



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**GAMBARAN ASUPAN KALSIUM DAN MAGNESIUM PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAHURIPAN  
KOTA TASIKMALAYA**

**HANA NURUL HAKIM**

**NIM.P2.06.31.1.21.023**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”**

Disusun oleh:

**HANA NURUL HAKIM**

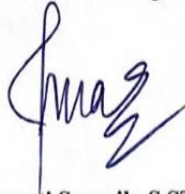
NIM.P2.06.31.1.21.023

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Mei 2024

Waktu : 08.00

Pembimbing



**Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi**

NIP 197112261994032004

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”**

Disusun Oleh :

Nama : Hana Nurul Hakim  
NIM : NIM.P2.06.31.1.21.023

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 15 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

**Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi**

NIP. 197112261994032004

(.....)

Penguji I

**Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz**

NIP. 198404112010122001

(.....)

Penguji II

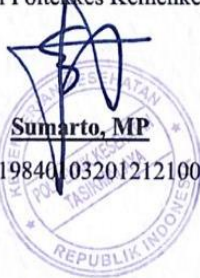
**Edri Indah Yuliza Nur, S.Gz, M.Gizi**

NIP. 199207142022032002

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



NIP. 198401032012121002

# **Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya**

Hana Nurul Hakim

## **INTISARI**

Hipertensi ialah sebuah keadaan yang mana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat tajam. Beberapa faktor risiko yang menjadi penyebab hipertensi meliputi pola makan yang kurang baik, dan gaya hidup yang buruk. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Daerah pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada umur lebih dari 18 tahun diangka 34,1%. Sebuah riset membuktikan yaitu penambahan jumlah tekanan darah tinggi berkaitan pada perubahan rasio kalsium dan magnesium pada mengonsumsi makan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran asupan kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini ialah deskriptif dengan teknik analisa data univariat. Populasi dalam penelitian ini dengan total 30 orang pasien hipertensi, diambil melalui metode *accidental sampling*. Hasil penelitian membuktikan kelompok penderita hipertensi msyoritas hipertensi stadium 1 sebesar 16 orang (53%), penderita perempuan sebesar 29 orang (97%) serta laki-laki sebesar 1 orang (3%), terdapat responden dengan usia dewasa menengah (40-65 tahun) sebesar 23 orang (87%), sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 15 orang (50%), mayoritas responden tidak bekerja sebesar 26 orang (87%), terdapat responden termasuk pada kategori asupan kalsium rendah dengan metode *food recall* 24 jam sebanyak 25 orang (83%) dan menggunakan metode *SQ-FFQ* sebanyak 21 orang (70%), sebagian responden termasuk pada kategori asupan magnesium rendah dengan metode *food recall* 24 jam sebesar 24 orang (80%) dan menggunakan metode *SQ-FFQ* sebanyak 23 orang (77%).

Kata Kunci: Hipertensi, Kalsium, Magnesium

## ABSTRACT

**HANA NURUL HAKIM. Description of Calcium and Magnesium Intake in Hypertension Patients at the Kahuripan Health Center (Case Study in Tasikmalaya 2024). Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH**

*Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels increases sharply. Some risk factors that cause hypertension include poor diet and poor lifestyle. Based on the results of Regional Health Research in 2018, the prevalence of hypertension in those aged over 18 years was 34.1%. Research shows that an increase in the number of high blood pressures is related to changes in the ratio of calcium and magnesium when consuming food. This study aims to determine the description of calcium and magnesium intake in hypertensive patients at the Kahuripan Community Health Center, Tasikmalaya City. This type of research is descriptive with univariate data analysis techniques. The population in this study, a total of 30 hypertension patients, was taken using the accidental sampling method. The results of the study showed that the majority of hypertension sufferers in stage I hypertension were 16 people (53%), 29 people (97%) were women and 1 person was male (3%), there were respondents in middle adult age (40-65 years). ) amounting to 23 people (87%), the majority of respondents had elementary school (SD) education as many as 15 people (50%), the majority of respondents did not work amounting to 26 people (87%), there were respondents in the category of low calcium intake using the food recall method 24 hours as many as 25 people (83%) and using the SQ-FFQ method as many as 21 people (70%), some respondents fall into the category of low magnesium intake with the 24 hour food recall method as many as 24 people (80%) and using the SQ-FFQ method as many as 23 people (77%).*

*Key Source: Hypertension, Calcium, Magnesium*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan nikmat-Nya, penulis bisa menuntaskan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”

Laporan tugas akhir ini bisa terselesaikan berkat bantuan dan tuntunan dari semua pihak, maka dari itu dengan seluruh kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Orang tua serta keluarga tercinta yang selalu mendukung baik moril, materil, serta do’a maka laporan tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep 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.Gizi selaku Dosen Pembimbing laporan tugas akhir Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III program studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya atas seluruh suport serta telah membantu penulis saat menyusun laporan tugas akhir ini.

Penulis sadar saat membuat Laporan Tugas Akhir ini memiliki banyak kurangnya, baik hal isi ataupun sistematika serta teknik penulisannya. Sehingga, saran dan kritik dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan Laporan Tugas Akhir ini. Penulis berharap semoga dengan Laporan Tugas Akhir ini kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan laporan ini dapat bermanfaat.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>INTISARI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
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.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Tinjauan Teori .....	5
1. Hipertensi.....	5
2. Asupan Zat Gizi Mikro.....	12
3. Metode Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ- FFQ) .....	18
4. Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	18
B. Kerangka Teori.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Jenis Pengumpulan .....	21
B. Tempat dan Waktu Pengumpulan .....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21



1. Populasi Penelitian .....	21
2. Sampel Penelitian .....	21
3. Besar sampel.....	21
4. Kriteria Sampel.....	22
5. Teknik Sampling.....	22
D. Variabel dan Definisi Operasional .....	23
1. Variabel Penelitian .....	23
1. Definisi Operasional .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	27
1. Cara Pengumpulan Data .....	27
2. Instrumen Penelitian .....	27
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	28
1. Teknik Pengolahan Data.....	28
2. Teknik Analisis Data .....	28
G. Jalannya Penelitian .....	29
1. Tahap Persiapan.....	29
2. Tahap Pelaksanaan .....	29
3. Tahap Akhir.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
A. Hasil.....	31
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	31
2. Karakteristik Penderita Hipertensi.....	31
3. Asupan Kalsium .....	33
4. Asupan Magnesium .....	34
B. Pembahasan .....	35
1. Karakteristik Penderita Hipertensi.....	35
2. Asupan Kalsium .....	38
3. Asupan Magnesium .....	41
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC (Joint National Commite).....	7
Tabel 2. Daftar Bahan Makanan Sumber Kalsium .....	14
Tabel 3. Daftar Bahan Makanan Sumber Magnesium .....	17
Tabel 4. Definisi Operasional .....	24
Tabel 5. Klasifikasi Hipertensi.....	31
Tabel 6. Penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin.....	32
Tabel 7. Penderita hipertensi berdasarkan usia .....	32
Tabel 8. Penderita hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan .....	32
Tabel 9 Penderita hipertensi berdasarkan pekerjaan.....	33
Tabel 10. Asupan Kalsium Menggunakan Metode Recall 24 Jam .....	33
Tabel 11. Asupan Kalsium dengan Menggunakan Metode SQ-FFQ .....	34
Tabel 12. Asupan Magnesium dengan Metode Recall 24 Jam .....	34
Tabel 13. Asupan magnesium dengan metode SQ-FFQ.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	20
-------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Persetujuan Setelah Pembahasan.....	55
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	56
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	58