UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada
Almira Fidela Putri Rachmadani, Dian Caturini Sulistyoningrum., B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Meike Mayasari, S.Gz., M.P.H.,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
ABSTRAK ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
1. Tujuan Umum 7
2. Tujuan Khusus 7
D. Manfaat Penelitian 8
1. Manfaat Teoritis 8
2. Manfaat Praktis 8
E. Keaslian Penelitian 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **13**
A. Tinjauan Pustaka 13
1. Pola Makan 13
2. Vitamin D 16
3. Tekanan Darah 26
4. Hubungan Vitamin D dan Tekanan Darah 30
B. Kerangka Teoretis 33
C. Kerangka Konseptual 34
D. Hipotesis 34
BAB III METODE PENELITIAN **35**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 35
B. Subjek Penelitian 35
1. Sampel/Populasi 35
2. Besar Sampel 37
3. Cara Pengambilan Sampel 37
C. Variabel Penelitian 38
D. Definisi Operasional 39
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 41

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada
Almira Fidela Putri Rachmadani, Dian Caturini Sulistyoningrum., B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Meike Mayasari, S.Gz., M.P.H.,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

F. Instrumen Penelitian..... 43
G. Cara Analisis Data..... 43
1. Pengolahan Data..... 43
2. Analisis Data..... 44
H. Etika Penelitian..... 46
I. Jalannya Penelitian..... 47
1. Tahap Persiapan..... 47
2. Tahap Pelaksanaan..... 47
3. Tahap Penyelesaian..... 47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 49
A. Hasil..... 49
1. Gambaran Umum Pengambilan Data..... 49
2. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian..... 50
3. Gambaran Asupan Makanan Kaya Vitamin D..... 52
4. Gambaran Tekanan Darah..... 54
5. Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah..... 56
6. Analisis Tambahan: Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan Tekanan Darah..... 58
B. Pembahasan..... 58
1. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian..... 58
2. Gambaran Asupan Makanan Kaya Vitamin D..... 60
3. Gambaran Tekanan Darah..... 67
4. Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah..... 73
5. Analisis Tambahan: Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan Tekanan Darah..... 80
6. Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian..... 84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 86
A. Kesimpulan..... 86
B. Saran..... 86
DAFTAR PUSTAKA..... 87
LAMPIRAN..... 101

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada
Almira Fidela Putri Rachmadani, Dian Caturini Sulistyoningrum., B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Meike Mayasari, S.Gz., M.P.H.,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian..... 9
Tabel 2. Kandungan Vitamin D dalam Makanan..... 17
Tabel 3. Definisi Operasional.....39
Tabel 4. Pengkodean Data..... 43
Tabel 5. Karakteristik Responden (N = 110).....51
Tabel 6. Kelompok Bahan Makanan dengan Kontribusi Terbesar terhadap Asupan Vitamin D Harian..... 52
Tabel 7. Daftar Makanan Sumber Vitamin D dengan Kontribusi Terbesar terhadap Asupan Vitamin D Harian..... 53
Tabel 8. Analisis Deskriptif Variabel.....53
Tabel 9. Gambaran Asupan Makanan Kaya Vitamin D..... 54
Tabel 10. Analisis Deskriptif Variabel.....55
Tabel 11. Gambaran Nilai Tekanan Darah.....56
Tabel 12. Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah..... 57
Tabel 13. Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan Tekanan Darah..... 58

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada
Almira Fidela Putri Rachmadani, Dian Caturini Sulistyoningrum., B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Meike Mayasari, S.Gz., M.P.H.,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Vitamin D3 dan D2.....18
Gambar 2. Metabolisme Vitamin D.....19
Gambar 3. Kerangka Teoretis.....33
Gambar 4. Kerangka Konseptual..... 34
Gambar 5. Bagan Alur Pengambilan Data..... 49

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Asupan Makanan Kaya Vitamin D dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada
Almira Fidela Putri Rachmadani, Dian Caturini Sulistyoningrum., B.Sc., M.Sc., Ph.D.; Meike Mayasari, S.Gz., M.P.H.,
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Kelayakan Etik.....101
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Responden Penelitian..... 102
Lampiran 3. Informed Consent.....104
Lampiran 4. Formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ).. 105
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik.....115
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....119
Lampiran 7. Hasil Uji Plagiarisme.....119