

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR, BUAH DAN ASUPAN ASAM LEMAK
JENUH DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DESA TELAGASARI



CHRISTINE NATALIA NAPITUPULU
P01031121008

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2024

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR, BUAH DAN ASUPAN ASAM LEMAK
JENUH DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DESA TELAGASARI

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



CHRISTINE NATALIA NAPITUPULU
P01031121008

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2024

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

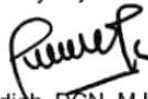
Judul : Hubungan Konsumsi Sayur, Buah dan
Asupan Asam Lemak Jenuh dengan
Kejadian Tekanan Darah pada Lansia di
Desa Telagasari

Nama Mahasiswa : Christine Natalia Napitupulu

Nim : P01031121008

Program : Diploma III Gizi

Menyetujui:



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Prmbimbing Utama/Ketua Penguji



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Anggota Penguji I



Abdul Hairuddin Anqkat, SKM, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

CHRISTINE NATALIA NAPITUPULU “HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR, BUAH DAN ASUPAN ASAM LEMAK JENUH DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGASARI” (DIBAWAH BIMBINGAN MAHDIAH)

Hipertensi yaitu suatu kondisi dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat. Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan sekitar 26,5%. Faktor penyebab resiko hipertensi terbagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah (jenis kelamin, usia, dan keturunan) dan faktor yang dapat dikendalikan, seperti pola makan dan aktifitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur, buah dan asupan asam lemak jenuh dengan tekanan darah pada lansia di Desa Telgasari Kecamatan Tanjung Morawa.

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia di Desa Telagasari berumur 60-70 tahun sebanyak 554 orang dan sampel sebanyak 95 orang. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Mei 2024. Untuk mengetahui adanya hubungan yaitu dengan menggunakan uji Chi square.

Hasil penelitian ini didapatkan yang mengalami hipertensi sebesar 55,8%. Konsumsi sayur dengan kategori baik sebesar 47.4% dan konsumsi sayur dengan kategori tidak baik sebesar 52.6%. Konsumsi buah dengan kategori baik sebesar 44.2% dan konsumsi buah dengan kategori tidak baik sebesar 55.8%. Asupan asam lemak dengan kategori baik sebesar 47.4% dan asupan asam lemak jenuh dengan kategori tidak baik sebesar 52.6%. Hasil uji statistic didapatkan tidak ada hubungan antara konsumsi sayur ($p=0,647$), buah ($p=0,285$) dan asupan asam lemak jenuh ($p=0,107$) dengan kejadian tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Konsumsi sayur, buah, asupan lemak jenuh, tekanan darah

ABSTRACT

CHRISTINE NATALIA NAPITUPULU "CORRELATION BETWEEN VEGETABLE, FRUIT AND SATURATED FATTY ACID CONSUMPTION AND BLOOD PRESSURE INCIDENCE OF ELDERLY IN TELAGASARI VILLAGE" (CONSULTANT: MAHDIAH)

Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels increases. According to the Basic Health Research Report, the prevalence of hypertension in Indonesia was around 26.5%. Risk factors for hypertension are divided into two groups, namely factors that cannot be changed (gender, age, and heredity) and factors that can be controlled, such as diet and physical activity.

This study aims to determine the correlation between vegetable, fruit, and saturated fatty acid consumption and blood pressure in the elderly in Telgasari Village, Tanjung Morawa Sub District.

This type of research used a descriptive observational method with a cross-sectional design. The population in this study were all elderly in Telagasari Village aged 60-70 years, totaling 554 people and a sample of 95 people. The research time was conducted in May 2024. To determine the relationship, the Chi-square test was used.

The results of this study showed that 55.8% had hypertension. Consumption of vegetables in the good category was 47.4% and consumption of vegetables in the bad category was 52.6%. Consumption of fruit in the good category was 44.2% and consumption of fruit in the bad category was 55.8%. Intake of fatty acids in the good category was 47.4% and intake of saturated fatty acids in the bad category was 52.6%. The results of the statistical test showed that there was no relationship between vegetable consumption ($p = 0.647$), fruit ($p = 0.285$), and saturated fatty acid intake ($p = 0.107$) with the incidence of blood pressure in the elderly.

Keywords: Consumption of Vegetables, Fruit, Saturated Fat Intake, Blood Pressure



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Hubungan Konsumsi Sayur, Buah dan Asupan Asam Lemak Jenuh dengan Kejadian Tekanan Darah pada Lansia di Desa Telagasari”

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing saya yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen penguji pertama saya dan Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen penguji kedua saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
4. Kepada kedua orang tua saya yang tercinta yaitu ayah saya H.Napitupulu ibu saya E.Simanjuntak yang selalu memberikan dukungan semangat serta doa-doa kepada saya.
5. Kepada saudara saya yaitu Abang saya D Napitupulu, H D Napitupulu, E Napitupulu dan Adik saya J G Napitupulu yang selalu memberikan dukungan dan doa agar tetap semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATAPENGANTAR.....	vii
i	
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi peneliti	4
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Lansia	5
1. Pengertian Lansia	5
2. Batasan Lansia.....	5
B. Tekanan darah.....	5
1. Pengertian Tekanan Darah	5
2. Etiologi Hipertensi.....	6

3. Klasifikasi Tekanan Darah	7
4. Mengukur Tekanan Darah	7
C. Asam Lemak Jenuh	7
D. Sayur dan Buah	8
E. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Tekanan Darah.....	8
F. Hubungan Konsumsi Asam lemak Jenuh dengan Tekanan Darah.....	9
G. Kerangka Konsep	10
H. Defenisi Operasional	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	13
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	13
C. Populasi dan Sampel.....	13
1. Populasi	13
2. Sampel.....	13
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	15
1. Jenis Data.....	15
2. Cara Pengumpulan Data.....	15
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	16
1. Pengolahan data	16
2. Analisis Data	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	20
B. Karakteristik Sampel	20
1. Umur	20
2. Jenis Kelamin	20

3. Pekerjaan.....	21
4. Tekanan Darah	21
5. Konsumsi Sayur	22
6. Konsumsi Buah	23
7. Asupan Asam Lemak Jenuh	24
8. Hubungan Konsumsi Sayur Dengan Kejadian Tekanan Darah.....	25
9. Hubungan Konsumsi Buah Dengan Kejadian Tekanan Darah.....	26
10. Hubungan Asupan Asam Lemak Jenuh Dengan Kejadian Tekanan Darah	28
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi hipertensi	7
Tabel 2 Defenisi Operasional	11
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Umur	20
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin	21
Tabel 5 Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan	21
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Menurut Tekanan Darah	22
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur	22
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah	23
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Asupan Asam Lemak Jenuh	24
Tabel 10 Distribusi Sampel menurut Tekanan Darah berdasarkan Konsumsi sayur	25
Tabel 11 Distribusi Sampel menurut Tekanan Darah berdasarkan Konsumsi Buah.....	26
Tabel 12 Distribusi Sampel menurut Tekanan Darah berdasarkan Asupan Asam Lemak Jenuh	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kerangka Konsep	10
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel Data	35
Lampiran 2 Hasil Uji Statistik	56
Lampiran 3 Data Identitas Responden	60
Lampiran 4 Bukti Bimbingan	63
Lampiran 5 Dokumentasi	65
Lampiran 6 Surat Survei Pendahuluan	66
Lampiran 7 Surat Penelitian	67
Lampiran 8 Surat Balasan	68
Lampiran 9 Ethical Approval	69
Lampiran 10 Informed Consent	70
Lampiran 11 Surat Pernyataan Keaslian KTI	71
Lampiran 12 Data Riwayat Hidup	72