

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, KOMPOSISI TUBUH, DURASI TIDUR SERTA TEKANAN DARAH PRIA DEWASA

DAFFA DWI FAZA MAHARDHIKA



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
Bogor Indonesia

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan “Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Komposisi Tubuh, Durasi Tidur serta Tekanan Darah Pria Dewasa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Daffa Dwi Faza Mahardhika
I1401211044

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

DAFFA DWI FAZA MAHARDHIKA. Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Komposisi Tubuh, Durasi Tidur serta Tekanan Darah Pria Dewasa. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah yang berisiko tinggi terhadap kejadian penyakit jantung, stroke, atau bahkan kematian. Tekanan darah dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pola konsumsi, komposisi tubuh, dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi sayur, buah, dan durasi tidur dengan tekanan darah pada pria dewasa. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* serta melibatkan 73 pria dewasa di Desa Sukajadi. Pola konsumsi sayur dan buah subjek tergolong rendah. Persentase lemak tubuh dan kadar HDL darah subjek tergolong rendah, namun memiliki kadar kolesterol dan LDL yang tinggi, dan trigliserida normal. Mayoritas persentase cairan tubuh tergolong normal. Sebagian besar subjek memiliki durasi tidur normal. Mayoritas subjek memiliki tingkat asupan vitamin A (83,6%) dan selenium (80,8%) yang berlebih, tetapi tingkat asupan vitamin C (89,0%), vitamin E (100%), zink (72,6%), magnesium (90,4%), dan omega-3 (98,6%) yang kurang serta konsumsi kafein (100%) dalam batas aman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif signifikan ($r=0,240$, $p=0,040$) antara jumlah konsumsi olahan sayur harian dengan tekanan darah sistol, serta antara durasi tidur dengan tekanan darah diastol ($r=0,231$, $p=0,050$).

Kata kunci: durasi tidur, hipertensi, tekanan darah, komposisi tubuh, konsumsi sayur dan buah

ABSTRACT

DAFFA DWI FAZA MAHARDHIKA. Relationship between Vegetable and Fruit Consumption Patterns, Body Composition, and Sleep Duration with Blood Pressure in Adult Men. Supervised by KATRIN ROOSITA.

Hypertension is a state of elevated blood pressure that carries a high risk of heart disease, stroke, or even death. Blood pressure is influenced by many factors such as consumption patterns, body composition, and lifestyle. This study aims to analyze the relationship between consumption of vegetables, fruits, and sleep duration with blood pressure in adult men. This study used a cross sectional study design and involved 73 adult men in Sukajadi Village. The vegetable and fruit consumption patterns of the subjects were low. Body fat percentage and blood HDL levels were low, but had high cholesterol and LDL levels, and normal triglycerides. Majority had normal body water percentage. Most of the subjects had normal sleep duration. The majority of subjects had excessive levels of vitamin A (83.6%) and selenium (80.8%) intake, but deficient levels of vitamin C (89.0%), vitamin E (100%), zinc (72.6%), magnesium (90.4%), and omega-3 (98.6%) intake and caffeine consumption (100%) within safe limits. The results of this study showed a significant positive correlation ($p<0.05$) between the amount of daily processed vegetable consumption and systolic blood pressure ($r=0.240$,

p=0.040), and between sleep duration and diastolic blood pressure (r=0.231, p=0.050).

Keywords: blood pressure, body composition, hypertension, sleep duration, vegetable and fruit consumption

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, KOMPOSISI TUBUH, DURASI TIDUR SERTA TEKANAN DARAH PRIA DEWASA

DAFFA DWI FAZA MAHARDHIKA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Yayat Heryatno, S.P., M.P.S.



Judul Skripsi : Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Komposisi Tubuh, Durasi
Tidur serta Tekanan Darah Pria Dewasa
Nama : Daffa Dwi Faza Mahardhika
NIM : I1401211044

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001





@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji serta syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Komposisi Tubuh, Durasi Tidur serta Tekanan Darah Pria Dewasa”. Penulis sadar bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP., M.Si selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pendamping akademik yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian penelitian ini;
2. Orang tua dan kakak penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis;
3. Rekan-rekan penulis, Nandana Rafif, Timothy, Bismi yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis;
4. Rekan-rekan seperjuangan, Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 58;
5. Rekan-rekan pengurus HIMAGIZI Kabinet Aksara Mimpi yang telah memberikan semangat kepada penulis.

Tulisan ini terbuka untuk segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap tulisan ini dapat membawa manfaat dan sumbangsih kepada khazanah ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Daffa Dwi Faza Mahardhika



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Hipotesis	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	3
III METODE	5
3.1 Desain, Waktu dan Tempat	5
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Gambaran Umum Desa Sukajadi	11
4.2 Karakteristik Subjek	11
4.3 Pola Konsumsi Sayur dan Buah	13
4.4 Asupan Zat Gizi yang Bersifat Antioksidan	14
4.5 Komposisi Tubuh	16
4.6 Profil Lipid	17
4.7 Durasi Tidur	18
4.8 Tekanan Darah	18
4.9 Hubungan Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Buah dengan Asupan Vitamin C	19
4.10 Hubungan Komposisi Tubuh dengan Profil Lipid	20
4.11 Hubungan Berat Konsumsi Sayur, Buah, dan Durasi Tidur dengan Tekanan darah	21
V SIMPULAN DAN SARAN	23
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	31