



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT INAP RSUD
LAMANDAU, KECAMATAN BULIK, KABUPATEN
LAMANDAU, PROPINSI KALIMANTAN TENGAH**

SKRIPSI

**OLEH:
INRIA ARIESTA DONAIRUS
NIM. 067231017**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT INAP RSUD
LAMANDAU, KECAMATAN BULIK, KABUPATEN
LAMANDAU, PROPINSI KALIMANTAN TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

**INRIA ARIESTA DONAIRUS
NIM. 067231017**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT INAP RSUD LAMANDAU, KECAMATAN BULIK, KABUPATEN LAMANDAU, PROPINSI KALIMANTAN TENGAH

disusun oleh:

INRIA ARIESTA DONAIRUS

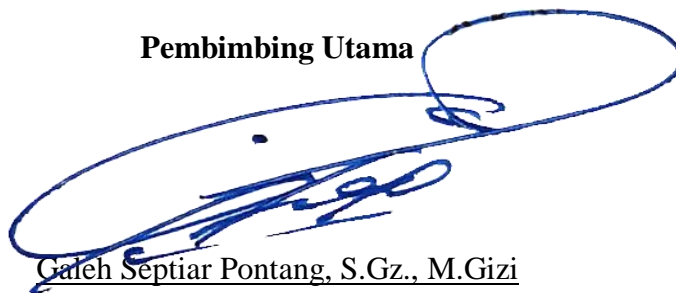
NIM. 067231017

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

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

Ungaran, 19 Agustus 2024

Pembimbing Utama



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

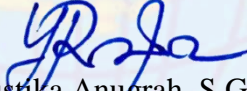
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:
**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI RAWAT INAP RSUD
LAMANDAU, KECAMATAN BULIK, KABUPATEN
LAMANDAU, PROPINSI KALIMANTAN TENGAH**

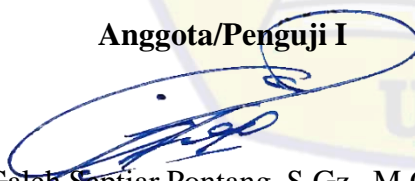
Disusun oleh
INRIA ARIESTA DONAIRUS
NIM. 067231017

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo, pada:
Hari : Rabu
Tanggal : 21 Agustus 2024

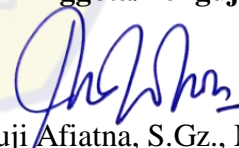
Tim Penguji:
Ketua Penguji


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

Anggota/Penguji I


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

Anggota/Penguji II



Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz
NIDN. 0609128903

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi


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

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : **Inria Ariesta Donairus**

Nim : **067231017**

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul “Hubungan Asupan Lemak dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Inap RSUD Lamandau, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamdau, Propinsi Kalimantan Tengah” adalah:

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



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

Ungaran, 30 Agustus 2024



Inria Ariesta Donairus
NIM. 067231017

RIWAYAT HIDUP PENELITI



Nama : Inria Ariesta Donarius

Tempat, tanggal lahir : Palangka Raya, 5 April 198 Jenis

kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Jl. Bukit Baka no. 129 RT.12b, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau,
Propinsi Kalimantan Tengah

Email : inria.ben@gmail.com

No. Hp : 085348837171

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 1 Balai Riam : 2000
2. SMP Negeri 1 Baai Riam : 2003
3. SMA Negeri 1 Bulik : 2006
4. Poltekkes Kemenkes Palangkaraya : 2009
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2024

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Mei 2024
Inria Ariesta Donairus
NIM. 067231017

Hubungan Asupan Lemak dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Inap RSUD Lamandau, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau, Propinsi Kalimantan Tengah

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan dengan perkiraan tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 1,56 milyar orang (60%) dari jumlah penduduk dewasa dunia. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Lamandau yaitu 17,79% pada laki-laki dan 14,11% pada perempuan. Pada umumnya faktor risiko yang dapat dikontrol berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi. Konsumsi natrium dan lemak merupakan faktor dari banyaknya risiko yang dapat mempengaruhi kontrol tekanan darah. Kontrol tekanan darah yang rutin bertujuan memantau tekanan darah dan menghindari adanya komplikasi sedini mungkin.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan kejadian hipertensi di rawat inap RSUD Lamandau.

Metode: Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional survey. Populasinya yaitu pasien yang terdiagnosa hipertensi pada bulan Mei 2024 sebanyak 26 pasien. Sampel yang digunakan sebanyak 26 responden dengan teknik pengambilan accidental sampling.

Hasil: Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa gambaran asupan lemak responden paling banyak memiliki kategori berlebih dengan jumlah 18 pasien (69.2%); gambaran asupan natrium responden paling banyak memiliki kategori berlebih dengan jumlah 21 pasien (80.8%); gambaran kejadian hipertensi pasien memiliki kategori hipertensi sejumlah 23 pasien (88.5%); terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai p value $0.035 < \alpha = 0.05$; dan terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai p value $0.041 < \alpha = 0.05$.

Saran: Disarankan agar penderita hipertensi khususnya, maupun masyarakat umum dapat mengontrol gaya hidup terutama pola makan agar terhindar dari hipertensi dan penyakit kronis lainnya. Penderita hipertensi dan masyarakat agar lebih mengurangi makanan-makanan dengan kadar lemak dan natrium tinggi, namun bukan berarti sama sekali tidak mengonsumsinya.

Kata kunci: Asupan Lemak, Asupan Natrium, Hipertensi

*Ngudi Waluyo University
S1 Nutrition Study Program
Faculty of Health
Thesis, May 2024
Inria Ariesta Donairus
NIM. 067231017*

Relationship Between Fat And Sodium Intake With Hypertension Incidence In Inpatients Of Lamandau Regional Hospital, Bulik District, Lamandau Regency, Central Kalimantan Province

ABSTRACT

Background: Hypertension disease continues to increase year after year with an estimated 2025 number will increase to 1.56 billion people (60%) of the world's adult population. The prevalence of hypertension in Lamandau Regency is 17.79% in men and 14.11% in women. In general, controllable risk factors are associated with unhealthy eating patterns. Unhealthy eating patterns such as consuming foods high in fat and sodium are one of the factors causing hypertension. Sodium and fat consumption are factors of the many risks that can affect blood pressure control. Routine blood pressure control aims to monitor blood pressure and avoid complications as early as possible. **Objective:** This study aims to determine the relationship between fat and sodium intake with the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital.

Method: The research design used was quantitative research with a cross-sectional survey approach. The population was 26 patients diagnosed with hypertension in May 2024. The sample used was 26 respondents with an accidental sampling technique.

Results: The results of this study show that the description of the respondents' fat intake was mostly in the excessive category with a total of 18 patients (69.2%); the description of the respondents' sodium intake was mostly in the excessive category with a total of 21 patients (80.8%); the description of the incidence of hypertension in patients had a hypertension category of 23 patients (88.5%); there is a relationship between fat intake and the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital with a p value of $0.035 < \alpha = 0.05$; and there is a relationship between fat intake and the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital with a p value of $0.041 < \alpha = 0.05$.

Suggestion: It is recommended that hypertension sufferers in particular, as well as the general public, can control their lifestyle, especially their diet, to avoid hypertension and other chronic diseases. Hypertension sufferers and the public should reduce foods with high fat and sodium content, but that does not mean not consuming them at all.

Keywords: Fat Intake, Sodium Intake, Hypertension

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Asupan Lemak dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Inap RSUD Lamandau, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau, Propinsi Kalimantan Tengah”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Gizi di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan.
5. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai.
6. Teman-teman seperjuangan satu angkatan kelas RPL yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak

membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan YME mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, amin.

Lamandau, 30 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. Ramadani', written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teoritis	9
1. Hipertensi.....	10
2. Asupan Natrium.....	18
3. Asupan Lemak	22
4. Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan Kejadian Hipertensi.....	27
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Subjek Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
3. Teknik Pengambilan Sampel	32
D. Definisi Operasional	32
E. Pengumpulan Data	33
1. Sumber Data	33
2. Prosedur Pengambilan Data.....	33
3. Perhitungan Asupan Makan.....	35
F. Pengolahan Data.....	37
H. Analisis Data	39
1. Analisis Univariat	39

2. Analisis Bivariat	39
I. Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Analisis Univariat	46
3. Analisis Bivariat	49
B. Pembahasan	51
1. Karakteristik Responden.....	51
2. Analisis Univariat	55
3. Analisis Bivariat	62
C. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
Lampiran	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Populasi Asia	13
Tabel 2.3 Kebutuhan Natrium Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi	20
Tabel 2.4 Klasifikasi Tingkat Asupan Natrium	20
Tabel 2.5 Kebutuhan Lemak Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi	24
Tabel 2.6 Klasifikasi Tingkat Asupan Lemak	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau.....	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau.....	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau.....	45
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Indeks Massa Tubuh (IMT) Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	45
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	46
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Gambaran Asupan Lemak Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	47
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Gambaran Asupan Natrium Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	48
Tabel 4.10 Gambaran Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau.....	49
Tabel 4.11 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	50

Tabel 4.12 Hubungan Antara Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Inap di RSUD Lamandau	51
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dan Mencari data.....	82
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dan Mencari Data	83
Lampiran 3. Lembar Informasi untuk Responden (<i>Information For Consent</i>)	84
Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden	86
Lampiran 5. Surat Ethical Clearance	87
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik.....	88
Lampiran 7. Surat Bebas Plagiasi.....	92
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 9. Kuesioner Penyaringan	94
Lampiran 10. Kuesioner Penelitian	95
Lampiran 11. Form Food Frequency Semikuantitatif	96
Lampiran 12. Master Data	99