# SKRIPSI

# HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH LEMAK JENUH PADA PASIEN DISLIPIDEMIA

**Di Puskesmas Kauman Baru**


**Oleh:**

**Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa**

**NIM 22632165**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**


**2026**

# HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH LEMAK JENUH PADA PASIEN DISLIPIDEMIA

**Di Puskesmas Kauman Baru**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Oleh:**

**Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa**

**NIM. 22632165**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2026**

**SURAT PERNYATAAN**

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 11 Agustus 2026




Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa

22632165

**LEMBAR PENGESAHAN**

HUBUNGAN PERILAKU PASIEN DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH LEMAK JENUH PADA PASIEN DISLIPIDEMIA

Di Puskesmas Kauman Baru

**Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL .11 Agustus 2026

Oleh:

Pembimbing I

**Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIDN. 0704057002

Oleh:

Pembimbing II

**Filia Icha Sukamto, S. Kep., Ners, M. Kep**

NIDN. 0731058601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**

NIDN. 1979121420030212

**HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal, 12 Agustus 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Dr. Hery Ernawati, M.Kep (.....)

Anggota : 1. Laily Isroin, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)

2. Filia Icha Sukamto, S. Kep., Ners, M, Kep (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**
NIDN. 1979121420030212

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Perilaku Diet Dengan Kepatuhan Diet Rendah Lemak Jenuh Pada Pasien Dislipideia Di Puskesmas Kauman Baru". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan dengan ini, perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh., S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan dukungan akademik serta arahan dalam proses penyususnan skripsi ini.
4. Kepala Puskesmas Kauman Baru, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengambilan data dan observasi dalam rangka penyusunan skripsi ini.
5. Laily Isroin, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Filia Icha Sukamto, S. Kep., Ners, M, Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, serta semangat yang tidak pernah berhenti.

8. Teman dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan, terimakasih atas dukungan, bantuan dan perhatiannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Seluruh responden penelitian di Puskesmas Kauman Baru yang telah bersedia menjadi responden, meluangkan waktu, serta memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, sangat diharapkan saran-saran serta kritik yang sifatnya membangun demi penyempurnaan penulisan selanjutnya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain yang membutuhkan.

Ponorogo, 11 Agustus 2026



Peneliti

# ABSTRAK
# HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH LEMAK JENUH PADA PASIEN DISLIPIDEMIA DI PUSKESMAS KAUMAN BARU

**Oleh: Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa**

Dislipidemia merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat prevalensinya dan berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular, di mana kepatuhan pasien terhadap diet rendah lemak jenuh masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku diet dengan kepatuhan diet rendah lemak jenuh pada pasien dislipidemia di Puskesmas Kauman Baru, Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 1.547 pasien dislipidemia, dengan besar sampel 94 responden yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku diet dan formulir Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), kemudian dianalisis menggunakan uji Fisher's Exact Test.

Dari 94 responden, sebagian besar (57,4%; n=54) memiliki perilaku diet baik, sedangkan 42,6% (n=40) memiliki perilaku diet buruk. Pada variabel kepatuhan, hampir seluruh responden (92,6%; n=87) tergolong patuh menjalankan diet rendah lemak jenuh, sedangkan 7,4% (n=7) tidak patuh. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,454$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kepatuhan diet rendah lemak jenuh pada pasien dislipidemia.

Ketiadaan hubungan ini diduga dipengaruhi oleh dominannya faktor penguat berupa dukungan dan pengawasan keluarga, kejenuhan diet jangka panjang (treatment fatigue), serta tekanan sosial budaya di lingkungan sekitar pasien. Perawat komunitas disarankan mengembangkan edukasi gizi berbasis keluarga (family-centered empowerment) serta kelompok dukungan sesama pasien (peer support group) guna meningkatkan kepatuhan diet pasien dislipidemia secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** Dislipidemia, Kepatuhan Diet, Perilaku Diet, Lemak Jenuh.

# ABSTRACT

## THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY BEHAVIOR AND ADHERENCE TO A LOW SATURATED FAT DIET AMONG PATIENTS WITH DYSLIPIDEMIA AT KAUMAN BARU PUBLIC HEALTH CENTER

**By: Awwalia Arshanda Qoiriani Nisa**

*Dyslipidemia is a global health problem with increasing prevalence and poses a risk for cardiovascular disease, while patient adherence to a low saturated fat diet remains relatively low. This study aimed to analyze the relationship between dietary behavior and adherence to a low saturated fat diet among dyslipidemia patients at Puskesmas Kauman Baru, Ponorogo Regency.*

*This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 1,547 dyslipidemia patients, with a sample size of 94 respondents selected using non-probability sampling with a purposive sampling technique. Data were collected using a dietary behavior questionnaire and a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) form, then analyzed using Fisher's Exact Test.*

*Of the 94 respondents, the majority (57.4%; n=54) exhibited good dietary behavior, while 42.6% (n=40) exhibited poor dietary behavior. Regarding adherence, almost all respondents (92.6%; n=87) were classified as adherent to the low saturated fat diet, while 7.4% (n=7) were non-adherent. Statistical test results showed a p-value of 0.454 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between dietary behavior and adherence to a low saturated fat diet among dyslipidemia patients.*

*The absence of a significant relationship is thought to be influenced by the dominance of reinforcing factors, such as family support and supervision, long-term treatment fatigue, and sociocultural pressure within the patients' surrounding environment. Community nurses are advised to develop family-centered nutrition education (family-centered empowerment) as well as peer support groups among patients to sustainably improve dietary adherence in dyslipidemia patients.*

***Keywords:*** *Dyslipidemia, Dietary Adherence, Dietary Behavior, Saturated Fat.*

# DAFTAR ISI

**ABSTRAK** ..... viii
**DAFTAR ISI** ..... x
**DAFTAR TABEL** ..... xiv
**DAFTAR GAMBAR** ..... xv
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... xvi
**DAFTAR SINGKATAN** ..... xvii
**BAB 1** ..... 1
**PENDAHULUAN** ..... 1
**1.2 Latar Belakang** ..... 1
**1.2 Rumusan Masalah** ..... 4
**1.3 Tujuan Penelitian** ..... 4
1.3.1 Tujuan Umum ..... 4
1.3.2 Tujuan Khusus ..... 5
**1.4 Manfaat Penelitian** ..... 5
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... 5
1.4.2 Manfaat Praktis ..... 5
**1.5 Keaslian Penelitian** ..... 6
**BAB 2** ..... 10
**TINJAUAN TEORI** ..... 10
**2.1 Konsep Dislipidemia** ..... 10
2.1.2 Definisi Dislipidemia ..... 10
2.1.2 Klasifikasi Dislipidemia ..... 12
2.3.1 Etiologi dan Faktor Risiko Dislipidemia ..... 12
2.1.4 Manifestasi Klinis Dislipidemia ..... 15
2.1.5 Penatalaksanaan Dislipidemia (Farmakologis dan Non-Farmakologis ) ..... 17
**2.2 Konsep Diet Rendah Lemak Jenuh** ..... 20
2.2.1 Definisi Diet Rendah Lemak Jenuh ..... 20
2.2.2 Tujuan dan Manfaat Diet Rendah Lemak Jenuh ..... 21
2.2.3 Rekomendasi Asupan Lemak Jenuh ..... 22

**2.3 Konsep Perilaku Diet** ..... 23
2.3.1 Definisi Perilaku Diet ..... 23
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet ..... 24
2.3.3 Metode dan Instrumen Penelitian Perilaku Diet ..... 25
**2.4 Konsep Kepatuhan** ..... 27
2.4.1 Definisi Kepatuhan ..... 27
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet ..... 28
2.4.3 Dampak Ketidakpatuhan Diet Pada Pasien Dislipidemia ..... 29
2.4.4 Metode dan Instrumen Pengukuran Kepatuhan Diet ..... 31
**2.5 Kerangka Teori** ..... 33
**BAB 3** ..... 34
**KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS** ..... 34
**3.1 Kerangka Konseptual** ..... 34
**3.2 Hipotesis Penelitian** ..... 36
**BAB 4** ..... 37
**METODOLOGI PENELITIAN** ..... 37
**4.1 Metode Penelitian** ..... 37
**4.2 Kerangka Kerja** ..... 38
**4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling** ..... 39
4.3.1 Populasi ..... 39
4.3.2 Sampel ..... 39
4.3.3 Sampling ..... 40
**4.4 identifikasi variable penelitian** ..... 41
4.4.1 Variabel Independen (Variable Bebas) ..... 41
4.4.2 Variabel Dependent (Variable Terikat ) ..... 41
**4.5 Definisi Operasional** ..... 42
**4.6 Instrumen Penelitian** ..... 44
**4.7 Uji Coba Instrument Penelitian** ..... 46
4.7.1 Uji Validitas ..... 46
4.7.2 Uji Realibilitas ..... 47
**4.8 Lokasi dan Waktu Penelitian** ..... 47

