAN KESEHATAN REPULIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK, TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

SEPTI LUSIANI
NIM: P0530221090

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Punguji Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 28 Mei 2025

Mengetahui:

Dosen Pembimbing Skripsi,

Pembimbing I	Pembimbing II
Tetes Wahyu, SST., M.Biomed	Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 198106142006041004	NIP. 197312051996022001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK, TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh:

SEPTI LUSIANI
NIM: P0530221090

Skripsi ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 28 Mei 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM	**Arie krisnasary, S.Gz., M.Biomed**
NIP. 197608172000032001	**NIP. 198102172006042002**
Penguji III	**Penguji IV**
Desri Suryani, SKM., M.Kes	**Tetes Wahyu, SST., M.Biomed**
NIP. 197312051996022001	**NIP. 198106142006041004**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi

Septi Lusiani

HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK, TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 03 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Xi + 105 + 20 Tabel + 2 Bagan + 12 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa remaja, tekanan darah tinggi menjadi permasalahan yang serius. Remaja yang mengalami tekanan darah tinggi berisiko menghadapi masalah kesehatan yang berlanjut hingga dewasa, yang dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas di kemudian hari. Penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja Di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Metode: Desain penelitian *deskriptip analitik* dengan pendekatan *case control.* Sampel penelitian berjumlah 36 kasus dan 72 kelompok. Data konsumsi lemak menggunakan *Food Semiquantitative Frequency Questionaire* (SQ-FFQ), data tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale For Youth* (DASS-Y), data untuk aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 63,9%, hampir setengahnya kelompok kasus memiliki status gizi baik sebanyak 47,2%, konsumsi lemak hampir seluruhnya lebih pada kelompok kasus yaitu 80,6%, sebagian kecil tingkat stres pada kelompok kasus ringan dan normal sebanyak 22,2%, sebagian besar kelompok kasus aktivitas fisiknya ringan yaitu sebesar 66,7%. Ada hubungan antara konsumsi lemak dengan tekanan darah (p= 0,001) dengan nilai OR 10,894 ; CI 4,305-27,569. Ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah (p=0,001) dengan nilai OR 3,395 ; CI 1,503 – 7,666. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah (p=0,368) dengan nilai OR 1,600; CI 0,695-3,686.

Kesimpulan: Ada hubungan konsumsi lemak dengan tekanan darah. Ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada siswa di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lemak, Stres, Tekanan Darah.

Daftar Pustaka : 82 (2019-2024)

Bachelor of applied Nutrition and Dietetics Study Program, Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu

Thesis

Septi Lusiani

RELATIONSHIP BETWEEN FAT CONSUMPTION, STRESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 03 BENGKULU CITY IN 2025

Xi + 105 + 20 Tables + 2 Charts + 12 Appendix

ABSTRACT

Background: During adolescence, high blood pressure becomes a serious health concern. Teenagers who experience high blood pressure are at risk of facing long-term health issues that can persist into adulthood, potentially increasing the risk of morbidity and mortality later in life. This study aims to determine the relationship between fat consumption, stress levels, and physical activity with blood pressure among adolescents at SMA Negeri 03 Bengkulu City in 2025.

Methods: This study used a descriptive analytic design with a case-control approach. The research sample consisted of 36 cases and 72 controls. Fat consumption data were collected using the Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y), and physical activity data were obtained using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: The results showed that most respondents were female as much as 63.9%, almost half of the case group had good nutritional status as much as 47.2%, fat consumption was almost entirely higher in the case group, namely 80.6%, a small part of the stress level in the mild and normal case group was 22.2%, most of the case group had light physical activity, namely 66.7%. There was a relationship between fat consumption and blood pressure (p = 0.001) with an OR value of 10.894; CI 4.305-27.569. There was a relationship between stress levels and blood pressure (p = 0.001) with an OR value of 3.395; CI 1.503 - 7.666. There was no relationship between physical activity and blood pressure (p = 0.368) with an OR value of 1.600; CI 0.695-3.686.

Conclusion: There is a relationship between fat consumption and blood pressure. There is a relationship between stress levels and blood pressure. There is no relationship between physical activity and blood pressure in students at SMA Negeri 03 Kota Bengkulu in 2025.

Keywords: Blood Pressure, Fat, Physical Activity, Stress.

Bibliography : 82 (2019-2023)

kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ”**Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan AktiVitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025”**

Pada kesempatan ini tak lupa penulis menyampiakan ucapan terimakasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu W, SST., M Biomed sebagai Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan selaku pembimbing I yang telah menginspirasi, membimbing serta memberikan banyak masukan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi.
4. Desri Suryani, SKM., MKM Sebagai pembimbing II yang telah menginspirasi, membimbing serta memberikan banyak masukan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi.
5. Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM selaku ketua dewan penguji yang dalam penyusunan skripsi ini telah memberikan masukan dan saran perbaikan.
6.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

7. Arie krisnasary, S.Gz., M.Biomed selaku penguji II yang dalam penyusunan skripsi ini telah memberikan masukan dan saran perbaikan.

Bengkulu, Juli 2025

Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Septi Lusiani

Nim : P05130221090

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Tempat dan Tanggal Lahir : Dermayu, 12 September 2003

Agama : Islam

Anak Ke : 1

Alamat : Kelurahan Dermayu, Kabupaten Seluma

Email : septilusiani97@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. Tk Lestari
2. Sd Negeri 55 Seluma
3. SMP Negeri 06 Seluma
4. SMA Negeri 03 Seluma

Komenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO

يُسْرًا الْعُسْرِ مَعَ فَإِنَّ

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5)

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 286)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

فَيَكُوْنُ كُنْ لَهٗ يَّقُوْلَ اَنْ شَيْـًٔا اَرَادَ اِذَآ اَمْرُهٗٓ اِنَّمَآ

” Sesungguhnya urusan-Nya menciptakan segala sesuatu sangatlah mudah bagi-Nya. Apabila Dia menghendaki untuk menciptakan sesuatu, Dia hanya berkata kepadanya, “Jadilah!” Maka dengan serta-merta jadilah sesuatu yang dikehendaki-Nya itu”

(QS. Ya-Sin: 82)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha serta cinta dan kasih sayang kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup saya.

1. Kepada Ibu kandung saya orang yang telah melahirkan dan membesarkan saya dengan penuh cinta kasih dan orang yang paling saya cintai. Terimakasih atas segala dukungan baik moril maupun materil dan doa yang tidak ada putusnya selalu diberikan kepada saya, yang menjadi sumber kekuatan bagi saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk ibu, sebagai tanda rasa terimakasih saya yang tentunnya tidak sebanding dengan apa yang telah diberikan kepada saya. Semoga ibu sehat selalu, panjang umur dan bahagia selalu.
2. Kepada Ayah kandung saya orang yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta kasih dan orang yang menjadi cinta pertama saya. Terimakasih karena telah menjadi pelindung, selalu mendukung moril maupun materil, memberikan doa yang tidak ada putusnya, dan selalu mengutamakan saya. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk ayah, sebagai rasa terimakasih saya yang tentunnya tidak sebanding dengan apa yang telah diberikan kepada saya. Semoga ayah sehat selalu, panjang umur dan bahagia selalu.
3. Adik kandung saya Panji Surya Putra orang yang juga saya cintai yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya dalam kesulitan. Terimakasih karena telah mendoakan saya dan selalu menemani sehingga saya tidak

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

merasa kesepian. Semoga adikku juga dapat meraih cita-citanya dan diberikan kesehatan, umur yang panjang serta kebahagian.

