



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM
DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA**

SKRIPSI

Oleh

MAYASARI AYU SAPUTRI

060116A019

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN
TEKANAN DARAH PADA REMAJA**

Disusun oleh :

MAYASARI AYU SAPUTRI

NIM. 060116A019

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing, serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 30 September 2020

Ketua/ Pembimbing Utama



Indri Mulyasari, S.Gz., M. Gizi

NIDN. 0603058501

Pembimbing Pendamping



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi.

NIDN. 0627038602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN
TEKANAN DARAH PADA REMAJA**

disusun oleh:

MAYASARI AYU SAPUTRI

060116A019

telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 30 September 2020

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota / Penguji

Anggota/Pembimbing Pendamping

Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes

NIDN. 0025116210

Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0627038602

Ketua Program Studi Gizi

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501



Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, September 2020
Mayasari Ayu Saputri
060116A019

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA

ABSTRAK

Latar Belakang: Asupan gizi merupakan indikator penentu tekanan darah. Asupan gizi tersebut adalah asupan lemak dan natrium. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada remaja.

Metode: Desain penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian artikel menggunakan *google scholar* dan penetapan artikel adalah remaja, tahun 2019-2020, *full PDF*, berbahasa Indonesia dan Inggris. Artikel yang dipilih dibuat ringkasan meliputi judul artikel, penulis, tahun terbit, desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, gambaran penelitian, variabel dan cara ukur, dan hasil penelitian.

Hasil: Artikel yang digunakan dalam penelitian yaitu 6 artikel. Asupan lemak dan natrium berhubungan signifikan dengan tekanan darah remaja. Tingginya asupan lemak dan natrium remaja karena remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan proses pemasakan digoreng, suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti *hotdog*, *pizza*, mie instan dan sosis. Faktor asupan lain yang mempengaruhi tekanan darah remaja adalah konsumsi minuman berkarbonasi.

Simpulan: Terdapat hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah remaja.

Kata kunci: asupan, lemak, natrium, tekanan darah, remaja, *adolescents*

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nutrition, Faculty of Health Science
Final Project, September 2020
Mayasari Ayu Saputri
060116A019

THE CORRELATION BETWEEN FAT AND SODIUM INTAKE WITH ADOLESCENTS BLOOD PRESSURE

ABSTRACT

Background: Nutrients intake is a indicator of blood pressure. One of these nutrient intake was fat and sodium intake. This study was aimed to investigate the correlation between fat and sodium intake with adolescents blood pressure.

Methods: Research design was literature review. The research articles using Google scholar and determining articles for adolescents, 2019-2020, full PDF, articles in Indonesian and English language. The selected article was made a summary covering the article title, author, year of publication, design of study, time and place, population and sample, description, variables and measurement methods, and results.

Results: A total of 6 articles were include in analysis. Fat intake and sodium intake was significant correlation with the adolescents blood pressure. The high intake of fat and sodium in adolescents is because adolescents have the food habit of fried foods, like to eat fast food such as hot dogs, pizza, instant noodles and sausages. Another contributing risk factor increase adolescents blood pressure is the consumption of carbonated drinks.

Conclusion: There was significant correlation between fat and sodium intake with adolescents blood pressure.

Keywords: Fat intake, sodium intake, blood pressure, *adolescents*

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mayasari Ayu Saputri

NIM : 060116A019

Program Studi/ Fakultas : Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “**Hubungan Antara Asupan Lemak Dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Remaja**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 30 September 2020

Yang membuat pernyataan,



(Mayasari Ayu Saputri)

HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mayasari Ayu Saputri

NIM : 060116A019

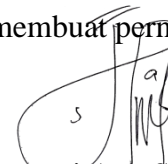
Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada sekolah Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Antara Asupan Lemak Dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Remaja” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 30 September 2020

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mayasari Ayu Saputri', with a stylized flourish at the end.

(Mayasari Ayu Saputri)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Lemak dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Remaja”.

Keberhasilan penulis dalam menyusun proposal ini tidak lepas dari arahan, bimbingan dan dorongan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankan penulis menghaturkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama, atas waktu, pengarahan serta masukan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, kritik dan saran dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Ibu Purbowati, S.Gz., M.Gizi dosen wali yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, kritik dan saran dalam proses pembelajaran selama penulis menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar Universitas Ngudi Waluyo yang telah banyak membantu dalam kelancaran proposal ini.

6. Orang tua terhebat (Djuremi dan Sri Utari), adik (Risky Henry Saputra), kakak (Setya Okda Vina), kedua keponakanku (Queen dan Noah) serta seluruh keluarga besar yang tiada henti-hentiya memberikan motivasi , dukungan serta doa kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki proposal penelitian ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, Oktober 2020

Penulis

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Mayasari Ayu Saputri

Tempat, Tanggal Lahir : Salatiga, 3 Mei 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Ngawen Tegalsari Kel. Mangunsari Kec.
Sidomukti Salatiga

Email : mayasariayu55@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD N Mangunsari 01 Salatiga : tahun 2004 - 2010
2. SMP Negeri 9 Salatiga : tahun 2010 - 2013
3. SMK Saraswati Salatiga : tahun 2013 - 2016
4. Universitas Ngudi Waluyo : tahun 2016 - sekarang

Daftar Isi

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
KATA PENGANTAR	iii
RIWAYAT HIDUP PENELITI	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja	6
B. Tekanan Darah	8
C. Asupan Lemak	21
D. Asupan Natrium	28
E. Kerangka Teori	34
F. Kerangka Konsep	35
G. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Penelusuran Literatur	36
C. Ekstraksi Data	37
D. Cara Menyimpulkan Hasil	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	55
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Anak Usia 3-17 Tahun	12
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Remaja Usia ≥ 13 Tahun	13
Tabel 2.3 Kebutuhan Lemak Untuk Remaja	30
Tabel 2.4 Kebutuhan Natrium Untuk Remaja	36
Tabel 4.1 Ekstraksi Data	42

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Teori	38
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	39
Gambar 4.1 Diagram Pencarian Literatur	41

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Rincian Anggaran Penelitian

Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Data Studi Pendahuluan