

LAPORAN PENELITIAN
PERBEDAAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI LEMAK JENUH ANTARA
PENDERITA HIPERTENSI DAN TIDAK HIPERTENSI PADA KELOMPOK
USIA 18–75 TAHUN DI PUSKESMAS SLEMAN



Natalia Farrel Noreta Dewanti

NPM 202133031

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

PERBEDAAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI LEMAK JENUH ANTARA
PENDERITA HIPERTENSI DAN TIDAK HIPERTENSI PADA KELOMPOK
USIA 18–75 TAHUN DI PUSKESMAS SLEMAN



Natalia Farrel Noreta Dewanti

NPM 202133031

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

PERBEDAAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI LEMAK JENUH ANTARA PENDERITA HIPERTENSI DAN TIDAK HIPERTENSI PADA USIA DEWASA 18- 75 TAHUN DI PUSKESMAS SLEMAN

Disusun Oleh :

Natalia Farrel Noreta Dewanti

NPM 202133031

Laporan Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan

Disetujui Pada Tanggal 30 Juli 2025

Pembimbing I,



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H.

NIK 201750006

Pembimbing II,



Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz.,M.P.H.

NIK 20240704

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda Tangan dibawah ini :

Nama : Natalia Farrel Noreta Dewanti

NPM : 202133031

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul:

**“Perbedaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Jenuh Antara Penderita Hipertensi
Dan Tidak Hipertensi Pada Kelompok Usia 18–75 Tahun Di Puskesmas Sleman”**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 16 April sampai dengan 14 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian – bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang / pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administrasi, serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,

Natalia Farrel Noreta Dewanti

SKRIPSI
PERBEDAAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI LEMAK JENUH ANTARA
PENDERITA HIPERTENSI DAN TIDAK HIPERTENSI PADA USIA DEWASA 18-75
TAHUN DI PUSKESMAS SLEMAN

Disusun Oleh :

Natalia Farrel Noreta Dewanti

NPM 202133031

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih untuk
memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana

Pada tanggal 19 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji Ketua : Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz., M.P.H, Dietisien

NIK 201850005

Anggota : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H

NIK 201750006

2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H

NIK 20240704

.....
.....
.....

HALAMAN MOTTO

Keep your spirit alive, rely on God in every step you take

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

“Aku memulai dengan nama Tuhan Yesus dan dengan penuh keyakinan mengakhiri dengan kata Amin”

“Jangan Takut, Percaya Saja”

(Markus 5:36)

“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada Tuhan”

(Yeremia 17:7)

“Bersukacitalah senantiasa. Tetaplah berdoa. Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu”

(1 Tesalonika 5:16-18)

Tuhan tahu apa yang menjadi kesulitanmu dan masalahmu, namun janganlah kamu merasa sendiri. Sebab Tuhan tahu apa yang terbaik untukmu, dan selalu ada dalam dirimu kapanpun kamu membutuhkannya. *Keep your spirit alive, rely on God in every step you take*, maka semangatlah dalam menjalani hidupmu seberapa besar kesulitan dan masalah yang kamu hadapi teruslah melangkah kedepan dengan penuh semangat dan ingatlah akan Tuhan dan sertakan Tuhan dalam setiap langkah hidupmu.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala perjuangan yang telah penulis lalui hingga berada dititik ini, penulis persembahkan teruntuk orang – orang yang selalu menjadi kekuatan, penyemangat, dan alasan penulis untuk tetap semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancer dan baik.

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu mengiringi Langkah penulis dan selalu mengabdikan apa yang menjadi keinginan penulis.
2. Kedua orang tuaku, Mama tercinta Theresia Sarwanti dan Papa tercinta Basilius Subekti Raharjo. Terimakasih telah membesarkan dan mendidik penulis dari bayi sampai sekarang. Terimakasih selalu menyemangati dan selalu ada untuk penulis melalui doa, dukungan, pelukan, dan nasehat yang selalu penulis butuhkan. Terimakasih atas kesabaran mama selama membesarkan dan menghadapi penulis selama ini. Terimakasih atas perjuangannya telah menyekolahkan penulis sampai dibangku perkuliahan. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, gelar yang penulis dapatkan penulis persembahkan untuk mama dan papa. Semoga mama dan papa bangga atas segaa usaha dan perjuangan penulis.
3. Seluruh keluarga besar penulis Nenek, Tante, Om, Adik Sepupu, Kakak Sepupu, Bude, dan Pakde. Terimakasih atas segala doa dan semangat yang telah diberikan untuk penulis selama ini. Terimakasih atas dukungan kalian semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Diri Penulis Sendiri Natalia Farrel Noreta Dewanti. Terimakasih atas semangat penulis dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih atas segala perjuangan, air mata, kesabaran, dan ketidakpastian yang penulis rasakan dalam menyelesaikan skripsi dari penyusunan proposal sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah melibatkan Tuhan dalam setiap langkahmu. Teruslah semangat setelah ini karena masih ada yang harus penulis lalui kedepannya. Akhir kata penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung penyusunan skripsi ini semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat dan orang yang membaca skripsi ini.

INTISARI

Nama : Natalia Farrel Noreta Dewanti
NPM : 202133031
Judul : Perbedaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Jenuh
Antara Penderita Hipertensi Dan Tidak Hipertensi Pada
Kelompok Usia 18–75 Tahun Di Puskesmas Sleman
Tanggal Ujian : 14 Agustus 2025
Pembimbing : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H
2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H
Jumlah Pustaka : 90 pustaka (tahun 2009 – 2024)
Jumlah Halaman : Xiv, 89 halaman, tabel, lampiran

Tekanan darah sistolik yang melebihi atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik yang melebihi atau sama dengan 90 mmHg dapat menyebabkan hipertensi. Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi pada kelompok usia 18 - 75 tahun di Puskesmas Sleman. Penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sleman. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling. Responden penelitian penderita hipertensi dan tidak hipertensi yang berusia 18-75 tahun berjumlah 106 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data menggunakan uji Chi Square. Sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi (51,9%), memiliki konsumsi lemak jenuh rendah (79,2%), dan memiliki indeks massa tubuh tidak obesitas (73,6%). Responden yang menderita hipertensi sebanyak (50,0%) dan tidak menderita hipertensi sebanyak (50,0%). Terdapat perbedaan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, usia, dan riwayat keluarga antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi pada kelompok usia 18-75 tahun di Puskesmas Sleman. Tidak terdapat perbedaan jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan status obesitas antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi pada kelompok usia 18-75 tahun di Puskesmas Sleman. Masyarakat diharapkan dapat mengurangi dan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh.

Kata kunci : Makanan tinggi lemak jenuh, hipertensi, pola makan, *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Penelitian yang berjudul “Perbedaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Jenuh Antara Penderita Hipertensi Dan Tidak Hipertensi Pada Kelompok Usia 18–75 Tahun Di Puskesmas Sleman”. Penulisan laporan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Prodi Sarjana Gizi di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Melalui kesempatan yang baik ini, saya ingin mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan dalam proses penulisan laporan penelitian ini kepada :

1. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H. selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing selama proses mengerjakan laporan penelitian ini.
2. Ibu Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz.,M.P.H. selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing selama proses mengerjakan laporan penelitian ini.
3. Semua pihak yang tidak dapat ditulis satu per satu yang telah membantu dalam proses penyusunan laporan penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan berkat bagi semua pihak yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian ini sehingga nantinya laporan penelitian dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 16 Februari 2025



Natalia Farrel Noreta Dewanti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
INTISARI.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tinjauan Teori.....	7
2.1.1 Hipertensi.....	7
2.1.2 Faktor - Faktor Risiko Hipertensi	9
2.1.3 Gejala dan Dampak Hipertensi	17
2.1.4 Lemak	19
2.1.5 Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Jenuh dengan Kejadian Hipertensi	24
2.2 Kerangka Teori	26
2.3 Kerangka Konsep.....	27
2.4 Hipotesis	27

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Definisi Operasional	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi	31
3.4.2 Sampel	31
3.4.3 Besar Sampel	31
3.4.4 Teknik Sampling.....	32
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.7 Etika Penelitian	35
3.7.1 Surat Permohonan Kode Etik Penelitian (<i>Ethical Clearence</i>)	35
3.7.2 Kode Etik (<i>Ethical Clearence</i>).....	35
3.7.3 Permohonan Persetujuan Menjadi Responden (<i>Inform Consent</i>) .	35
3.8 Analisis Data.....	37
3.8.1 Analisis Univariat	37
3.8.2 Analisis Bivariat.....	37
3.8.3 Analisis Multivariat	37
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	38
4.2 Proses Penelitian	39
4.3 Hasil Penelitian	40
4.3.1 Analisis Univariat	40
4.3.2 Analisis Bivariat.....	43
4.3.3 Analisis Multivariat.....	45
4.4 Pembahasan.....	46
4.4.1 Perbedaan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Jenuh Antara Penderita Hipertensi dan Tidak Hipertensi di Puskesmas Sleman	46
4.4.2 Perbedaan Usia Antara Penderita Hipertensi dan Tidak Hipertensi Di Puskesmas Sleman	49

4.4.3 Perbedaan Riwayat Keluarga Antara Penderita Hipertensi dan Tidak Hipertensi Di Puskesmas Sleman	51
4.5 Kelebihan Penelitian	53
4.6 Kelemahan Penelitian	53
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	65