

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
SURAT PENYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.5.1 Tujuan Umum	6
1.5.2 Tujuan Khusus	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Bagi Masyarakat	7
1.6.2 Bagi Posbindu Kartini	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Kerangka Teori	8
2.1.1 Lansia	8
2.1.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.1.2 Klasifikasi Lansia	9
2.1.1.3 Karakteristik Lansia	9
2.1.2 Pola Aktifitas Fisik	10
2.1.2.1 Definisi Aktifitas Fisik	10
2.1.2.2 Manfaat Olahraga Bagi Lansia	11

2.1.2.3	Jenis Aktifitas Fisik pada Lansia	12
2.1.2.4	Hubungan Aktifitas Fisik dan Hipertensi	12
2.1.3	Hipertensi	14
2.1.3.1	Definisi Hipertensi	14
2.1.3.2	Klasifikasi Hipertensi	15
2.1.3.3	Etiologi Hipertensi	16
2.1.3.4	Faktor Resiko Hipertensi	17
2.1.3.5	Patofisiologi Hipertensi	24
2.1.4	Pola Konsumsi	27
2.1.5	Tingkat Asupan Protein	27
2.1.5.1	Definisi Protein	27
2.1.5.2	Metabolisme Protein	28
2.1.5.3	Fungsi Protein	28
2.1.5.4	Kebutuhan Protein	28
2.1.6	Tingkat Asupan Lemak	29
2.1.6.1	Definisi Lemak	29
2.1.6.2	Metabolisme Lemak	29
2.1.6.3	Fungsi Lemak	30
2.1.6.4	Kebutuhan Lemak	31
2.1.7	Tingkat Asupan Natrium	31
2.1.7.1	Definisi Natrium	31
2.1.7.2	Absorbi dan Metabolime Natrium	31
2.1.7.3	Fungsi Natrium	32
2.1.7.4	Kebutuhan Natrium	33
2.1.8	Tingkat Asupan Kalium	34
2.1.8.1	Definisi Kalium	34
2.1.8.2	Metabolime Kalium	34
2.1.8.3	Fungsi Kalium	34
2.1.8.4	Kebutuhan Kalium	35
2.1.9	Tingkat Asupan Serat	36
2.1.9.1	Definisi Serat	36
2.1.9.2	Fungsi Serat	36

2.1.9.3	Kebutuhan Serat	37
2.1.10	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Lansia ...	38
2.1.10.1	Usia	38
2.1.10.2	Jenis Kelamin	39
2.1.10.3	Faktor Lingkungan	39
2.1.10.4	Penurunan Aktivitas Fisik	39
2.1.10.5	Penyakit	39
2.1.11	Status Gizi	40
2.1.11.1	Pengertian Status Gizi Lansia	40
2.1.11.2	Penentuan Status Gizi	41
2.1.11.3	Hubungan IMT dengan Hipertensi	43
2.1.12	Metode Frekuensi Makanan (<i>Food Frequency</i>)	44
2.2	Kerangka Berfikir Penelitian	46
2.3	Kerangka Konsep	48
2.4	Hipotesis Penelitian	48

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.2	Jenis Penelitian	49
3.3	Populasi dan Sampel	49
3.3.1	Populasi	49
3.3.2	Kriteria Sampel	50
3.3.3	Besar Sampel	50
3.4	Instrumen Penelitian	50
3.4.1	Variabel Penelitian	51
3.4.2	Definisi Konseptual	52
3.4.3	Definisi Operasional	53
3.5	Teknik Analisa Data	56

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
4.2	Analisis Univariat	59
4.3	Analisis Bivariat	63
4.4	Analisis Multivariat	69

BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Deskripsi Data	70
5.1.1 Analisis Univariat	70
3.1.2 Analisis Bivariat	73
5.2 Keterbatasan Penelitian	80
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	81
6.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	90