

ABSTRAK

Putri Habibah Tanjung. Hubungan Asupan Lemak Dan Lingkar Perut Dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Pra Lansia Di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan 2026.

Lansia merupakan penduduk berisiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif, antara lain stroke, hipertensi, jantung, dan lain-lain. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi untuk kelompok lansia usia 55-64 tahun sebesar 49,5% dan usia 65-74 tahun sebesar 57,8%. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah meningkat karena jantung memompa darah lebih keras. Salah satu penyebab hipertensi adalah penumpukan plak di pembuluh darah. Penumpukan ini karena konsumsi lemak yang tinggi dan obesitas. Obesitas ditandai oleh besarnya lingkar perut individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan lingkar perut dengan tekanan darah.

Tempat penelitian di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga. Waktu penelitian Agustus-September 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 710 perempuan pra lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 69 perempuan pra lansia. Teknik pengumpulan data asupan lemak menggunakan formulir SQ-FFQ, lingkar perut menggunakan *metline* dan tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan secara bivariat dan multivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *rank spearman*, sedangkan untuk analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 50,7% responden memiliki asupan lemak kurang, terdapat 88,4% responden memiliki lingkar perut berisiko obesitas sentral dan 66,7% responden memiliki tekanan darah tinggi. Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah ($p=0,368$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar perut dengan tekanan darah ($p=0,100$) dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis uji regresi logistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan lingkar perut dengan tekanan darah karena memiliki *p-value* 0,241 dan 0,058.

kata kunci : Asupan lemak, lingkar perut, tekanan darah

ABSTRACT

Putri Habibah Tanjung. The Relationship Between Fat Intake and Abdominal Circumference with Blood Pressure in Pre-Elderly Women at the Sambas Health Center UPT, Sibolga City. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. Medan State University 2026.

The elderly are a population at high risk of developing various kinds of degenerative diseases, including stroke, hypertension, heart disease, and others. Based on the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of hypertension in elderly people aged 55-64 years is 49.5% and aged 65-74 years is 57.8%. Hypertension is a condition where blood pressure increases because the heart pumps blood harder. One of the causes of hypertension is strengthening plaque in the blood vessels. This fat accumulation is due to high fat consumption and obesity. Obesity is characterized by the size of an individual's abdominal circumference. This study aims to determine the relationship between fat intake and abdominal circumference with blood pressure.

The research location is at the UPT Sambas Health Center, Sibolga City. The research time is August-September 2025. This research uses a cross-sectional design. The population in this study was 710 pre-elderly women. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 69 pre-elderly women. Data collection techniques for fat intake use the SQ-FFQ form, abdominal circumference using metline and blood pressure using a digital blood pressure monitor. Data analysis was carried out bivariate and multivariate. Bivariate analysis was carried out using the Spearman rank test, while for multivariate analysis using the logistic regression test.

Based on the research results, 50.7% of respondents had sufficient fat intake, 88.4% of respondents had a stomach circumference at risk of central obesity and 66.7% of respondents had high blood pressure. The results of the Spearman rank correlation test showed that there was no relationship between fat intake and blood pressure ($p=0.368$) and there was no significant relationship between abdominal circumference and blood pressure ($p=0.100$) with a significance level of $\alpha= 0.05$. The results of the logistic regression test analysis showed no significant relationship between fat intake and abdominal circumference and blood pressure because it had a p-value of 0.241 and 0.058.

Key words: Fat intake, abdominal circumference, blood pressure