

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul "Gambaran *Body Fat*, *Visceral Fat* dan Status Hipertensi pada Guru SMAN 3 Siak Hulu" adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 22 Mei 2024



Nabira Azzahra

P032113411025

HALAMAN PENGESAHAN

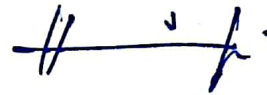
Judul Tugas Akhir : Gambaran *Body Fat*, *Visceral Fat* dan Status Hipertensi
pada Guru SMAN 3 Siak Hulu
Nama : Nabira Azzahra
NIM : P032113411025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

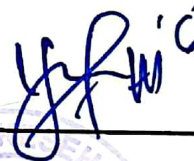
Pembimbing 1 :
Yessi Alza, SST., M.Biomed



Pembimbing 2 :
Hesti Atasasih, SP.MKM



Penguji :
Yessi Marlina, S.Gz, MPH



Diketahui Oleh
Ketua Jurusan Gizi
Fitri, SP, MKM
NIP. 198008132006042010



Tanggal Ujian : 22 Mei 2024

Tanggal Lulus : Juli 2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan tugas akhir yang berjudul “Gambaran *Body Fat*, *Visceral Fat* dan Status Hipertensi pada Guru SMAN 3 Siak Hulu” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan usulan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan usulan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevriani, SST, Bdn, M.Keb, M.H. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Fitri, SP, MKM selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau
3. Yessi Alza, SST., M.Biomed selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga usulan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Hesti Atasasih, SP.MKM selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dan pikiran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritik serta saran demi perbaikan penulisan usulan Tugas Akhir ini
5. Yessi Marlina, S.Gz, MPH selaku penguji yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan usulan Tugas Akhir
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan terbaik kepada penulis
8. Teman-teman dan sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis

Penulis menyadari bahwa penyusunan usulan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih

sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga usulan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Nabira Azzahra

P032113411025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN JUDUL DALAM	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
RIWAYAT HIDUP	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Institusi Gizi	3
1.4.3 Bagi Masyarakat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hipertensi	4
2.1.1 Definisi Hipertensi	4
2.1.2 Patofisiologi Hipertensi	4
2.1.3 Penyebab Hipertensi.....	4
2.1.4 Gejala Hipertensi.....	5
2.2 Massa Lemak.....	6
2.2.1 Definisi Massa Lemak	6
2.2.2 Pendistribusian Lemak	6
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Massa Lemak	7
2.3 <i>Body composition analyzer / bioelectrical impedance analysis</i>	8
2.4 Hubungan Lemak Tubuh dengan Kesehatan	9
2.5 Hubungan Lemak Tubuh dengan Hipertensi	10
2.6 Obesitas	11
2.5.1 Definisi Obesitas	11
2.5.2 Dampak Obesitas	11

BAB III KERANGKA KONSEP	13
3.1 Kerangka Konsep	13
3.2 Definisi Operasional	13
BAB IV METODE PENELITIAN	15
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	15
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	15
4.3 Populasi dan Sampel	15
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	15
4.5 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	16
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	18
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
5.2 Karakteristik Responden	19
5.3 Persentase Lemak Tubuh (<i>Body Fat</i>) Responden	19
5.4 Persentase Lemak Visceral (<i>Visceral Fat</i>) Responden	21
5.5 Status Hipertensi Responden	22
BAB VI PENUTUP	24
6.1 Kesimpulan	24
6.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	13
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan	19
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Body Fat</i>	20
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Visceral Fat</i>	21
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Hipertensi	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>	8
Gambar 2. Kerangka Konsep	13
Gambar 3. SMAN 3 Siak Hulu.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	28
Lampiran 2. Formulir Pengumpulan Data.....	29
Lampiran 3. Master Tabel.....	30
Lampiran 4. Hasil SPSS.....	31
Lampiran 5. Dokumentasi.....	32
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	33
Lampiran 7. Surat Balasan dari Sekolah SMAN 3 Siak Hulu.....	33