



TUGAS AKHIR

**PENATALAKSANAAN DIET
RENDAH LEMAK PADA
PASIEN JANTUNG KORONER
DENGAN ASUPAN LEMAK DAN
SERAT DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT CIREMAI
KOTA CIREBON**

Ratu Selma Ramadhani

P2.06.31.2.22.069

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

**PENATALAKSANAAN DIET
RENDAH LEMAK PADA
PASIEN JANTUNG KORONER
DENGAN ASUPAN LEMAK DAN
SERAT DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT CIREMAI
KOTA CIREBON**

Ratu Selma Ramadhani

P2.06.31.2.22.069

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan dengan judul

**“PENATALAKSANAAN DIET RENDAH LEMAK
PADA PASIEN JANTUNG KORONER
DENGAN ASUPAN LEMAK DAN SERAT DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT CIREMAI KOTA CIREBON”**

Disusun oleh :

Ratu Selma Ramadhani

NIM. P2.06.31.2.22.069

Pembimbing



Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M.Gizi

NIP. 199006042019022001

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul
**“PENATALAKSANAAN DIET RENDAH LEMAK
PADA PASIEN JANTUNG KORONER
DENGAN ASUPAN LEMAK DAN SERAT DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT CIREMAI KOTA CIREBON”**

Disusun Oleh

Nama : Ratu Selma Ramadhani

NIM : P2.06.31.2.22.069

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 16 Mei 2025 dan
dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji :

Ketua Dewan Penguji
Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M.Gizi
NIP. 199006042019022001

(.....)

Penguji I
Toni Andri, SST
NIK. 1511033

(.....)

Penguji II
Alina Hizni, SKM, MPH
NIP. 196611261989032003

(.....)

Mengetahui,

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua,

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001

PENATALAKSANAAN DIET RENDAH LEMAK PADA PASIEN JANTUNG KORONER DENGAN ASUPAN LEMAK DAN SERAT DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT CIREMAI KOTA CIREBON

Ratu Selma Ramadhani¹, Isnar Nurul Alfiah²

INTISARI

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi di seluruh dunia. Penyakit Jantung Koroner (PJK) disebabkan oleh penyempitan arteri koroner akibat akumulasi plak aterosklerotik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk pola konsumsi makanan. Di sisi lain, serat pangan memiliki efek protektif terhadap kesehatan jantung melalui mekanisme penurunan kadar kolesterol total dan LDL, peningkatan kontrol glikemik, serta pengaturan berat badan. Studi epidemiologis dan klinis menunjukkan bahwa pola makan tinggi serat dan rendah lemak secara signifikan dapat menurunkan risiko kejadian Penyakit jantung koroner (PJK).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan diet rendah lemak pada pasien jantung koroner dengan asupan lemak dan serat di ruang rawat inap Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon pada tanggal 24 - 28 Desember 2024. Penelitian ini bersifat *descriptive observational* dengan rancangan *case study* yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui deskripsi suatu keadaan secara akurat, detail dan sistematis atas suatu keadaan yang sedang terjadi. Pada penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yaitu dengan meneliti hubungan antara variabel dan penyakit serta menggambarkan kondisi penyakit dalam satu waktu.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penatalaksanaan diet rendah lemak pada kedua pasien telah dilaksanakan secara optimal. Asupan lemak dan serat pada kedua pasien telah memenuhi kriteria kecukupan gizi yang baik yaitu minimal 80%, serta telah sesuai dengan pedoman diet pada pasien penyakit jantung koroner. Persentase kecukupan asupan lemak pada pasien pertama tercatat sebesar 87%, sedangkan pada pasien kedua sebesar 86%. Sementara itu, persentase kecukupan asupan serat pada pasien pertama sebesar 87% dan pada pasien kedua sebesar 83%.

Kata Kunci : Asupan Lemak dan Serat, Penatalaksanaan Diet, Penyakit Jantung Koroner

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya penulis dimudahkan dalam menyusun laporan tugas akhir yang berjudul “Penatalaksanaan Diet Rendah Lemak pada Pasien Jantung Koroner dengan Asupan Lemak dan Serat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon”.

