



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN  
DI DESA LEREP, KECAMATAN UNGARAN BARAT  
KABUPATEN SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
RIZKY FITRIA  
061191011**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN  
DI DESA LEREP, KECAMATAN UNGARAN BARAT  
KABUPATEN SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)

**Oleh :  
RIZKY FITRIA  
061191011**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN TEKANAN  
DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN DI DESA LEREP  
KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

**Disusun Oleh :**

**RIZKY FITRIA  
061191011**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

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

Ungaran, 7 Agustus 2023

**Pembimbing**



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN DI DESA LEREP KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

Oleh:

**RIZKY FITRIA**

**061191011**

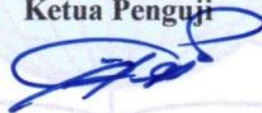
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 9 Agustus 2023

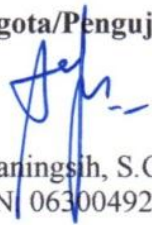
Tim Penguji:

**Ketua Penguji**



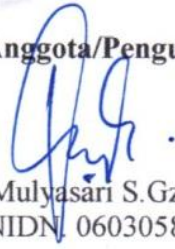
Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0618098601

**Anggota/Penguji I**



Aryanti Setyaningsih, S.Gz., M.P.H.  
NIDN. 0630049202

**Anggota/Penguji II**



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

Mengetahui,



**Dekan Fakultas Kesehatan**  
  
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

**Ketua Program Studi S1 Gizi**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0627038602

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rizky Fitria

NIM : 061191011

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Usia 25-45 Tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”** 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. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. 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, 9 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan

Pembimbing

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



Rizky Fitria

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Fitria

NIM : 061191011

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya berjudul “Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Usia 25-45 Tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 9 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Rizky Fitria

## **RIWAYAT HIDUP PENELITI**

Nama : Rizky Fitria

Tempat, tanggal lahir : Kab. Semarang, 12 Desember 2000

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Dsn. Gentan 02/06 Dopleng Bawen, Jawa Tengah

Email : rizkyffitria1216@gmail.com

No. Hp : 08139179871

Riwayat Pendidikan :

1. TK Haji Soebandi : 2005 - 2007
2. SD Negeri 02 Harjosari : 2007 - 2013
3. SMP Islam Sudirman Ambarawa : 2013 - 2016
4. SMA Islam Sudirman Ambarawa : 2016 - 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 -2023

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Gizi  
Skripsi, Agustus 2023  
Rizky Fitria  
061191011

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN DI DESA  
LEREP KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

(xiii + 67 halaman + 13 lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Data Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran  $\geq 18$  tahun memiliki kecenderungan meningkat yaitu sebesar 34,1% pada tahun 2018. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain asupan zat gizi seperti asupan lemak dan asupan natrium.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun.

**Metode:** Studi korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep. Sampel 96 orang dengan metode *proportional random sampling*. Pengambilan data tekanan darah menggunakan sphygmomanometer air raksa, asupan lemak dan asupan natrium menggunakan lembar Food Frequency semi kuantitatif. Analisis bivariat menggunakan uji koefisien kontingensi ( $\alpha=0.05$ ).

**Hasil:** Asupan lemak paling banyak dalam kategori baik yaitu 91,7%. Asupan natrium paling banyak dalam kategori baik yaitu 85,4%. Tekanan darah tinggi/hipertensi 49 orang (51,0%) dan tidak hipertensi 47 orang (49,0%). Tidak ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah ( $p=0.101$ ). Ada hubungan asupan natrium dengan tekanan darah ( $p=0.001$ ).

**Simpulan:** Tidak ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah tetapi tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep berhubungan dengan asupan natrium.

**Kata Kunci:** Lemak, Natrium, Tekanan Darah

**Kepustakaan:** 51 (2014-2023)



Ngudi Waluyo University  
Nutrition Study Program  
Final Assignment, August 2023  
Rizky Fitria  
061191011

**THE CORRELATION BETWEEN FAT INTAKE AND SODIUM INTAKE WITH BLOOD PRESSURE IN WOMEN AGED 25-45 YEARS OLD IN LEREP VILLAGE WEST UNGARAN SEMARANG REGENCY**

(xiii + 67 pages + 13 appendices)

**ABSTRACT**

**Background:** Based on Riskesdas data, the prevalence of hypertension in Indonesia based on measurements of  $\geq 18$  years has a tendency to increase by 34.1% in 2018. Factors that affect blood pressure include intake of nutrients such as fat intake and sodium intake.

**Objective:** To determine the correlation between fat intake and sodium intake with blood pressure in women aged 25-45 years.

**Methods:** Correlation study with a cross-sectional approach. The research population was all women aged 25-45 years old in Lerep Village. A sample of 96 people with proportional random sampling method. Blood pressure data were collected using a mercury sphygmomanometer, fat intake and sodium intake using a semi-quantitative Food Frequency sheet. Bivariate analysis used the contingency coefficient test ( $\alpha=0.05$ ).

**Results:** The most fat intake was in the good category, namely 91.7%. The most sodium intake is in the good category, namely 85.4%. High blood pressure/hypertension 49 people (51.0%) and not hypertension 47 people (49.0%). There was no correlation between fat intake and blood pressure ( $p=0.101$ ). There was correlation between sodium intake and blood pressure ( $p=0.001$ ).

**Conclusion:** There is no correlation between fat intake and blood pressure. There is a correlation between sodium intake and blood pressure.

**Keywords:** Fat, Sodium, Blood Pressure

**Literature:** 51 (2014-2023)

## **PRAKATA**

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Usia 25-45 Tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Ns.Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak, ibu dosen dan staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Kepala dan perangkat Desa Lerep yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Hudyana dan Ibu Nurmawati. Serta adik saya Maulana Nurdiansyah, yang telah memberikan semangat, doa, dukungan moril dan materil selama ini agar dapat menyelesaikan skripsi.
9. Liani, Oktavia, Silvi, Meyka, Reyna, Shafnindra, Wanda, Nuringtyas, Nurlita, dan semua teman saya yang selalu membantu, memberikan dukungan, motivasi, dan terimakasih atas kebersamaannya selama ini.
10. Semua teman-teman program studi S1 Gizi angkatan 2019 yang telah memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
11. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all time.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Ungaran, 9 Agustus 2023

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teoritis.....	7
1. Tekanan darah.....	7
2. Hipertensi.....	10
3. Asupan Lemak.....	23
4. Asupan Natrium.....	26
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Asupan.....	29
6. Pengukuran Asupan Makan.....	31

B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep .....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
C. Subyek Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional.....	40
E. Pengumpulan Data .....	41
F. Etika Penelitian .....	43
G. Pengolahan Data.....	44
H. Analisis Data .....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	47
B. Hasil dan Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN .....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah .....	12
Tabel 2.2 Kebutuhan Lemak Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi .....	24
Tabel 2.3 Klasifikasi Tingkat Asupan .....	24
Tabel 2.4 Kebutuhan Natrium Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi .....	28
Tabel 2.5 Klasifikasi Tingkat Asupan .....	28
Tabel 2.6 Klasifikasi Tingkat Asupan .....	34
Tabel 3.1 Jumlah Sampel dan Penyebarannya .....	40
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden.....	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak .....	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Natrium.....	52
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah.....	54
Tabel 4.8 Hubungan asupan lemak dengan tekanan darah .....	57
Tabel 4.9 Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dan Mencari data .....	71
Lampiran 2. Surat Ethical Clearance .....	73
Lampiran 3. Master Data .....	74
Lampiran 4. Tabel Data Karakteristik, Univariat, dan Bivariat .....	79
Lampiran 5. Jadwal Penelitian .....	82
Lampiran 6. Biaya Penelitian.....	83
Lampiran 7. Pernyataan Kepada Responden .....	84
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	85
Lampiran 9. Kuesioner Penyaringan.....	86
Lampiran 10. Kuesioner Penelitian.....	87
Lampiran 11. Form Food Frequency Semikuantitatif.....	88
Lampiran 12. Dokumentasi penelitian .....	91