4. Kepada keluarga besar saya terimakasih karena selalu memberikan dukungan dan doa yang kalian panjatkan untuk saya.
5. Kepada sahabat saya Yena Rahmadaniati yang saya temui dimasa perkuliahan. Terimakasih beb karena selalu menemani, menjadi saksi dari perjalanan perkuliahan ini, selalu menemani di saat saya kesulitan dalam menjalankan tugas perkulihan, saat saya merasa sedih karena lelah, menjadi tempat untuk menungkan segala cerita baik suka maupun duka dan teman yang selalu tertawa bersama saya. Semoga kita selamannya tetap menjadi sahabat yang selalu berhubungan baik, sehat selalu dan panjang umur beb.
6. Kepada BTS (Bangtan Sonyeondan), Kim Namjoon, Kim Seokjin, Jung Hoseok, Min Yoongi, Kim Taehyung , Park Jimin dan Jungkook. Terimakasih karena selalu menghibur saya dengan karya dan tingkah absurd kalian yang menjadi obat dari rasa sedih, dan menemani mengisi waktu luang saya. Kemudian terimakasih kepada Jungkook anggota BTS yang paling berkesan di hati saya, yang selalu saya sebut namannya saat bertemu semua orang.
7. Kepada diri saya Septi Lusiani karena sudah bertahan dan berjuang sejauh ini. Terimakasih untuk tidak menyerah dan menyelesaikan skripsi ini, mengesampingkan ego, dan melawan rasa malas, sudah bertahan dari semua tekanan yang ada. Semua ini demi orang tua saya dan demi masa depan saya. Terimakasih diriku semoga selalu diberikan kebahagiaan, umur yang panjang dan kesehatan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
BIODATA PENULIS ..... **viii**
MOTTO ..... **ix**
PERSEMBAHAN ..... **x**
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR BAGAN xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.5 Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 10
2.1 Remaja 10
2.2 Tekanan Darah 11
2.3 Hipertensi 15
2.4 Lemak 18
2.5 Stres 22
2.6 Aktivitas Fisik 23
2.7 *Semi Quantitative Food Frequency* 25
2.8 Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale For Youth* 26
2. 9 Kuesioner *Physical Activity Questionaire Aldolecents* 28
2.7 Kerangka Teori 30
2.8 Hipotesis 31

BAB III METODE PENELITIAN 32
3.1 Desain Penelitian 32
3.2 Kerangka Konsep 32
3.3 Definisi Operasional 34
3.4 Populasi dan Sampel 36
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian 40
3.6 Teknik Pengumpulan Data 40
3.7 Instrumen Penelitian 41
3.8 Pengolahan data 44
3.9 Analisis Data 45
3.10 Etika Penelitian 47

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 48
4.1 Jalan Penelitian 48
4.2 Hasil 50
4.2.1 Karakterisitik Responden 50
4.2.3 Gambaran Konsumsi Lemak 51
4.2.4 Gambaran Tingkat Stres 51
4.2.5 Gambaran Aktivitas Fisik 52
4.2.6 Hubungan Konsumsi Lemak dengan Tekanan Darah 52
4.2.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah 53
4.2.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah 54
4.3 Pembahasan 55
4.3.1 Karakteristik pada Remaja 55
4.3.3 Gambaran Konsumsi Lemak 57
4.3.4 Gambaran Tingkat Stres 60
4.3.5 Gambaran Aktivitas Fisik 62
4.3.6 Hubungan Konsumsi Lemak dengan Tekanan Darah 63
4.3.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah 66
4.3.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah 69
4.4 Keterbatasan Penelitian 71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 72
5.1 Kesimpulan 72
5.2 Saran 73

DAFTAR PUSTAKA 75
LAMPIRAN 84

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 8
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Pada Anak 1-18 Tahun.. 17
Tabel 2. 2 Sumber Lemak Jenuh 20
Tabel 2. 3 Sumber Lemak Tak Jenuh 21
Tabel 2. 4 Bahan Makanan Yang di Masukkan ke dalam SQ-FFQ 26
Tabel 2. 5 Indikator Penilaian DASS-Y 28
Tabel 2. 6 Penilaian Pengisisan Kuesioner PAQ-A 29
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 34
Tabel 3. 2 Indikator Penilaian PAQ A 44
Tabel 3. 3 Tabel Persentase 46
Tabel 4. 1 Pelaksanaan Peneltian 49
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden 50
Tabel 4. 3 Gambaran Konsumsi Lemak 51
Tabel 4. 4 Gambaran Tingkat Stres 51
Tabel 4. 5 Gambaran Aktivitas Fisik 52
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Lemak dengan Tekanan Darah 53
Tabel 4. 7 Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah 54
Tabel 4. 8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah 55

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori 30
Bagan 2 Kerangka Konsep 33

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent 85
Lampiran 2 FFQ SQ Konsumsi Lemak 87
Lampiran 3 Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A 88
Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Stres (DASS Y) 91
Lampiran 5 Pelaksaan Penelitian 93
Lampiran 6 Master Data..... 95
Lampiran 7 Surat Etik 100
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Ke SMAN 03 Kota Bengkulu 101
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu..... 102
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Ke Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan.... 103
Lampiran 11 Surat selesai Penelitian 104
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik..... 105

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu