

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH v <i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.2.1 Pernyataan Masalah	2
1.2.2 Pertanyaan Masalah.....	2
1.3 Hipotesis Penelitian	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus.....	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Bagi Penulis	3
1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat	3
1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya	3
2. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Diet Vegetarian	4
2.1.1 Definisi Diet Vegetarian	4
2.1.2 Jenis Diet Vegetarian.....	4
2.1.3 Manfaat dan Kekurangan Diet Vegetarian.....	5
2.2 Non-Vegetarian.....	6
2.2.1 Diet Mediterania.....	6

2.2.2	<i>Raw Food Diet</i>	7
2.2.3	Diet Ketogenik	8
2.3	Tekanan Darah	8
2.3.1	Definisi Tekanan Darah	8
2.3.2	Klasifikasi Tekanan Darah	8
2.3.3	Pengukuran Tekanan Darah	9
2.3.4	Hipertensi	10
2.3.4.1	Gejala Hipertensi.....	10
2.3.4.2	Klasifikasi Hipertensi	10
2.3.4.3	Faktor Risiko Hipertensi	11
2.3.4.4	Patofisiologi Hipertensi	13
2.3.4.5	Diagnosis Hipertensi	15
2.3.4.6	Tatalaksana Hipertensi	17
2.3.5	Hipotensi	21
2.4	Hubungan Diet Vegetarian dan Tekanan Darah	22
2.5	Kerangka Teori	26
2.6	Kerangka Konsep.....	26
3.	METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1	Disain Penelitian	27
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4	Perkiraan Besar Sampel	27
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
3.5.1	Kriteria Inklusi	28
3.5.2	Kriteria Eksklusi.....	28
3.6	Cara Kerja Penelitian	28
3.7	Variabel Penelitian.....	28
3.7.1	Variabel Bebas	28
3.7.2	Variabel Terkait.....	28
3.8	Definisi Operasional	28
3.8.1	Jenis Diet	28
3.8.2	Tekanan Darah	29
3.9	Instrumen Penelitian	29
3.10	Pengumpulan Data	30
3.11	Analisis Data	30

3.12 Alur Penelitian	31
4. HASIL PENELITIAN	32
4.1 Karakteristik Demografi Subjek Penelitian	32
4.2 Rerata Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, dan Serat Subjek Penelitian.....	33
4.3 Sebaran Klasifikasi Tekanan Darah.....	34
4.4 Perbedaan Rerata Tekanan Darah antara Vegetarian dan Non-Vegetarian	34
5. PEMBAHASAN	35
5.1 Karakteristik Demografi Subjek Penelitian	35
5.2 Rerata Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, dan Serat Subjek Penelitian	35
5.3 Sebaran Klasifikasi Tekanan Darah	36
5.4 Perbedaan Rerata Tekanan Darah antara Vegetarian dan Non-Vegetarian	36
5.5 Keterbatasan Penelitian.....	37
6. KESIMPULAN DAN SARAN	38
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Asupan Harian Natrium, Kalium, Magnesium dan Serat yang dianjurkan	6
Tabel 2.2	Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
Tabel 2.3	Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
Tabel 2.4	Klasifikasi IMT Populasi Asia Menurut WHO.....	12
Tabel 2.5	Modifikasi Gaya Hidup untuk Mengelola Hipertensi	18
Tabel 2.6	Pola Makan sesuai DASH.....	19
Tabel 2.7	Penelitian Hubungan Diet Vegetarian dan Tekanan Darah	25
Tabel 4.1	Karakteristik Demografi Subjek Penelitian	32
Tabel 4.2	Rerata Asupan Natrium, Kalium, Magnesium dan Serat Subjek Penelitian	33
Tabel 4.3	Perbedaan Rerata Tekanan Darah antara Vegetarian dan Non-Vegetarian.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Piramida Diet Vegetarian.....	4
Gambar 2.2	Piramida Diet Mediterania	7
Gambar 2.3	Patogenesis Hipertensi	14
Gambar 2.4	Algoritma Penegakan Diagnosis pada Hipertensi.....	16
Gambar 2.5	Tumpeng Gizi Seimbang.....	20
Gambar 2.6	Peranan Nitrogen Monoksida dalam Mengatur Tekanan Darah....	22
Gambar 2.7	Peranan Natrium dalam Mengatur Tekanan Darah.....	23
Gambar 2.8	Peranan Kalium dalam Mengatur Tekanan Darah	24
Gambar 4.1	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah.....	33

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzim</i>
CJ	Curah Jantung
CO	<i>Cardiac Output</i>
DASH	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
JNC	<i>Joint National Committee</i>
NE	Norepineprin
NO	Nitrogen Monoksida
PTM	Penyakit Tidak Menular
RAA	<i>Renin Angiotensin Aldosteron</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
TPR	<i>Total Peripheral Resistance</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Pengambilan Sampel.....	45
Lampiran 2	Kuesioner	47
Lampiran 3	Lembar Kuesioner Penelitian	48
Lampiran 4	<i>Food Frequency Questionnaire</i>	50
Lampiran 5	<i>Food Recall 24 Hour</i>	53
Lampiran 6	Dokumentasi Pengambilan Data	54