

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN LEMAK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU KRAJAN PUSKESMAS GODEAN 1**



HAFIDATUL HUSNA

NIM: P71313124033

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI DIETISIEN PROGRAM PROFESI
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN LEMAK DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU KRAJAN PUSKESMAS GODEAN 1**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Dietisien



HAFIDATUL HUSNA

NIM : P71313124033

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI DIETISIEN PROGRAM PROFESI
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN LEMAK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU KRAJAN PUSKESMAS GODEAN 1

Disusun oleh

HAFIDATUL HUSNA
NIM. P71313124033

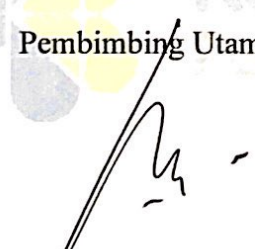
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :


17 Desember 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama,

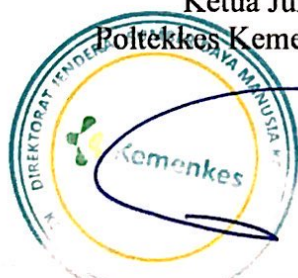
Pembimbing Pendamping,



Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001


Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032002

Yogyakarta, 15 Januari2026

Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta




Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN LEMAK DENGAN TEKanan DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU KRAJAN PUSKESMAS GODEAN 1

Disusun oleh

HAFIDATUL HUSNA

NIM. P71313124033

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 24 Desember 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
M.Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes
NIP. 196606181989021001

(.....)

Anggota,
Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001

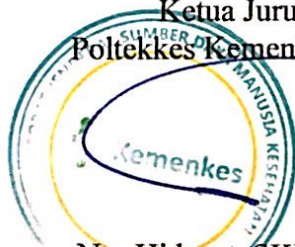
(.....)

Anggota,
Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032002

(.....)

Yogyakarta, 15 Januari 2026

Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



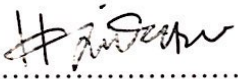
Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD
NIP. 19680402 199203 1 003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini Adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Hafidatul Husna

NIM : P71313124033

Tanda Tangan : 

Tanggal : 15 Januari 2026

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hafidatul Husna

NIM : P71313124033

Program Studi : Pendidikan Profesi Dietisien

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Tugas Akhir Saya yang berjudul: **“HUBUNGAN KONSUMSI GARAM DAN LEMAK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU KRAJAN PUSKESMAS GODEAN 1”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta .

Pada tanggal : 15 Januari2026

Yang menyatakan,



(Hafidatul Husna)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Konsumsi Garam Dan Lemak Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1” ini tanpa halangan yang berarti. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar profesi Dietisien Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Susilo Wirawan, SKM, MPH selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Bapak Dr. Waryana, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama
5. Ibu Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping.
6. Bapak M.Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes selaku Dosen Penguji
7. Partisipan penelitian serta pihak-pihak yang telah berkenan memberikan bantuan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian
8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan secara material maupun moral
9. Teman-teman serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan Tugas Akhir

Akhir kata, semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca yang memerlukan. Terima Kasih

Yogyakarta, 17 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	15
A. Latar Belakang	15
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan Penelitian.....	18
D. Tujuan Khusus.....	18
E. Ruang Lingkup.....	19
F. Manfaat	19
G. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Telaah Pustaka.....	22
B. Hubungan antar Variabel.....	35
C. Kerangka Teori.....	38
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	39
E. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40

A. Jenis dan Desain penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Waktu dan tempat.....	42
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	43
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Prosedur Penelitian.....	45
I. Manajemen data	46
J. Etika Penelitian	51
K. Kelemahan dan Kesulitan Penelitian	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
A. Gambaran Umum	53
B. Hasil Penelitian	55
1. Hasil Analisis Unvariat	55
2. Hasil Analisis Bivariat	59
BAB V PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Responden dengan Tekanan Darah.....	63
B. Asupan Garam.....	66
C. Asupan Lemak	68
D. Tekanan Darah Responden.....	70
E. Hubungan Asupan Garam dengan Tekanan Darah	71
F. Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah	72
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	20
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	43
Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian	45
Tabel 4.1 Gambaran Wilayah Administasi Puskesmas Godean 1	54
Tabel 4.2 Gambaran Penduduk per Jenis Kelamin	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik	55
Tabel 4.4 Distribusi Statistik Deskriptif Variabel Numerik	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi berdasarkan Asupan Garam	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi berdasarkan Asupan Lemak.....	58
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tekanan Darah.....	59
Tabel 4.8 Hubungan Asupan Garam dengan Tekanan Darah.....	61
Tabel 4.9 Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah	62
Tabel 4. 10 Hubungan Karakteristik Responden dengn Tekanan Darah.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	38
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	39
Gambar 4.1 Peta Wilayah Puskesmas Godean I	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 2. Surat Kelaikan Etik.....	84
Lampiran 3. Informed Consent	85
Lampiran 4. Form Indentitas Responden.....	86
Lampiran 5. Form Recall 24 Hours.....	87
Lampiran 6. Tabel Rekap Data Responden.....	88
Lampiran 7. Analisis Unvariat	90
Lampiran 8. Analisis Bivariat	92