



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN SAYUR DAN BUAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA
TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

Aida Puspitasari

NIM.P2.06.31.1.22.042

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKTIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN SAYUR DAN BUAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA
TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

Aida Puspitasari

NIM.P2.06.31.1.22.042

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKTIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Sayur dan Buah
pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota
Tasikmalaya”**

Laporan Tugas Akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh :

**Aida Puspitasari
P2.06.31.1.22.042**

**Hari : Rabu
Tanggal : 28 Mei 2025
Waktu : 12.00 WIB**

Pembimbing



Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi

NIP. 197112261994032004

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Sayur dan Buah
pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota
Tasikmalaya”**

Disusun Oleh :

Nama : Aida Puspitasari
NIM : P2.06.31.1.22.042

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 02 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

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

(.....)

Penguji I

Lin Herlina, S.Gz., RD
NIP. 196507261989032003

(.....)

Penguji II

Yanita Listianasari, S.ST., M.Gizi
NIP. 199101302019022001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Sumarto, M.Pd
NIP. 198401032012121002



SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Tasikmalaya Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Aida Puspitasari

NIM : P20631122042

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

Judul : Gambaran Asupan Sayur dan Buah pada penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Pembimbing : Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi

Tanggal Ujian Sidang : 02 Juni 2025

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang saya susun adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya termasuk pencabutan gelar vokasi yang telah saya peroleh. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Tasikmalaya, 02 Juni 2025

Aida Puspitasari

NIM. P2.06.31.1.22.042

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aida Puspitasari

NIM : P20631122042

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya berjudul:

GAMBARAN ASUPAN SAYUR DAN BUAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Pada tanggal : 02 Juni 2025

Yang Menyatakan,

Aida Puspitasari

NIM. P2.06.31.1.22.042

Gambaran Asupan Sayur dan Buah pada penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Aida Puspitasari

INTISARI

Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Hipertensi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor yang dapat diubah yaitu asupan serat. Salah satu asupan yang dapat berpengaruh pada kejadian hipertensi yaitu asupan sayur dan buah, Zat Gizi yang terkandung dalam sayur dan buah yang berperan dalam menurunkan tekanan darah yaitu Kalium dan Kalsium. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua di kota tasikmalaya dan salah satu puskesmas yang memiliki prevalensi tinggi yaitu puskesmas sambongpari kota tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan sayur dan buah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi usia 18-45 tahun di wilayah kerja puskesmas sambongpari sebanyak 91 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden terkait asupan dengan menggunakan formulir *SQ-FFQ* dan formulir *food recall 24 H*.

Kata Kunci : Hipertensi, Sayur, Buah

ABSTRACT

AIDA PUSPITASARI. *Description of Vegetable and Fruit Intake in Hypertension Patients at the UPTD Sambongpari Health Center, Tasikmalaya City. Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH*

Hypertension is a condition when someone experiences an increase in blood pressure above normal limits. Hypertension can be influenced by several factors, one of which is a factor that can be changed, namely fiber intake. One of the intakes that can affect the occurrence of hypertension is vegetable and fruit intake, Nutrients contained in vegetables and fruits that play a role in lowering blood pressure are Potassium and Calcium. The Tasikmalaya City Health Office stated that hypertension is the second most common disease in Tasikmalaya City and one of the health centers that has a high prevalence is the Sambongpari Health Center, Tasikmalaya City. This study was conducted to determine the description of vegetable and fruit intake in hypertension sufferers at the UPTD Sambongpari Health Center, Tasikmalaya City. This type of research is descriptive using a purposive sampling technique. The sample in this study were hypertension sufferers aged 18-45 years in the Sambongpari Health Center work area as many as 91 people. Data collection was carried out by direct interviews with respondents regarding intake using the SQ-FFQ form and the 24 H food recall form.

