

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Laporan Tugas Akhir

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

FINA TRI MEILINA

NIM. P2.06.31.1.20.055

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

HALAMAN PERSETUJUAN

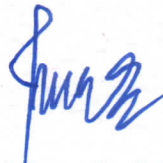
Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”

Disusun oleh:

FINA TRI MEILINA
NIM. P2.06.31.1.20.055

Hari : Jum'at
Tanggal : 12 Mei 2023
Waktu : Pukul 10.00 WIB

Pembimbing



Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi
NIP. 197112261994032004

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”

Disusun oleh:

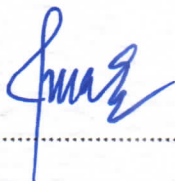
Nama : Fina Tri Meilina
NIM : P2.06.31.1.20.055

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

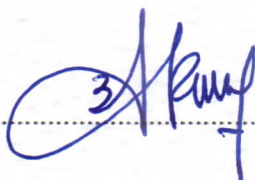
Ketua Dewan Penguji

Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi
NIP. 197112261994032004


(.....)

Penguji I

Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi
NIP. 199207142022032002


(.....)

Penguji II

Yanita Listianasari, M.Gizi
NIP. 199101302019022001


(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Sumarto, MP

NIP. 198401032012121002

Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Fina Tri Meilina

INTISARI

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena tidak memiliki gejala yang spesifik. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh asupan energi dan zat gizi makro seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Pola makan yang buruk mengambil peran besar dalam terjadinya hipertensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan energi dan zat gizi makro pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukann dengan wawancara langsung kepada responden terkait kebiasaan makan menggunakan formulir *SQ-FFQ*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebesar 80% yang berada pada kategori usia 55-64 tahun (33,3%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (73,3%). Sebagian besar asupan energi baik sebesar 46,7%, asupan protein lebih sebesar 63,3%, asupan lemak lebih sebesar 56,7%, dan asupan karbohidrat lebih 43,3%. Simpulan dari penelitian ini adalah bertambahnya usia dan kurangnya aktivitas fisik serta asupan energi dan zat gizi makro yang berlebih dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat

ABSTRACT

FINA TRI MEILINA. Description of Energy Intake and Macronutrients to Hypertension Patients in Kahuripan Health Center Tasikmalaya City. Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH.

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic of more than 90 mmHg. Increase blood pressure that lasts a long time can cause damage to the kidneys, heart and brain if not detected early and receive adequate treatment. Hypertension has known as the silent killer because it has no specific symptoms. Hypertension can be affected by energy intake and macronutrients such as protein, fat and carbohydrates. Poor diet plays a big role in the occurrence of hypertension. This study was conducted to describe the intake of energy and macronutrients in hypertensive patients at the Kahuripan Health Centre Tasikmalaya City. This type of research is descriptive using accidental sampling technique. The sample in this study were 30 people with hypertension in the working area of the Kahuripan Health Center. Data collections was carried out by direct interviews with respondents regarding eating habits using the SQ-FFQ form. The results showed that the majority of hypertension sufferers were 80% female, who were in the age category of 55-64 years (33,3%), and worked as housewives (73,3%). Most of the intake of good energy was (46,7%), more protein intake (63,3%), more fat intake (56,7%), and more carbohydrate intake (43,3%). Based on the condition of hypertension suffers, most of them have good energy intake and excessive intake of macronutrients. The conclusion of this study is that increasing age and reduced physical activity as well as excessive intake of energy and macronutrients can lead to hypertension.

Keywords: *Hypertension, Energy, Protein, Fat, Carbohydrates*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat, dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Iwan dan Ibu Intan selaku Ahli Gizi Puskesmas Kahuripan yang telah memberikan bimbingan dan mendampingi dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
5. Ibu Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi dan Ibu Yanita Listianasari, M.Gizi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukannya dalam perbaikan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Orang tua dan kakak tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungannya baik materi maupun moril.

8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dalam laporan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk menjadikan Laporan Tugas Akhir ini lebih baik lagi. Penulis juga berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Ciamis, 7 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi Peneliti	3
2. Bagi Puskesmas	3
3. Bagi Masyarakat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Tinjauan Teori	4
1. Hipertensi	4
2. Energi	10
3. Zat Gizi Makro	10
4. Metode <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i> . 12	
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	14
C. Subjek Penelitian	14
1. Populasi	14

2. Sampel Penelitian	14
3. Besar Sampel	14
4. Kriteria Sampel.....	15
5. Teknik Sampling Penelitian	15
D. Variabel dan Definisi Operasional	16
E. Teknik Pengumpulan Data	17
1. Jenis Data.....	17
2. Cara Pengumpulan Data.....	17
3. Instrumen Penelitian.....	18
F. Pengolahan dan Analisis Data	18
1. Teknik Pengolahan Data	18
2. Teknik Analisis Data	19
G. Jalannya Penelitian	19
1. Tahap Persiapan.....	19
2. Tahap Pelaksanaan	20
3. Tahap Akhir.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Hasil.....	22
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
2. Karakteristik Responden	23
3. Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	24
B. Pembahasan	26
1. Karakteristik Responden	26
2. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Simpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO-ISH 2003.....	5
Tabel 2. Variabel dan Definisi Operasional.....	16
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	23
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	24
Tabel 6. Asupan Energi Responden	24
Tabel 7. Asupan Protein Responden	25
Tabel 8. Asupan Lemak Responden.....	25
Tabel 9. Asupan Karbohidrat Responden	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	13
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Inform Consent* dan PSP
2. Formulir Identitas Responden
3. Formulir *SQ-FFQ*
4. Surat Izin Studi Pendahuluan
5. Surat Izin Penelitian
6. Lembar Jawaban Responden
7. Dokumentasi Kegiatan
8. Tabel Distribusi Frekuensi