



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENATALAKSANAAN *DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPERTENSION (DASH) DAN ASUPAN LEMAK UNTUK
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON
(STUDI KASUS)**

Disusun Oleh:

LOLA TRIHANDINI

NIM. P2.06.31.2.21.020

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

Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Lemak Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon (Studi Kasus)

Lola Trihandini¹, Samuel, SKM, M.Gizi²

INTISARI

Hipertensi adalah gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan terhambatnya pengiriman oksigen dan nutrisi oleh darah ke jaringan tubuh yang membutuhkannya yang ditandai dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik >90 mmHg (Sinaga *et al.*, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2023) memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Salah satu tujuan global adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% dari tahun 2010 hingga 2030. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menjadi 34,1% dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan data rekam medis Rumah Sakit Permata Cirebon menyatakan bahwa prevalensi Hipertensi berada dalam urutan ke-10 penyakit terbesar yang menjalani rawat inap sebanyak 112 pasien.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan diet DASH dan asupan lemak dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan rancangan penelitian *case study* (studi kasus). Subjek penelitian ini adalah 2 orang pasien hipertensi yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Permata Cirebon dan memenuhi kriteria inklusi.

Hasil penelitian menunjukkan penatalaksanaan diet telah dilaksanakan dengan baik. Asupan lemak kedua responden sudah mencukupi kebutuhan total sehari dalam kategori baik, yaitu dengan persentase asupan lemak responden 1 (82,97%) dan responden 2 (100,89%). Tekanan darah kedua responden mengalami penurunan setelah diberi intervensi diet 3 hari, responden 1 yang semula dalam kategori hipertensi grade II 163/98 mmHg menjadi kategori normal 128/79 mmHg dan responden 2 yang semula dalam kategori hipertensi grade I 154/94 mmHg menjadi kategori pre hipertensi 131/80 mmHg.

Kata Kunci: Asupan Lemak, Penatalaksanaan Diet, Penyakit Hipertensi, Tekanan Darah.

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Lemak Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon (Studi Kasus)” tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Uun Kunaepah, S.SiT, M.Si Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan Dewan Penguji 2 yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan terhadap penyusunan tugas akhir ini.
2. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi Dosen pembimbing yang telah mengingatkan, memberi arahan, masukan, saran, motivasi, serta dapat meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan tugas akhir ini.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH Dewan penguji 1 yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan terhadap penyusunan tugas akhir ini.
4. Kedua orang tua dan kakak yang selalu memberikan doa, motivasi, dukungan, dan material kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

5. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya wilayah Cirebon.
6. Teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terutama teman-teman kostan yang selalu memberikan motivasi, dukungan, arahan, saran, dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Pemilik NPM 122100173 yang telah membersamai penulis selama proses penyusunan tugas akhir ini, memberi motivasi, meluangkan baik waktu, pikiran, maupun materi kepada penulis, terima kasih telah memberi support yang baik bagi penulis.
8. Terakhir, diri saya sendiri. Lola Trihandini atas segala kerja keras dan telah berjuang sejauh ini dalam proses penyusunan tugas akhir dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, dan ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sangat membangun agar dapat bermanfaat bagi pihak lainnya.

Cirebon, 05 April 2024

Penulis,
Lola Trihandini

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
INTISARI	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Penulis	6
2. Bagi Pasien.....	6
3. Bagi Rumah Sakit	7
4. Bagi Institusi Program Studi DIII Gizi Cirebon	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Hipertensi.....	8
2. Tekanan Darah	22
3. Penatalaksanaan <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> (DASH).....	26
4. Asupan Lemak	31
5. Skrinning Gizi.....	35
6. Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT).....	35
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka Konsep.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44

B.	Waktu dan Tempat Penelitian	44
C.	Populasi dan Sampel	44
	1. Populasi dan Sampel	44
	2. Besar Sampel	45
	3. Teknik Sampling	45
D.	Variabel dan Definisi Operasional	47
E.	Teknik Pengumpulan Data	48
	1. Jenis Data	48
	2. Cara Pengumpulan Data	48
	3. Instrumen Penelitian	50
F.	Pengolahan dan Analisis Data	51
	1. Teknik Pengolahan Data	51
	2. Teknik Analisis Data	52
G.	Jalannya Penelitian	52
	1. Tahap Persiapan	52
	2. Tahap Pelaksanaan	53
	3. Tahap Akhir	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		56
A.	Hasil	56
	1. Gambaran Umum Rumah Sakit Permata Cirebon	56
	2. Karakteristik Responden 1	56
	3. Penatalaksanaan Diet Responden 1	57
	4. Karakteristik Responden 2	73
	5. Penatalaksanaan Diet Responden 2	74
	6. Asupan Lemak	88
	7. Tekanan Darah	88
B.	Pembahasan	89
	1. Karakteristik Responden	89
	2. Penatalaksanaan Gizi Responden	91
	3. Asupan Lemak	101
	4. Tekanan Darah	102
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		104
A.	Simpulan	104

B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 2. Klasifikasi IMT Menurut WHO.....	15
Tabel 3. Klasifikasi IMT Nasional.....	15
Tabel 4. Klasifikasi Tekanan Darah.....	23
Tabel 5. Bahan Makanan Sehari	28
Tabel 6. Pembagian Bahan Makanan Sesuai Waktu Makan.....	28
Tabel 7. Nilai Gizi dalam Bahan Makanan Sehari.....	29
Tabel 8. Macam-macam diet.....	29
Tabel 9. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	30
Tabel 10. Variabel dan Definisi Operasional	47
Tabel 11. Kategori Percentile LiLA.....	58
Tabel 12. Data Hasil Laboratorium Responden 1	59
Tabel 13. Data Klinis Responden 1	60
Tabel 14. Asupan Zat Gizi SMRS Responden 1	62
Tabel 15. Kategori Tingkat Asupan Zat Gizi.....	63
Tabel 16. Asupan Zat Gizi berdasarkan <i>Food Recall</i> 3x24 jam Responden 1	63
Tabel 17. Terapi Medis Responden 1	65
Tabel 18. Diagnosa Gizi Responden 1	67
Tabel 19. Monitoring dan Evaluasi Responden 1	72
Tabel 20. Kategori Percentile LiLA.....	75
Tabel 21. Data Hasil Laboratorium Responden 2.....	76
Tabel 22. Data Klinis Responden 2	77
Tabel 23. Asupan Zat Gizi SMRS Responden 2.....	79
Tabel 24. Kategori Tingkat Asupan Zat Gizi.....	80
Tabel 25. Asupan Zat Gizi berdasarkan <i>Food Recall</i> 3x24 jam Responden 2	80
Tabel 26. Terapi Medis Responden 2	81
Tabel 27. Diagnosa Gizi Responden 2.....	82
Tabel 28. Monitoring dan Evaluasi Responden 1	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	42
Gambar 2. Kerangka Konsep	43
Gambar 3. Grafik Asupan Lemak	88
Gambar 4. Grafik Tekanan Darah Responden 1	88
Gambar 5. Grafik Tekanan Darah Responden 2	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	112
Lampiran 2. Surat Permohonan Data Awal	113
Lampiran 3. Naskah Penjelasan Penelitian	115
Lampiran 4. Naskah Persetujuan Responden.....	116
Lampiran 5. Form Identitas Responden.....	118
Lampiran 6. Form Proses Asuhan Gizi Terstandar	119
Lampiran 7. Form <i>Recall</i> 24 jam	124
Lampiran 8. <i>Form Food Weighing</i>	125
Lampiran 9. Form Kesesuaian Penatalaksanaan Diet	126
Lampiran 10. Skrinning Gizi Pasien	128
Lampiran 11. Perencanaan Menu dan <i>Recall</i> Makanan Pasien	130
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	141