



TUGAS AKHIR

**Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan
Asupan Natrium Untuk Penurunan
Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap
di Rumah Sakit Umum Daerah Waled
Kabupaten Cirebon
(Studi Kasus)**

Maliiah Apriliani

P2.06.31.2.22.061

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus)

Maliiah Apriliani

P2.06.31.2.22.061

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

**Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan
Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap
di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon
(Studi Kasus)**

Maliihah Apriliani¹, Samuel²

INTISARI

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (A *et al.*, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1% dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan data rekam medis pada periode bulan Januari - Desember 2024 terdapat 85 pasien hipertensi yang menjalani rawat inap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan diet DASH dan asupan natrium untuk penurunan tekanan darah pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon.

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang bersifat deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah 2 orang pasien hipertensi yang menjalani rawat inap dan memenuhi kriteria inklusi.

Hasil penelitian menunjukkan penatalaksanaan diet telah dilaksanakan dengan baik. Asupan natrium kedua responden belum mencukupi kebutuhan total sehari dalam kategori defisit, yaitu dengan persentase asupan natrium responden 1 adalah 51,7% dan responden 2 adalah 49,8%. Tekanan darah kedua responden mengalami penurunan setelah diberi intervensi diet selama 3 hari, responden 1 yang semula tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2 yaitu 183/111 mmHg menjadi kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90 mmHg dan responden 2 yang semula tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2 yaitu 150/100 mmHg menjadi kategori pra-hipertensi yaitu 120/70 mmHg.

Kata Kunci: Asupan Natrium, Penatalaksanaan Diet, Penyakit Hipertensi, Tekanan Darah

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

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus)” tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes 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 Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi Dosen pembimbing yang telah mengingatkan, memberi arahan, masukan, saran, motivasi, serta meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan tugas akhir ini.
3. Ibu Hj. Tati Sugiarti, SKM, MPH Dewan penguji I yang telah memberikan masukan dan saran terhadap tugas akhir ini.
4. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH Dewan penguji II yang telah memberikan masukan dan saran terhadap tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan kerja samanya.

6. Kedua orang tua tercinta Bapak Supardan dan Ibu Isah Winarsih yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik moral maupun material.
7. Cinta kasih kelima saudara kandung saya serta keluarga besar yang selalu memberikan arahan, doa, motivasi, dan dukungan.
8. Teman-teman tersayang, Ajeng, Annisa, Assyifa, Devina, Nena, Rifa, dan Syifa yang selalu memberikan semangat, doa, dan bantuannya.
9. Teman-teman angkatan ke-13 (Arunika) yang selalu memberikan dukungan dan bantuannya kepada saya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
11. Maliihah Apriliani, terima kasih karena sudah berusaha dan dapat mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak menyerah sehingga dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan penyusunan tugas akhir ini sehingga penulisan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat kedepannya.

Cirebon, 20 Mei 2025

Penulis,
Maliihah Apriliani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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 Institusi Program Studi D III Gizi Cirebon.....	6
2. Bagi Institusi Rumah Sakit	7
3. Bagi Responden.....	7
4. Bagi Penulis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Hipertensi.....	8
2. Tekanan Darah.....	17
3. Asupan Natrium.....	18

4. Penatalaksanaan <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> (DASH) .	20
5. Skrining Gizi.....	24
6. Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT)	24
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi dan Sampel.....	30
2. Teknik Sampling.....	31
D. Variabel dan Definisi Operasional	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Jenis Data.....	34
2. Cara Pengumpulan Data	34
3. Instrumen Penelitian.....	36
F. Pengolahan dan Analisis Data	38
1. Teknik Pengolahan Data.....	38
2. Teknik Analisis Data	39
G. Jalannya Penelitian	39
1. Tahap Persiapan.....	39
2. Tahap Pelaksanaan	40
3. Tahap Akhir.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil.....	42
1. Gambaran Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon ...	42

2. Karakteristik Responden 1.....	43
3. Penatalaksanaan Diet Responden 1	44
4. Monitoring Asupan Responden 1	55
5. Karakteristik Responden 2.....	57
6. Penatalaksanaan Diet Responden 2	58
7. Monitoring Asupan Responden 2	69
8. Asupan Natrium.....	71
9. Tekanan Darah.....	72
B. Pembahasan	74
1. Karakteristik Responden.....	74
2. Asupan Natrium.....	75
3. Tekanan Darah.....	76
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	78
A. Simpulan.....	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 2. Angka Kecukupan Natrium	19
Tabel 3. Kategori Asupan Natrium	19
Tabel 4. Kandungan Natrium Beberapa Bahan Makanan.....	20
Tabel 5. Macam-macam diet.....	23
Tabel 6. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	23
Tabel 7. Variabel dan Definisi Operasional	33
Tabel 8. Skrining Gizi Responden 1	44
Tabel 9. Data Pemeriksaan Klinis Responden 1	46
Tabel 10. Data Biokimia Responden 1	47
Tabel 11. Asupan Zat Gizi Responden 1	48
Tabel 12. Data Terapi Medis Responden 1	49
Tabel 13. Diagnosa Gizi Responden 1	50
Tabel 14. Rencana Monitoring Evaluasi Responden 1	54
Tabel 15. Monitoring dan Evaluasi Responden 1	54
Tabel 16. Hasil <i>Recall</i> dan <i>Food Weighing</i> Responden 1.....	55
Tabel 17. Skrining Gizi Responden 2	58
Tabel 18. Data Pemeriksaan Klinis Responden 2	60
Tabel 19. Data Biokimia Responden 2	61
Tabel 20. Asupan Zat Gizi Responden 2	62
Tabel 21. Data Terapi Medis Responden 2	63
Tabel 22. Diagnosa Gizi Responden 2.....	64
Tabel 23. Rencana Monitoring Evaluasi Responden 2	68
Tabel 24. Monitoring dan Evaluasi Responden 2	68
Tabel 25. Hasil <i>Recall</i> dan <i>Food Weighing</i> Responden 2.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep	29
Gambar 3. Grafik Asupan Natrium Responden 1	56
Gambar 4. Grafik Asupan Natrium Responden 2	70
Gambar 5. Grafik Asupan Natrium Responden 1 dan 2	71
Gambar 6. Grafik Tekanan Darah Responden 1	72
Gambar 7. Grafik Tekanan Darah Responden 2	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	87
Lampiran 2. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	88
Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik	90
Lampiran 4. Data Awal Penyakit	91
Lampiran 5. Naskah Penjelasan Penelitian	92
Lampiran 6. Naskah Persetujuan Responden	93
Lampiran 7. Form Identitas Responden	95
Lampiran 8. Form Proses Asuhan Gizi Terstandar	97
Lampiran 9. Form <i>Food Recall</i>	102
Lampiran 10. Form <i>Food Weighing</i>	103
Lampiran 11. Form Kesesuaian Penatalaksanaan Diet	104
Lampiran 12. Form Skrining Gizi Pasien	106
Lampiran 13. Perencanaan Menu, <i>Recall</i> dan <i>Food Weighing</i> Responden	107
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	117