Keywords: *Hypertension, Vegetables, Fruits*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang “Gambaran Asupan Sayur dan Buah pada penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP., MP selaku Ketua Prodi dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, masukan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Lin Herlina, S.Gz., RD dan Ibu Yanita Liatianasari, S.ST, M,Gizi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukkannya dalam perbaikan Laporan Tugas Akhir.
5. Cinta pertama saya, Ayahanda Tercinta Alm. Bapak Alihudin. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh pendidikan bangku perkuliahan. Kepergianmu membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, ragamu memang sudah tidak bisa penulis jangkau tapi namamu akan tetap menjadi motivasi terkuat sampai detik ini. Terima kasih atas segala pengorbanan dan cinta tulus kasih yang diberikan walaupun singkat tapi sangat berarti.

6. Ibunda Tersayang Endon Romdon yang sangat berperan penting dalam menyelesaikan Program Studi Penulis, yang selalu menjadi penyemangat penulis, yang tidak pernah berhenti mendoakan, memberikan kasih sayang, dukungan dan Motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki seorang ibu yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih telah membuktikan kepada dunia bahwa seorang ibu sendiri dapat menyelesaikan pendidikan anaknya.
7. Kepada cinta kasih kedua saudara kandung penulis (Arif Rahman Nur Hakim, S.P dan Sri Yuliasari, S.P) yang selalu mengerti dan paham akan keadaan adik terakhirmu ini selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Terima kasih banyak atas dukungan dan segala motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
8. Terima kasih yang tak akan pernah cukup penulis ucapkan untuk my team ruang diskusi, sahabat seperjuangan yang Tuhan hadirkan sejak langkah awal di dunia perkuliahan ini. Bersama kalian, setiap langkah berat terasa lebih ringan, dan malam-malam penuh lelah berubah menjadi kenangan berharga. Terima kasih atas semua tawa di tengah tangis, dorongan di saat nyaris menyerah, serta kehadiran tulus yang diam-diam menjadi alasan penulis mampu bertahan dan terus melangkah. Tanpa kebersamaan, ketulusan, dan kekuatan hati kalian, mungkin karya sederhana ini tak akan pernah terselesaikan. Semoga lembar demi lembar tulisan ini menjadi bagian kecil dari cerita besar perjuangan kita bersama.
9. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri. Aida Puspitasari. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, terima kasih sudah terus percaya bahkan saat harapan terasa samar. Bebahagia selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan sendiri.

Laporan tugas akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga Laporan tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun laporan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iv
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
C. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Teori.....	4
1. Hipertensi.....	4
2. Asupan Sayur dan Buah.....	7
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	14
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14
1. Populasi	14
2. Sampel	14
3. Besar Sampel (Rumus Slovin)	14

4. Kriteria dan Teknik Sampel	15
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data	18
1. Jenis Data	18
2. Cara Pengumpulan Data	18
3. Instrumen Penelitian.....	19
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	19
1. Teknik Pengolahan Data	19
2. Teknik Analisis Data	20
G. Jalannya Penelitian	20
1. Tahap Persiapan	20
2. Tahap Pelaksanaan	20
3. Tahap Akhir	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Hasil.....	22
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
2. Gambaran Umum Penelitian.....	22
3. Karakteristik Responden.....	23
4. Gambaran Asupan Sayur dan Buah.....	25
B. Pembahasan.....	26
1. Karakteristik Responden	26
2. Asupan Sayur dan Buah.....	29
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Klasifikasi Tekanan darah untuk Dewasa menurut JNC	5
Tabel 2	Jenis sayur tinggi Kalium dan Kalsium per 100 gram	10
Tabel 3	Jenis buah tinggi Kalium dan Kalsium per 100 gram	10
Tabel 4	Variabel dan Definisi Operational	17
Tabel 5	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
Tabel 6	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	23
Tabel 7	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	24
Tabel 8	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	24
Tabel 9	Recall Asupan Sayur Responden.....	25
Tabel 10	SQ FFQ Asupan Sayur Responden	25
Tabel 11	Recall Asupan Buah Responden.....	25
Tabel 12	SQ FFQ Asupan Buah Responden	26

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perijinan Penelitian	40
Lampiran 2 Informed Consent	41
Lampiran 3 Formulir SQ FFQ.....	44
Lampiran 4 Formulir Food Recall 24 H.....	46
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 6 Biodata Penulis	40