

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Gizi Madya



Disusun Oleh:

HERLIANA BUDIARTI PUTRI

NIM P2.06.31.1.20.057

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA
TAHUN 2023**

Gambaran Asupan Natrium dan Kalium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan

Herliana Budiarti Putri

INTISARI

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hasil Riset Kesehatan Daerah pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 Tahun sebesar 34,11%. Studi menunjukkan bahwa peningkatan jumlah penderita tekanan darah tinggi terkait dengan perubahan rasio natrium dan kalium dalam asupan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik analisa data univariat. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang penderita hipertensi, diambil dengan cara *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan klasifikasi penderita hipertensi sebagian besar hipertensi derajat 1 sebanyak 14 orang (46,7%), penderita dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (80%) dan laki – laki sebanyak 6 orang (20%), sebagian besar responden berusia dewasa penuh (35 – 69 tahun) sebanyak 23 orang (76,7%), semua responden termasuk pada kategori asupan tinggi natrium, responden dengan asupan rendah kalium sebanyak 24 orang (80%). Simpulan: Diperlukan kontribusi dari tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi mengenai asupan natrium dan kalium sehingga penderita hipertensi mengetahui anjuran yang dikonsumsi untuk natrium dan kalium.

Kata Kunci: Natrium, Kalium, Hipertensi

HERLIANA BUDIARTI PUTRI. Description of Sodium and Potassium Intake in Hypertension Patients at the Kahuripan Health Center (Case Study in Tasikmalaya 2023). Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels increases chronically. The results of Regional Health Research in 2018 showed that the prevalence of hypertension in Indonesia from the results of measurements in residents aged ≥ 18 years was 34.11%. Studies show that an increase in the number of people with high blood pressure is related to changes in the ratio of sodium and potassium in food intake. This study aims to determine the description of sodium and potassium intake in hypertensive patients at the Kahuripan Health Center in Tasikmalaya City. This type of research is descriptive using univariate data analysis techniques. The population in this study was 30 people with hypertension, taken by accidental sampling. The results showed that the classification of hypertension sufferers was mostly 14 people (46.7%) with degree 1 hypertension, 24 women (80%) and 6 men (20%), most of the respondents were adults. full (35-69 years) as many as 23 people (76.7%), all respondents belong to the category of high sodium intake, respondents with low potassium intake as many as 24 people (80%). Conclusion: The contribution of health workers is needed in order to increase the knowledge of hypertension sufferers regarding sodium and potassium intake so that hypertension sufferers know the recommendations for sodium and potassium consumption.

Kata Kunci: Sodium, Potassium, Hypertension

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Natrium dan Kalium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”

Laporan tugas akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, materil, dan doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Ani Radiati, S.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Sumarto, STP., MP selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Marianawati Saragih, M.Gz selaku Dosen Pembimbing proposal tugas akhir program studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
5. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III program studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan naskah laporan tugas akhir ini

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini banyak terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun untuk kesempurnaan dan kesesuaian laporan tugas akhir ini. Akhirnya, semoga laporan tugas akhir ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTARI ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTARI ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Hipertensi	5
2. Asupan Zat Gizi Mikro.....	9
3. Hubungan natrium dan kalium terhadap hipertensi.....	14
4. Metode Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)..	14

B. Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian	17
1. Populasi Penelitian	17
2. Sampel Penelitian	17
3. Besar Sampel	17
4. Teknik Sampling.....	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	18
1. Variabel Penelitian.....	18
2. Definisi Operasional.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Cara Pengumpulan Data.....	20
2. Instrumen Penelitian.....	21
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	21
1. Teknik Pengolahan Data.....	21
2. Teknik Analisis Data.....	22
G. Jalannya Penelitian.....	22
1. Tahap Persiapan.....	22
2. Tahap Pelaksanaan.....	22
3. Tahap Akhir	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil	24
B. Pembahasan.....	26
BAB V PENUTUP	32

A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi Menurut PERHI, 2019.....	5
Tabel 2. Daftar Bahan Makanan Sumber Natrium.....	11
Tabel 3. Daftar Bahan Makanan Sumber Kalium	13
Tabel 4. Definisi Operasional.....	19
Tabel 5. Klasifikasi Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	24
Tabel 6. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	25
Tabel 7. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Usia pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	25
Tabel 8. Asupan Natrium Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	25
Tabel 9. Asupan Kalium Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	16
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan	37
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	39
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	40
Lampiran 5. Data Variabel	41
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	42