Laporan Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.

Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Isnar Nurul Alfiah, S.Gz, M.Gizi dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan mengarahkan serta memberikan saran kepada penulis dalam proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Ketua Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon
2. Bapak Toni Andri, SST dewan penguji 1 yang telah memberikan saran terkait penyusunan laporan penelitian.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH dewan penguji 2 yang telah memberikan saran terkait penyusunan laporan penelitian.
4. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
5. Cinta pertamaku yaitu Raden Moch Nisfu Nurul Kamal (Alm), terima kasih sudah pernah hadir di kehidupan anak bungsumu ini, maaf jika terkadang

anakmu ini masih suka mengeluh. Teringat beliau selalu mendoakan dan mendukung agar penulis bisa masuk kuliah, atas doa yang ayah langit-langitkan selama ini, alhamdulillah penulis dapat berkuliah walaupun ayah sudah tidak ada di dunia, saya harap ayah tenang di surga dan bahagia serta bangga melihat anaknya dapat bertahan dan melewati perjalanan yang tidak mudah selama berkuliah.

6. Pintu surgaku yaitu Tanti Novela tercinta, terima kasih atas segala pengorbanan mamah yang telah diberikan sampai detik ini dan melangitkan doa-doanya demi kemudahan dan kelancaran penulis selama kuliah serta dapat menyelesaikan laporan ini.
7. Kakak tersayang yaitu Raden Audi Al-Fathi Nurul Kamal yang selalu memberikan saya nasihat, dukungan dan kekuatan agar penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.
8. Nenek tercinta yaitu Raden Masrifah (Almh), terima kasih sudah menyayangi dan merawat serta selalu mendoakan cucumu ini agar bisa sukses dikemudian hari, beliau memberikan kekuatan bagi penulis untuk selalu menjadi orang baik dan pantang menyerah.
9. Sahabat SMP saya yaitu Sherly Fitria Istiazah yang selalu mendukung penulis selama mengerjakan laporan ini dan memberikan kekuatan agar penulis bisa menyelesaikan laporan dan kuliah dengan baik.
10. Sahabat-sahabat SMA saya yaitu Salma Khodijah, Dienda Tiara Amelia, Ghina Rossa Nazihah dan Liggat Putri Gustiyanti yang selalu mendukung dan memberikan kekuatan agar penulis bisa menyelesaikan laporan dan kuliah dengan baik.

11. Teman seperjuangan kuliah yaitu Fasha Nabila yang selama ini saling membantu dan menguatkan dari awal masuk kuliah hingga sekarang.
12. Teman bimbingan yang saling membantu dan berdoa agar dimudahkan selama bimbingan dan penelitian.
13. Terakhir, untuk diri sendiri. Ratu Selma Ramadhani, terima kasih sudah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini. Terima kasih telah berusaha dan merayakan diri sendiri sampai titik ini, walaupun terkadang ingin menyerah ditengah jalan atas apa yang telah diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih untuk memilih tidak menyerah walau sesulit apapun perjalanannya selama ini.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
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	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Peneliti	7
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	7
3. Bagi Rumah Sakit.....	7
4. Bagi Responden.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
a. Pengertian Penyakit Jantung Koroner (PJK).....	8
b. Etiologi Penyakit Jantung Koroner	8
c. Gejala Penyakit Jantung Koroner.....	10
d. Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner	11
e. Tindakan Operasi	14
f. Obat	15
B. Asupan Lemak Untuk Pasien Penyakit Jantung Koroner	16
C. Asupan Serat Untuk Pasien Penyakit Jantung Koroner	22
D. Penatalaksanaan Diet Penyakit Jantung Koroner	25
E. Kerangka Teori.....	42
F. Kerangka Konsep	39

