SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI LEMAK, NATRIUM DAN KALIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh:

MAWAR
NIM: P05130221073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES KOTA BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI LEMAK, NATRIUM DAN KALIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

MAWAR
NIM. P05130221073

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal: 02 Juli 2025

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI LEMAK, NATRIUM DAN KALIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

MAWAR
NIM. P05130221073

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 02 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Prof. Dr. Delmsa Simbolon, SKM., MKM	Okdi Natan, S. Gz., M. Biomed
NIP. 197608172000032001	NUP. 9940012169
Penguji III	**Penguji IV**
Kusdalinah, SST., M. Gizi	Desri Suryani, SKM., M. Kes
NIP. 198105162008012012	NIP. 197312051996022001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

iii

BIODATA PENELITI



Nama	: Mawar
Nim	: P05130221073
Prodi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tempat Tanggal Lahir	: Bengkulu, 05 Agustus 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak	: 5 dari 5 bersaudara
Alamat	: Desa Tanjung Sakti, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu
Email	: herdamawar@gmail.com
Instagram	: @mawarherda
Riwayat Pendidikan	: 1) SD Negeri 11 Bengkulu Tengah 2) SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah 3) SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 4) Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”.

(Q.S At-Taubah: 40)

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Hatiku tenang mengetahui bahwa apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku”

(Umar Bin Khattab)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahi rabbil 'alamin, segala puji dan syukur kupanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan kemudahan yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Kebahagiaan yang kurasakan pada momen berharga ini, dengan tulus kupersembahkan kepada orang-orang tercinta dan paling berarti dalam hidupku:

1. Alm. Bapak saya skripsi ini saya persembahkan untuk alm. Bapak saya yang tidak sempat untuk melihat dan mendampingi putri bungsunya menyelesaikan kuliah. Rasa sayangku kepada engkau tidak akan pernah berkurang. Terimakasih untuk selalu mengajarkan tetap kuat dan sabar. Rasa rindu yang tak tersampaikan pelukan yang tak ada balasan sering membuat saya terjatuh tapi itu semua tidak mengurangi rasa bangga dan terimaksih saya atas kehidupan yang bapak berikan.
2. Mamak tersayang perempuan hebat yang menjadi tulang punggung keluarga sekaligus menjalankan dua peran orang tua bagi anak-anaknya. Terimakasih

banyak atas perjuangan dan do'a yang sudah diberikan sampai detik ini, sehingga segala urusan yang anakmu lakukan mendaptkan kemudahan dan kelancaran. Terimakasih atas nasehat, dukungan, motivasi serta salah satu alasan terkuat saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

3. Saudara kandung saya Selvi Aprilianti, Okta Lestika, Hairun Tunisyah, dan Yakin Akbar Makbul, yang turut memberikan doa, motivasi, dan dukungan. Tak lupa keponakan saya Malik Qalbi yang selalu menghibur dikala rasa lelah yang datang.
4. Teruntuk teman kuliah saya Izzatul ilmi, Anisah Dwi, Rahyuniati, Darmawati untuk selalu mensupport sekaligus membantu saya dalam penyusunan skripsi dari awal langkah perjalan hingga di titik saya bisa mengucapkan tanda terimakasih di dalam skripsi ini untuk kalian.
5. Terimakasih STr. Gizi angkatan 2021 Terkhusus untuk Widya, Adelia, Meuthya selalu mendengarkan setiap candaan receh, dan pelukan tanpa kata saat stres melanda, pendengar dadakan di setiap kesedihan yang sulit dilewati. Kepada Erva, Noprida, Zelfi, Rini, Mita, Else yang telah membantu dalam skripsi ini.
6. Kepada NRP 1725108030043932 terimaksih untuk berjuangan bersama selama setahun ini walaupun akhirnya kita harus berpisah. Saya hanya ingin menyampaikan satu hal, tolong jangan lupa untuk hidup dengan baik ya demi dirimu sendiri serta demi orang tuamu. Saya tau kita tidak lagi berjalan bersama. Saya tidak bisa lagi jadi tempat kamu pulang, dan kalau suatu hari kamu mengingat saya, jangan hanya ingat luka atau perpisahan kita. Tapi ingat juga bagaimana kita dulu saling memperjuangkan. Dulu saya pernah berharap kita menjadi 'selamanyaa'. Tapi hidup tidak selalu memberi ahkir yang kita inginkan. Jadi, jalanin harimu dengan baik, ya. Jangan lupa jaga diri, makan cukup, jaga kesehatan dan jangan terlalu keras pada dirimu sendiri. Karena meskipun kita sudah bukan siapa siapa, kamu tetap pernah menjadi segalanya. dan untuk itu, saya akan selalu mendoakanmu walaupun dari jauh.

7. Terakhir, untuk diri saya sendiri Mawar nama yang pendek telah kuat sampai detik ini, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, 2025

Mawar

Hubungan Pola Konsumsi Lemak, Natrium dan Kalium dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

Vii + 80 Halaman + 7 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak menyerang kelompok usia pra lansia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Pola konsumsi zat gizi seperti lemak, natrium, dan kalium berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, Puskesmas Pasar Ikan mencatat prevalensi hipertensi sebesar 45,8%, tertinggi kedua di Kota Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi lemak, natrium, dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025.
Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional.* Sampel berjumlah 94 orang pra lansia yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pengukuran tekanan darah dengan sphygmomano meter. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square.
Hasil: Sebagian besar responden berusia 45–59 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas memiliki konsumsi lemak dalam kategori cukup (80%), konsumsi natrium cukup (90%), dan konsumsi kalium lebih (100%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi lemak, natrium, dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu ($p < 0,05$).
Kesimpulan: Ada hubungan antara pola konsumsi lemak, natrium, dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia.

Kata Kunci: Lemak, Natrium, Kalium, Hipertensi, Pra Lansia

Applied Bachelor Program in Nutrition and Dietetics, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis, 2025

Mawar

The Relationship between Fat, Sodium, and Potassium Intake Patterns and the Incidence of Hypertension among Pre-Elderly in the Working Area of Pasar Ikan Public Health Center, Bengkulu City, 2025

Vii + 80 Pages + 7 Tables + 12 Appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease that commonly affects the pre-elderly population. It is characterized by elevated blood pressure, which may lead to serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Dietary intake patterns, especially related to fat, sodium, and potassium, play a significant role in blood pressure regulation. According to the 2023 Bengkulu City Health Profile, Pasar Ikan Public Health Center reported a hypertension prevalence of 45.8%, the second highest in the city. This study aimed to determine the relationship between fat, sodium, and potassium intake and the incidence of hypertension among pre-elderly individuals in the working area of Pasar Ikan Health Center, Bengkulu City.
Method: This research applied a quantitative approach using a cross-sectional design. The sample consisted of 94 pre-elderly individuals selected through stratified random sampling. Data were collected through interviews using the SQ-FFQ questionnaire and blood pressure measurement using a sphygmomanometer. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.
Results: Most respondents were aged 45–59 years and female. The majority had moderate fat intake (80%), adequate sodium intake (90%), and high potassium intake (100%). Statistical analysis showed a significant relationship between fat, sodium, and potassium intake and the incidence of hypertension among the pre-elderly in the working area of Pasar Ikan Health Center, Bengkulu City ($p < 0.05$).
Conclusion: There is a relationship between fat, sodium, and potassium intake patterns and the incidence of hypertension in pre-elderly individuals.

Keywords: Fat, Sodium, Potassium, Hypertension, Pre-Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **"Hubungan Konsumsi Natrium, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Diwilayah Kerja Puskemas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025"** dalam penyelesaian skripsi ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M. Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi
3. Tetes Wahyu, SST., M. Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi
4. Desri Suryani, SKM, M. Gizi selaku dosen pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan
5. Kusdalinah, SST., M. Gizi selaku dosen pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini belum sempurna dan banyak kekurangan baik dari segi data maupun dalam penyajian. Segala saran dan masukan sangat berarti demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis dan pembaca. Atas perhatian dan masukannya penulis mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, Agustus 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan Penelitian 5
D.Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A.Konsep Lansia 9
B.Hipertensi 13
C.Komsumsi Lemak 28
D.Komsumsi Natrium 32
E.Komsumsi Kalium 35
d.Kerangka Teori 38
e.Hipotesis Penelitian 39
BAB III METODE PENELITIAN **40**
A.Desain Penelitian 40
B.Tempat dan Waktu Penelitian 40
C.Kerangka Konsep 40
D.Definisi Operasional 41
E.Populasi dan Sampel 42
F.Teknik Pengambilan Sampel 44
G.Prosedur Pengumpulan Data 44

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

H.Tahap Persiapan 45
I.Tahap Penelitian 45
J.Teknik Pengumpulan Data 45
K.Instrumen Penelitian 46
L.Analisis Data 46
M.Pengolahan Data 48
N.Etika Penelitian 49
BAB lV HASIL DAN PEMBAHASAN 50
A. Jalannya penelitian 50
B. Hasil 51
C. Pembahasan 56
D. Keterbatasan Penelitian 66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 67
A. Kesimpulan 67
B. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 69

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 7

Tabel 2. 1 Klasifikasi Nilai Normal Tekanan Darah 15

Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... 40

Tabel 4. 1 Gambaran Konsumsi Lemak di Puskesmas Pasar Ikan 51

Tabel 4. 2 Gambaran Konsumsi Natrium di Puskesmas Pasar Ikan 51

Tabel 4. 3 Gambaran Konsumsi Kalium di Puskesmas Pasar Ikan..... 52

Tabel 4. 4 Gambaran Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan 52

Tabel 4. 5 Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Hipertensi 53

Tabel 4. 6 Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi .. 53

Tabel 4. 7 Hubungan Pola Konsumsi Kalium dengan Kejadian Hipertensi 54

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Data 74

Lampiran 2 Output SPSS 83

Lampiran 3 Surat Pernyataan Responden Penelitian 89

Lampiran 4 Kuesioner Semi-FFQ 91

Lampiran 5 Surat Etichal Aproval 96

Lampiran 6 Surat Penelitian 97

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian 99

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu