

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR IDENTITAS TIM PENGUJI .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat.....	3
1. Manfaat Praktis .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Hipertensi .....	5
1. Pengertian Hipertensi .....	5
2. Klasifikasi Hipertensi.....	6
3. Gejala Hipertensi.....	6
4. Penyebab Hipertensi.....	6
5. Faktor Risiko Hipertensi.....	7
6. Patofisiologi Hipertensi .....	12
7. Komplikasi Hipertensi .....	14
8. Pencegahan Hipertensi.....	14
9. Penatalaksanaan Hipertensi.....	15
B. Lemak.....	17
1. Pengertian Lemak .....	17
2. Kebutuhan Lemak .....	17
3. Sumber Lemak.....	18
4. Metode Pengukuran Asupan Lemak .....	18
5. Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi .....	19

C. Natrium .....	19
1. Pengertian Natrium .....	19
2. Kebutuhan Natrium .....	20
3. Sumber Natrium .....	20
4. Metode Pengukuran Asupan Natrium .....	20
5. Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi .....	21
D. Status Gizi .....	21
1. Pengertian Status Gizi .....	21
2. Klasifikasi Status Gizi.....	21
3. Penilaian Status Gizi.....	22
4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi .....	24
E. Aktivitas Fisik.....	24
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	24
2. Tipe-tipe Aktivitas Fisik .....	25
3. Manfaat Aktivitas Fisik .....	27
4. Cara mengukur Aktivitas Fisik .....	27
5. Olahraga bagi Penderita Hipertensi .....	27
6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	29
F. Kerangka Konsep Penelitian.....	30
G. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi.....	32
2. Kriteria Sampel.....	32
3. Besar Sampel.....	33
4. Teknik Sampling.....	33
D. Variabel Penelitian .....	33
1. Variabel Independen (Bebas) .....	33
2. Variabel Dependen (Terikat).....	33
E. Definisi Operasional Variabel.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Metode Pengumpulan Data .....	35
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	36

I. Etik Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Karakteristik Responden .....	40
B. Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi .....	42
C. Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi.....	44
D. Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi .....	45
E. Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.....	47
F. Keterbatasan Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	6
Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik.....	25
Tabel 3. Kriteria PAL (physical activity level) .....	27
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel .....	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Responden .....	42
Tabel 7. Distribusi Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi.....	42
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Natrium Responden .....	44
Tabel 9. Distribusi Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi .....	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden.....	45
Tabel 11. Distribusi Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi.....	46
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden .....	47
Tabel 13. Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Patofisiologi Hipertensi .....	13
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian .....	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	58
Lampiran 3. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Subjek Penelitian (Informed Consent).....	61
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden .....	62
Lampiran 5. Formulir Food Recall 24 jam .....	63
Lampiran 6. Formulir Aktivitas Fisik.....	64
Lampiran 7. Formulir Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah .....	65
Lampiran 8. Master Tabel .....	66
Lampiran 9. Uji Statistik SPSS .....	69
Lampiran 10. Dokumentasi.....	73