



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO
LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN
TEKANAN DARAH PADA USIA 45- 54 TAHUN DI DESA
LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

SKRIPSI

Oleh :

MELIZHA SUKMAJATI ANDANA

NIM. 061201003

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



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO
LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN
TEKANAN DARAH PADA USIA 45- 54 TAHUN DI DESA
LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

SKRIPSI

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

Oleh :

MELIZHA SUKMAJATI ANDANA

NIM. 061201003

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN TEKAN DARAH PADA USIA
45 – 54 TAHUN DI DESA LEYANGAN
KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

Disusun oleh:

**MELIZHA SUKMAJATI ANDANA
NIM. 061201003**

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

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

Ungaran, 5 Agustus 2024

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:
**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN TEKAN DARAH
PADA USIA 45 – 54 TAHUN DI DESA LEYANGAN
KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

Disusun oleh:
MELIZHA SUKMAJATI ANDANA
NIM. 061201003

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

Hari : Jumat
Tanggal : 16 Agustus 2024

Tim Penguji:
Ketua Penguji



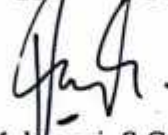
Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Anggota/Penguji I



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

Anggota/Penguji II



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi



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

Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Melizha Sukmajati Andana

NIM : 061201003

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Tekanan Darah pada Usia 45-54 Tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur"** 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 menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian 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.

Pembimbing



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

Ungaran, 16 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Melizha Sukmajati Andana
NIM. 061201003

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melizha Sukmajati Andana
NIM : 061201003
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Tekanan Darah pada Usia 45-54 Tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 16 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Melizha Sukmajati Andana

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Melizha Sukmajati Andana
061201003

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN TEKANAN DARAH PADA
USIA 45 – 54 TAHUN DI DESA LEYANGAN
KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi pada usia 45-54 tahun, di mana faktor gaya hidup seperti asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul (RLPP) diduga berperan signifikan.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada penduduk usia 45-54 tahun di Desa Leyangan, Kecamatan Ungaran Timur.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, RLPP, serta wawancara menggunakan (SQ-FFQ) untuk mengukur asupan lemak jenuh. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi untuk melihat hubungan antara variabel-variabel penelitian.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki RLPP yang berisiko serta asupan lemak jenuh yang tinggi. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah yaitu 0,011 ($p < 0,05$), sedangkan antara RLPP dengan tekanan darah memiliki *p value* yaitu 0.869 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara RLPP dengan tekanan darah.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada usia 45-54 tahun di Desa Leyangan. Intervensi untuk mengurangi asupan lemak jenuh dan mengendalikan RLPP sangat diperlukan dalam upaya penurunan prevalensi hipertensi di wilayah tersebut.

Kata Kunci : Hipertensi, Asupan Lemak Jenuh, Rasio Lingkaran Pinggang Panggul (RLPP), Tekanan Darah.

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nutrition Study Program, Faculty of Health
Thesis, August 2024
Melizha Sukmajati Andana
061201003

**CORRELATION BETWEEN SATURATED FAT INTAKE AND WAIST
HIP CIRCUMFERENCE RATIO (RLPP) WITH BLOOD PRESSURE IN
45 - 54 YEARS OLD IN LEYANGAN VILLAGE UNGARAN TIMUR SUB-
DISTRICT**

ABSTRACT

Background : Hypertension is one of the major health problems that can increase the risk of heart disease and stroke. Leyangan Village, East Ungaran Subdistrict, has a high prevalence of hypertension in 45-54 year olds, where lifestyle factors such as saturated fat intake and waist hip circumference ratio (RLPP) are thought to play a significant role.

Purpose : To determine the correlation between saturated fat intake and waist hip circumference ratio with blood pressure in 45-54 years old population in Leyangan Village, East Ungaran District.

Methods : This study used a cross-sectional design with a sample size of 86 people who were randomly selected. Data were collected through blood pressure measurement, RLPP, and interview using (SQ-FFQ) to measure saturated fat intake. Data were analyzed using correlation test to see the relationship between the study variables.

Results : The results showed that most respondents had at-risk RLPP and high saturated fat intake. Bivariate analysis shows that there is a significant relationship between saturated fat intake and blood pressure, that is 0.011 ($p < 0.05$), while between RLPP and blood pressure has a p value of 0.869 ($p > 0.05$) so there is no significant relationship between RLPP and blood pressure.

Conclusion : There is a significant association between saturated fat intake and waist hip circumference ratio with blood pressure in 45-54 year olds in Leyangan Village. Interventions to reduce saturated fat intake and control RLPP are needed in an effort to reduce the prevalence of hypertension in the region.

Keywords : Hypertension, Saturated Fat Intake, Waist-Pelvic Circumference Ratio (RLPP), Blood Pressure.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis pajatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Tekanan Darah pada Usia 45-54 Tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur”. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran pembimbing sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan membimbing penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik.
5. Seluruh dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua tercinta terkhusus untuk ibuk dan bapak serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik itu doa, motivasi, semangat dan materi kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Teman-teman suheri a.k.a suka heboh sendiri, Alia, Jessica, Tata dan Putri yang selalu memberikan support, semangat serta dorongan yang kuat kepada penulis agar segera menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman angkatan 2020 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 16 Agustus 2024

Penulis

Melizha Sukmajati Andana

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	1
SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	4
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	5
ABSTRAK	7
ABSTRACT.....	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR TABEL.....	13
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR LAMPIRAN.....	15
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
2. Asupan Lemak Jenuh	Error! Bookmark not defined.
3. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP)..	Error! Bookmark not defined.
	defined.
B. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas RLPP.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Nilai Mean, Minimal, dan Maksimal Usia pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Lemak pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategori RLPP pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Tekanan Darah pada Responden di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia 45–54 Tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Kategori Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) dan Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Mencari Data
- Lampiran 2. Ethical Clearance
- Lampiran 3 Lembar Pernyataan Kepada Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5. Kuesioner Penyaringan
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Form SQ- FFQ Asupan Lemak
- Lampiran 8. Master Data
- Lampiran 9. Hasil Penelitian / Data SPSS
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Surat Keterangan Turnitin