

Gambaran Asupan Lemak dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Pudja Nur Uswah Azizah

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi penyebab utama komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pola makan, khususnya asupan lemak dan kalium, diketahui memiliki pengaruh penting terhadap regulasi tekanan darah. Lemak jenuh yang dikonsumsi secara berlebih dapat meningkatkan kolesterol LDL, memicu penyempitan pembuluh darah, dan meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, lemak tak jenuh dan kalium berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah dan membantu menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan lemak dan kalium pada penderita hipertensi di Puskesmas Sambongpari, Kota Tasikmalaya. Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif pada bulan Mei 2025, melibatkan 91 responden berusia 18–45 tahun yang dipilih secara *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan metode Food Recall 24 jam dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lemak yang berlebih, baik berdasarkan food recall (92,3%) maupun SQ-FFQ (75,8%). Jenis makanan yang sering dikonsumsi meliputi ayam goreng, telur bebek, dan ikan goreng yang mengandung tinggi lemak jenuh. Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden yang menunjukkan konsumsi lemak dalam jumlah cukup atau di bawah kebutuhan. Untuk asupan kalium, mayoritas responden mengalami kekurangan, dengan 80,2% responden tergolong kurang berdasarkan food recall dan 63,7% tergolong defisit berat menurut SQ-FFQ. Rendahnya konsumsi buah dan sayur menjadi penyebab utama defisit kalium ini.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Sambongpari mengonsumsi lemak secara berlebih dan memiliki asupan kalium yang rendah. Ketidakseimbangan asupan gizi ini dapat memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi gizi yang berfokus pada pengurangan konsumsi lemak jenuh, peningkatan konsumsi lemak tak jenuh dari pangan nabati, serta peningkatan asupan kalium melalui sayur dan buah sebagai strategi pengelolaan tekanan darah yang lebih optimal.

Kata Kunci: Hipertensi, Asupan lemak, Lemak jenuh, Lemak tak jenuh, Asupan kalium

ABSTRACT

PUDJA NUR USWAH AZIZAH, *Description of Fat and Potassium Intake in Hypertension Sufferers at the Sambongpari Community Health Center, Tasikmalaya City. Under Supervision of Marianawati Saragih*

Hypertension is a chronic disease that contributes significantly to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Dietary patterns, particularly fat and potassium intake, play an important role in regulating blood pressure. Excessive intake of saturated fats can raise LDL cholesterol, trigger vascular constriction, and increase the risk of hypertension. In contrast, unsaturated fats and potassium help maintain vascular elasticity and contribute to lowering blood pressure.

This study aimed to describe the fat and potassium intake among hypertensive patients at Puskesmas Sambongpari, Tasikmalaya City. This descriptive study was conducted in May 2025 with 91 respondents aged 18–45 years, selected through accidental sampling. Data were collected using the 24-hour Food Recall and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) methods.

The results showed that most respondents had excessive fat intake, as identified by both food recall (92.3%) and SQ-FFQ (75.8%). Commonly consumed foods included fried chicken, duck eggs, and fried fish, all of which are high in saturated fat. On the other hand, only a few respondents consumed adequate or below-requirement fat levels. In terms of potassium intake, the majority of respondents experienced deficiencies, with 80.2% classified as insufficient based on food recall, and 63.7% as severely deficient according to SQ-FFQ. Low intake of fruits and vegetables was identified as the main cause of potassium deficiency.

It can be concluded that most hypertensive patients at Puskesmas Sambongpari consumed excessive fat and insufficient potassium. This imbalance in nutrient intake may worsen hypertension conditions. Therefore, nutrition education focusing on reducing saturated fat intake, increasing unsaturated fat from plant-based sources, and improving potassium intake through fruits and vegetables is essential for better blood pressure management.

Keywords: *Hypertension, Fat intake, Saturated fat, Unsaturated fat, Potassium intake*



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN KALIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA

PUDJA NUR USWAH AZIZAH

NIM. P2.06.31.1.22.070

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN KALIUM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA**

PUDJA NUR USWAH AZIZAH

NIM. P2.06.31.1.22.070

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

2025



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	16

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	20
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	23
G. Jalannya Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil	28
B. Pembahasan	32

BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Lembar *Informed Consent (IC)*
3. Lembar Persetujuan Setelah Penelitian (PSP)
4. Formulir Identitas Responden
5. Formulir *Food Recall* 24 Jam
6. Formulir *SQ-FFQ*
7. Dokumentasi Kegiatan
8. Biodata Penulis

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian	2
2.	Lembar <i>Informed Consent (IC)</i>	4
3.	Lembar Persetujuan Setelah Penelitian (PSP).....	5
4.	Formulir Identitas Responden.....	6
5.	Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	7
6.	Formulir <i>SQ-FFQ</i>	8
7.	Dokumentasi Kegiatan	10
8.	Biodata Penulis.....	11

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir berjudul “Gambaran Asupan Lemak dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa.

Dalam penyusunan laporan ini, penulis menerima banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, atas segala fasilitas dan kesempatan selama pendidikan.
2. Bapak Sumarto, STP. MP., selaku Ketua Jurusan Gizi, atas dukungan dan arahannya selama pelaksanaan tugas akhir.
3. Ibu Marianawati Saragih, SST, M.Gizi., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan dan masukan yang sangat berarti selama proses penulisan laporan.
4. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi yang telah memberikan ilmu dan motivasi selama masa studi.
5. Kedua orang tua tercinta, atas segala doa, dukungan moril dan materil, serta kasih sayang yang tak pernah berhenti.
6. Rekan-rekan DIII Gizi Tasikmalaya, atas semangat dan kebersamaan selama perkuliahan dan penyusunan laporan.
7. Seluruh pihak terkait yang turut membantu, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam laporan ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan ke depan. Semoga laporan ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya, 28 Mei 2025

Penulis