4.8.1 Lokasi Penelitian .....47
4.8.2 Waktu Penelitian .....48
**4.9 Pengumpulan Data** .....49
4.9.1 Pengumpulan data .....49
4.9.2 Prosedur Pengumpulan Data .....49
4.10 Pengolahan Data dan Analisis Data .....51
**4.11 Etika Penelitian** .....56
**4.12 Keterbatasan Penelitian** .....58
**BAB 5** .....60
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** .....60
**5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian** .....60
**5.2 Hasil Uji Instrumen** .....62
5.2.1 Uji Validitas .....62
5.2.2 Uji Realibilitas .....62
**5.3 Gambaran Umum Lokasi Penelitian** .....63
**5.4 Hasil Penelitian** .....65
5.4.1 Penyajian Karakteristik Data Umum .....65
5.4.2 Penyajian Karakteristik Data Khusus .....66
**5.5 Pembahasan** .....69
5.5.1 Analisis Perilaku Diet pada Pasien Dislipidemia .....69
5.5.2 Analisis Kepatuhan Diet Pada Pasien Dislipidemua .....72
5.5.3 Hubungan Perilaku Diet dengan Kepatuhan Diet Rendah Lemak Jenuh .....75
**BAB 6** .....79
**KESIMPULAN DAN SARAN** .....79
**6.1 Kesimpulan** .....79
**6.2 Saran** .....80
**DAFTAR PUSTAKA** .....82


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO

# DAFTAR TABEL

Table 4.1 Definisi Operasional Hubungan Perilaku Diet Dengan Kepatuhan Diet 42

Table 5.1 Hasil Uji Realibilitas .....62

Table 5.2 Karakteristik Responden Dislipidemia.....65

Table 5.3 Karakteristik Jenis Kelamin Responden Dislipidemia.....66

Table 5.4 Karakteristik  Lama Menjalani Diet Responden Dislipidemia .....66

Table 5.5 Karakteristik Hasil Perilaku Diet Responden Dislipidemia.....67

Table 5.6 Karakteristik Hasil Kepatuhan Diet Responden Dislipidemia.....67

Table 5.7 Analisis Silang Perilaku Dan Kepatuhan Responden .....68

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori hubungan perilaku diet dengan kepatuhan diet rendah lemak jenuh pada pasien Dislipidemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Kabupaten Ponorogo (KEMENKES 2023). .....33

Gambar 3.1 Kerangka Konsep hubungan perilaku diet dengan kepatuhan diet rendah lemak jenuh pada pasien Dislipidemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Kabupaten Ponorogo. .....34

Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian hubungan perilaku diet dengan kepatuhan diet rendah lemak jenuh pada pasien Dislipidemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Baru Kabupaten Ponorogo .....38

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SURAT IZIN PENELITIAN .....84
Lampiran 2 SURAT HASIL UJI ETIK.....85
Lampiran 3 Jadwal Kegiatan Penyusunan skripsi.....86
Lampiran 4 LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN .....87
Lampiran 5 DATA UMUM RESPONDEN.....88
Lampiran 6 KUESIONER PENELITIAN PERILAKU DIET RESPONDEN.....89
Lampiran 7 Table Uji Validitas.....92
Lampiran 8 Tabulating data uji validitas.....93
Lampiran 9 Data Demografi .....95
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian .....98
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Kepatuhan.....104
Lampiran 12 Analisis Data.....115
Lampiran 13 Validasi Plagiasi .....117
Lampiran 14 Persetujuan Unggah Karya .....118
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian .....119
Lampiran 16 Lembar Konsul Pembimbing.....123

# DAFTAR SINGKATAN

| | |
|---|---|
| FFBQ | *: Fat and Fibre Behaviour Questionnaire* |
| FFQ | *: Food Frequency Questionnaire* |
| SQ-FFQ | *: Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* |
| HDL | *: High Density Lipoprotein* |
| LDL | *: Low Density Lipoprotein* |
| LDL-C | *: Low Density Lipoprotein Cholesterol* |
| MNT | *: Medical Nutrition Therapy* |
| MACE | *: Major Adverse Cardiovascular Events* |
| PJK | : Penyakit Jantung Koroner |
| PTM | : Penyakit Tidak Menular |
| PERKI | : Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia |
| PARKENI | : Perkumpulan Endokrinologi Indonesia |
| WHO | : *World Health Organization* |
| KEMENKES RI | : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia |