SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG PADA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA INDAH TAHUN 2025

Disusun Oleh :

ANGGRYANI MARGARETHA SIMARMATA
NIM : P05130221005

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG PADA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA INDAH TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

ANGGRYANI MARGARETHA SIMARMATA
NIM : P05130221005

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal : 7 Juli 2025

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Jumiyati, SKM., M. Gizi	**Desri Suryani, SKM., M. Kes**
NIP. 197502122001122001	**NIP. 197312051996022001**

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG PADA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA INDAH TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

ANGGRYANI MARGARETHA SIMARMATA
NIM : P05130221005

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 7 Juli 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM	Kusdalinah, SST., M. Gizi
NIP. 197309261997022001	NIP. 198105162008012012
Penguji III	**Penguji IV**
Desri Suryani, SKM., M. Kes	Jumiyati, SKM., M. Gizi
NIP. 197312051996022001	NIP. 197502122001122001

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA PENELITI



Nama : Anggryani Margaretha Simarmata

Jenis kelamin : Perempuan

NIM : P05130221005

Agama : Kristen Protestan

Tanggal Lahir : Bengkulu, 3 September 2002

Nama Ayah : -

Nama Ibu : -

Anak Ke : 3 dari 4 saudara

Email : anggryanims@gmail.com

Hp : 0895345728311

Alamat : Jl. Jambu Remaja, RT 24, RW 008, Kel. Lingkar Timur, Kec. Singaran Pati,Kota Bengkulu, 38226

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 45 Kota Bengkulu
2. SMP N 4 Kota Bengkulu
3. SMA N 7 Kota Bengkulu
4. Perguruan Tinggi/Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTO

“You're the best, never be jealous of others' achievements. Stay focused on improving yourself
and enjoy the results.”

“Anyone can insult me, but it will not affect my destiny, because I believe there is a God who always protects me from people who don't like me.”
(Anggryani Margaretha Simarmata)

"Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau, ke mana pun engkau pergi."
(Yosua 1:9)

"Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna"

(Roma 12:2)

"Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab Tuhan, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau; Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau"

(Ulangan 31:6)

“Keberhasilan bukan lah miliki orang pintar keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa”
(BJ Habibie)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala keterbatasan dan tantangan yang ada.

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

- Bapak, sosok yang luar biasa dalam memperjuangkan anak-nya sampai ke bangku perkuliahan, begitu besar kerja kerasmu demi memperjuangkan keluarga terutama anak-anakmu. Seorang bapak pekerja keras, yang tidak pernah mengeluh sedikitpun untuk terus berjuang demi masa depan anak-anaknya. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan keteladanan. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu wujud nyata dari impian yang telah bapak gantungkan untukku.
- Mamak, mama terbaik dalam seumur hidupku, mama yang tak pernah lelah memberikan cinta dan doa. Dalam setiap langkahku, selalu ada bayang kasihmu yang menyelimuti. Di saat aku terjatuh dan terpuruk, mama adalah sosok pertama yang hadir, menyemangati dan mendoakan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi pelita yang menuntunku keluar dari kegelapan dan menjadi sandaran saat hati ini mulai goyah.
- Abang (Reggi Anggara, S. E), terima kasih telah menjadi abang terbaik dalam hidupku, abang yang selalu menasehatiku agar menjadi adik yang lebih baik lagi. Abang adalah orang pertama yang membuat aku bisa lebih berani dalam melawan rasa takut.
- Kakak (Christin Laurensia, S. Kom), terima kasih telah menjadi kakak terbaik dalam hidupku, kakak yang selalu ada disaat aku butuhkan, kakak yang selalu menjadi pelindung. Terima kasih juga atas pengorbanan yang telah kakak berikan selama perkuliahan adikmu.
- Adikku tersayang (Raulina Simarmata), terima kasih udah menjadi adik yang terbaik dalam hidup kakak, tetap hidup dalam dunia kakak yang sangat membutuhkan canda tawamu, harus menjadi adik yang selalu ceria, kakak sangat sayang kepada aulin.
- Teman-teman "Squad Lempuing City" (Reza, Hikma, Angga, Bilgy, Nevike), terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan tawa yang dulu pernah mengisi hari-hari penuh perjuangan. Meski kini ada jarak yang sudah jauh di antara kita, kenangan tentang kalian tetap hidup dan menjadi bagian berharga dalam perjalanan ini.
- Teman-teman seperjuangan Angkatan 21, generasi yang luar biasa dan penuh semangat. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta perjuangan yang telah kita lalui bersama, dalam suka maupun duka. Setiap tawa, lelah, dan harapan yang kita bagi menjadi bagian berharga dari perjalanan ini. Semoga segala proses yang

Poltekkes Bengkulu

telah kita tempuh menjadi pijakan awal menuju kesuksesan yang lebih besar di masa yang akan datang.

- Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang sejauh ini, melewati semua badai kehidupan dan sekarang sudah mencapai titik finish perkuliahan dan menjadi langkah awal untuk memulai kehidupan yang sesungguhnya. Terimakasih selama perkuliahan ini sudah mampu bertahan, mampu dalam menahan diri untuk tidak tergabung dalam hal-hal yang seharusnya tidak diikuti, kamu yang terbaik.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi S.Tr Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, Juni 2025
Anggryani Margaretha Simarmata

Hubungan Pengetahuan, Asupan Lemak, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Penyakit Jantung Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Tahun 2025

xvi + 98 Halaman + 11 Tabel + 1 Bagan + 15 Lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan : Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di Indonesia, sebagaimana dilaporkan oleh *Global Burden of Disease dan Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) dalam periode 2014–2019. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko, ditambah gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik dan konsumsi tinggi lemak, meningkatkan kejadian penyakit jantung koroner. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah tahun 2025.
Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien dewasa di wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu berjumlah 56 sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi. Uji yang digunakan yaitu *Chi-Square*. Data yang dikupulkan adalah tingkat pengetahuan, asupan lemak, dan aktivitas fisik responden.
Hasil : Gambaran pengetahuan responden sebagian besar dikategorikan baik, gambaran asupan lemak sebagian besar dikategorikan baik, dan gambaran aktivitas fisik sebagian besar dikategorikan tinggi. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung (p < 0,05) pada dewasa di wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu tahun 2025.
Saran : Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan penyuluhan rutin pada masyarakat tentang penyakit jantung khusus dengan ahli gizi.

Kata Kunci : *Pengetahuan, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, dan Penyakit Jantung*
Daftar Pustaka 119 (2017-2025).

Nutrition S.Tr Study Program, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis, June 2025
Anggryani Margaretha Simarmata

Relationship between Knowledge, Fat Intake, and Physical Activity with the Incidence of Heart Disease in Adults in the Nusa Indah Health Center Work Area in 2025
xvi + 98 Pages + 11 Tables + 1 Figure + 15 Attachments

ABSTRACT

Introduction : *Heart disease is the leading cause of death in Indonesia, as reported by the Global Burden of Disease and the Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) for the period 2014–2019. Limited public knowledge of risk factors, along with unhealthy lifestyles such as lack of physical activity and high-fat consumption, contributes to the increased incidence of coronary heart disease. This study aims to determine the relationship between knowledge, fat intake, and physical activity with the incidence of heart disease among adults in the working area of Nusa Indah Health Center in 2025.*
Method : *This study is an analytical observational research with a cross-sectional design. The sample consisted of 56 adult patients in the working area of Nusa Indah Public Health Center, Bengkulu City, selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The statistical test applied was Chi-Square, and the data collected included respondents' level of knowledge, fat intake, and physical activity.*
Results : *The description of respondents' knowledge was mostly categorized as good, the description of fat intake was mostly categorized as good, and the description of physical activity was mostly categorized as high. There was a significant relationship between knowledge, fat intake, and physical activity with the incidence of heart disease ($p < 0.05$) among adults in the working area of Nusa Indah Public Health Center, Bengkulu City, in 2025.*
Conclusion : *It is hoped that this will improve routine counseling services to the community regarding heart disease specifically with nutritionists.*

Keywords : *Knowledge, Fat Intake, Physical Activity, and Heart Disease Bibliography 119 (2017-2025).*

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul **"**Hubungan Pengetahuan, Asupan Lemak, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Penyakit Jantung Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Tahun 2025"**.** Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Linda, SST, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.GZ.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu Witradharma, S ST., M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Jumiyati, SKM, M. Gizi selaku pembimbing I, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

5. Desri Suryani, SKM, M. Kes selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Betty Yosephin, SKM,MKM selaku Ketua Dewan Penguji dalam penyusunan skripsi.
7. Kusdalinah, SST, M. Gizi selaku Penguji II dalam penyusunan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
9. Seluruh Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi Sarjanan Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 21 yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Bengkulu, September 2025

Penulis

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA iv
MOTO v
KATA PERSEMBAHAN vi
ABSTRAK viii
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Dewasa 7
B. Penyakit Jantung Koroner 10
C. Pengetahuan 12
D. Asupan Lemak 15
E. Aktivitas Fisik 18
F. Hubungan antara Pengetahuan dengan Penyakit Jantung 20
G. Hubungan antara Asupan Lemak dengan Penyakit Jantung 23
H. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Penyakit Jantung 26
I. Kerangka Teori 29
J. Hipotesis 29

BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 30
B. Kerangka Konsep 30
C. Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian 30
D. Populasi dan Sampel 31
E. Definisi Operasional 33
F. Jenis data 33
G. Cara Pengumpulan Data 34
H. Pengolahan Data 35
I. Analisis Data 36
J. Etika Penelitian 37

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil 38
B. Pembahasan 47
C. Keterbatasan Penelitian 59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 60
B. Saran 60

DAFTAR PUSTAKA 62
LAMPIRAN 73

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 2.1 Klasifikasi Usia Dewasa 7
Tabel 2.2 Kebutuhan Asupan Lemak 17
Tabel 3.1 Definisi Operasional 32
Tabel 4.1 Gambaran Pengetahuan Responden 41
Tabel 4.2 Gambaran Asupan Lemak Responden 42
Tabel 4.3 Gambaran Aktivitas Fisik Responden 42
Tabel 4.4 Gambaran Kejadian Penyakit Jantung 43
Tabel 4.5 Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Penyakit Jantung 44
Tabel 4.6 Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian Penyakit Jantung 45
Tabel 4.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Penyakit Jantung 46

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) 74
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 75
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan 76
Lampiran 4 Kuesioner Food Recall 80
Lampiran 5 Kuesioner Aktivitas Fisik 82
Lampiran 6 Surat Keterangan Layak Etik 84
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kesbangpol 85
Lampiran 8 Surat Rekomendai Penelitian Dari Kesbangpol 86
Lampiran 9 Surat Rekomendai Penelitian Dari Dinas Kota Bengkulu 87
Lampiran 10 Surat izin Penelitian Ke Puskesmas Nusa Indah 88
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian 89
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian 90
Lampiran 13 Master Data 91
Lampiran 14 Hasil Analisis Data 93
Lampiran 15 Uji Vallidasi Pengetahuan 97

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu