

SKRIPSI

STUDI DESKRIPTIF TEKANAN DARAH BERDASARKAN AKTIFITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN FAST FOOD PADA MAHASISWI TINGKAT II FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



MADE SAWITRI DEWI

201101008

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2024**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Deskriptif Tekanan Darah Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Fast Food Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”** ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Gizi pada Program Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi dan penulisan skripsi, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Nadhirotul Laily, M. Psi., Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Siti Hamidah, SST., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Dra. Eka Srirahayu Ariestiningih, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Novri Supriatiningrum, S.Pd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis. Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita, serta dukungan dan do'a yang tak henti-hentinya dipanjatkan untuk kebaikan penulis.
6. Saudara kandung penulis, Putu Nandari Putri yang cantik. Terimakasih telah memberikan dukungan dan do'a yang tak henti-hentinya dipanjatkan untuk kebaikan dan kesuksesan dalam menyusun skripsi ini dan selalu percaya pada mimpi-mimpi penulis, kamu adalah yang terbaik.

7. Pacar penulis, Nafihazul Fahmi yang ganteng. Terimakasih yang selalu membantu, menghibur dan memberikan semangat, serta setia menemani penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat penulis, Hamiyah Salsabilah wanita cantik, ceria, paling lucu, si paling partner konser, teman sambat, Talitha Safa Syafiqoh wanita cantik, kalem ga banyak tingkah, teman sambat, kalau ada apa-apa selalu kabarin, Nabilah Mahdiah Aksani wanita cantik, kalem tapi kadang brutal, lucu, sefrekuensi, teman sambat, Betty Cahya Ningsih wanita paling cantik, suka bar bar, teman sambat. Terimakasih yang telah menghibur dan membantu saya serta menyemangati dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
9. Diri sendiri yang sudah berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Sebagai manusia penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Gresik, 16 Juli 2024

Penulis,

Made Sawitri Dewi

**STUDI DESKRIPTIF TEKANAN DARAH BERDASARKAN AKTIFITAS
FISIK DAN PERILAKU MAKAN FAST FOOD PADA MAHASISWI
TINGKAT II FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GRESIK**

Made Sawitri Dewi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tekanan darah berdasarkan aktivitas fisik dan perilaku makan *fast food* pada mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif observasional pada bulan Maret dan Juli 2023. Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswi tingkat II yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) frekuensi makan *fast food* pada tekanan darah pra-hipertensi dan normal sebagian besar jarang, yaitu 90,9% dan 68,8%. (2) Jenis makan *fast food* pada tekanan darah normal dan pra-hipertensi sebagian besar terdapat dalam kategori tinggi gula, yaitu 68,8% dan 84,5%. (3) Asupan energi yang memiliki tekanan darah normal sebagian besar normal (27,3%), asupan energi yang memiliki tekanan darah pra-hipertensi sebagian besar defisit berat dan normal (36,4%). (4) Asupan protein yang memiliki tekanan darah normal sebagian besar berlebih (32,5%). Asupan protein yang memiliki tekanan darah pra-hipertensi sebagian besar defisit berat (36,4%) (5) Asupan lemak yang memiliki tekanan darah normal sebagian besar berlebih (44,2%), asupan lemak yang memiliki tekanan darah pra-hipertensi sebagian besar defisit berat dan ringan (36,4%). (6) Asupan karbohidrat yang memiliki tekanan darah normal sebagian besar normal (39,0%), asupan karbohidrat yang memiliki tekanan darah pra-hipertensi sebagian besar normal (36,4%).

Kata Kunci: Tekanan Darah, Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, *Fast Food*

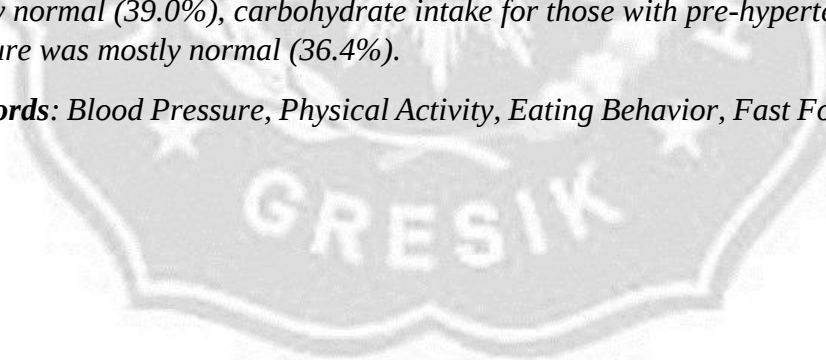
**DESCRIPTIVE STUDY OF BLOOD PRESSURE BASED ON PHYSICAL
ACTIVITY AND FAST FOOD EATING BEHAVIOR IN LEVEL II
STUDENTS FACULTY OF HEALTH MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY GRESIK**

Made Sawitri Dewi

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the blood pressure based on physical activity and fast food eating behavior among female students level II at the Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gresik. This research was conducted through quantitative descriptive observational methods in March and July 2023. The subjects in this research were level II female students who were selected using a cluster random sampling technique. The results of this study show that (1) the frequency of eating fast food for pre-hypertension and normal blood pressure is mostly rare, namely 90.9% and 68.8%. (2) Most types of fast food eating at normal blood pressure and pre-hypertension are in the high sugar category, namely 68.8% and 84.5%. (3) The energy intake of those with normal blood pressure was mostly normal (27.3%), the energy intake of those with pre-hypertensive blood pressure was mostly a severe deficit and normal (36.4%). (4) Protein intake for those with normal blood pressure is mostly excessive (32.5%). Protein intake for those with pre-hypertensive blood pressure is mostly a severe deficit (36.4%) (5) Fat intake for those with normal blood pressure is mostly excessive (44.2%), fat intake for those with pre-hypertensive blood pressure is mostly severe and mild deficits (36.4%). (6) Carbohydrate intake for those with normal blood pressure was mostly normal (39.0%), carbohydrate intake for those with pre-hypertensive blood pressure was mostly normal (36.4%).

Keywords: *Blood Pressure, Physical Activity, Eating Behavior, Fast Food*



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	6
2.1 Tekanan Darah	6
2.1.1 Definisi Tekanan Darah	6
2.1.2 Pengukuran Tekanan Darah	6
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	7
2.2 Aktivitas Fisik.....	10
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	10
2.2.2 Tingkat Aktivitas Fisik.....	10
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	12
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	13
2.2.5 Cara Menghitung Aktivitas Fisik	14
2.3 Perilaku makan.....	16

2.3.1 Definisi Perilaku Makan	16
2.3.2 Definisi Fast Food.....	17
2.3.3 Perilaku Makan <i>Fast Food</i>	17
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan <i>Fast Food</i>	17
2.3.5 Dampak Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	19
3.3.6 Kandungan Gizi yang Terdapat dalam <i>Fast Food</i>	20
3.3.7 Indikator Pengukuran Perilaku Makan	21
2.4 Mahasiswi	23
2.4.1 Definisi Mahasiswi	23
2.4.2 Perubahan pada Mahasiswi yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	23
2.5 Kerangka Teori.....	25
2.6 Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Waktu Penelitian	27
3.3 Lokasi / Tempat Penelitian.....	27
3.4 Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	27
3.4.1 Populasi Penelitian.....	27
3.4.2 Sampel Penelitian	27
3.4.3 Teknik Pengumpulan Sampel	28
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	28
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data	28
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	29
3.6 Alat dan Bahan Pengumpulan Data	29
3.7 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
3.7.1 Variabel Penelitian	29
3.7.2 Definisi Operasional	30
3.8 Kerangka Operasional.....	33
3.9 Teknik Analisis Data	34
3.9.1 Teknik Pengolahan Data	34
3.9.2 Analysing (Analisis data).....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37

4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Data Umum Penelitian	37
4.1.2 Data Khusus Penelitian	40
4.1.3 Tabulasi Silang (<i>Crosstab</i>).....	42
4.2 Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa (berusia di atas 18 tahun).....	7
Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	15
Tabel 2. 3 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	16
Tabel 2. 4 Kategori <i>Food Frequency Questionnaire</i>	22
Tabel 4.1 Subjek Yang Diambil Dalam Penelitian	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik	38
Tabel 4.3 Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Food Recall 2x24 Jam Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.....	39
Tabel 4.4 Distribusi Tekanan Darah Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.....	41
Tabel 4.5 Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	42
Tabel 4.6 Frekuensi Konsumsi Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik	43
Tabel 4.7 Jenis Konsumsi Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	43
Tabel 4.8 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Aktivitas Fisik Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	44
Tabel 4.9 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Makan Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik .	45
Tabel 4.10 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Makanan Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik...	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	25
Gambar 2.3. Kerangka Operasional	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	72
Lampiran 2. Form Tekanan Darah	73
Lampiran 3. <i>Form Food Recall</i> 1x24 jam.....	74
Lampiran 4. <i>form Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	75
Lampiran 5. <i>Form</i> Aktivitas Fisik	77
Lampiran 6. Hasil Rekap Kuisisioner	79
Lampiran 7. Hasil Uji Univariat SPSS.....	82
Lampiran 8. Dokumentasi Pengecekan Tekanan Darah.....	86
Lampiran 9. Sertifikat Uji Etik.....	87
Lampiran 10. Turnitin	88