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel	41
3. Besar Sampel	41
4. Teknik Sampling	42
D. Definisi Operasional	43
E. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Jenis Data	44
2. Cara Pengumpulan Data	44
3. Instrumen Penelitian	45
F. Pengolahan dan Analisis Data	46
1. Teknik Pengolahan Data	46
2. Teknik Analisis Data	47
G. Jalannya Penelitian	47
1. Tahap Persiapan	47
2. Tahap Pelaksanaan	48
3. Tahap Akhir	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil	50
1. Gambaran Umum Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon	50
2. Karakteristik Pasien 1	52
3. Penatalaksanaan Gizi Pasien	53
a. ASSESSMENT	54
b. DIAGNOSA GIZI	58
c. INTERVENSI GIZI	59
d. RENCANA MONITORING DAN EVALUASI	61
e. MONITORING DAN EVALUASI	62
4. Karakteristik Pasien 2	66
5. Penatalaksanaan Gizi Pasien	67
a. ASSESSMENT	68

b. DIAGNOSA GIZI.....	72
c. INTERVENSI GIZI	73
d. RENCANA MONITORING DAN EVALUASI	75
e. MONITORING DAN EVALUASI	76
B. Pembahasan	80
1. Karakteristik Pasien.....	80
2. Penatalaksanaan Gizi.....	81
3. Asupan Lemak pada Pasien.....	89
4. Asupan Serat pada Pasien.....	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	91
A. Simpulan.....	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tingkat Kecukupan Lemak	21
Tabel 2. 2 Kecukupan Zat Gizi Lemak	21
Tabel 2. 3 Kecukupan Asupan Serat Berdasarkan Umur	25
Tabel 2. 4 Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	30
Tabel 3. 1 Variabel dan Definisi Operasional	43
Tabel 4. 1 Kategori % LILA	55
Tabel 4. 2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium 25 Desember 2024	55
Tabel 4. 3 Hasil Pemeriksaan Klinis 25 Desember 2024	56
Tabel 4. 4 Recall Pasien	56
Tabel 4. 5 Kategori Asupan	56
Tabel 4. 6 Interaksi Obat	57
Tabel 4. 7 Rencana Monitoring dan Evaluasi	61
Tabel 4. 8 Rekapitulasi Tingkat Asupan Makan Tn.M	62
Tabel 4. 9 Rekapitulasi Data Biokimia	63
Tabel 4. 10 Rekapitulasi Data Fisik	64
Tabel 4. 11 Rekapitulasi Data Klinis	64
Tabel 4. 12 Kategori % LILA	69
Tabel 4. 13 Hasil Pemeriksaan Laboratorium 25 Desember 2024	69
Tabel 4. 14 Hasil Pemeriksaan Klinis 25 Desember 2025	70
Tabel 4. 15 Recall Pasien	70
Tabel 4. 16 Tingkat Asupan	70
Tabel 4. 17 Interaksi Obat	71
Tabel 4. 18 Rencana Monitoring dan Evaluasi	75
Tabel 4. 19 Rekapitulasi Tingkat Asupan Makan Ny. A	76
Tabel 4. 20 Rekapitulasi Data Biokimia	78
Tabel 4. 21 Rekapitulasi Data Fisik	79
Tabel 4. 22 Rekapitulasi Data Klinis	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	39
Gambar 4. 1 Grafik Tingkat Asupan Lemak Tn. M.....	62
Gambar 4. 2 Grafik Tingkat Asupan Serat Tn. M.....	63
Gambar 4. 3 Grafik Tingkat Asupan Lemak Ny. A.....	76
Gambar 4. 4 Grafik Tingkat Asupan Lemak Ny. A.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	104
Lampiran 2 Surat Permohonan Data Awal Penelitian	105
Lampiran 3 Data 10 Penyakit Besar Rumah Sakit Ciremai	106
Lampiran 4 Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian	107
Lampiran 5 Naskah Persetujuan Responden.....	108
Lampiran 6 Form Identitas Responden	109
Lampiran 7 Form Food Recall 3 x 24 Jam.....	110
Lampiran 8 Form Food Weighing 3 x 24 Jam	111
Lampiran 9 Form Skrining Gizi	112
Lampiran 10 Asupan 3 x 24 Jam.....	113
Lampiran 11 Form Standar Penatalaksanaan Diet Jantung Koroner	116
Lampiran 12 Dokumentasi Pemorsian	119
Lampiran 13 Dokumentasi Pasien	124