

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, LEMAK, DAN AKTIFITAS
FISIK PADA PASIEN RAWAT JALAN PENDERITA
PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RUMAH SAKIT JASA
KARTINI KOTA TASIKMALAYA**

Disusun oleh :

GINA NUR HADIJAH

NIM. P2.06.31.22.055

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah. SWT, karena dengan rahmat dan hidayah nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Natrium, Lemak, dan Aktifitas Fisik pada pasien Rawat Jalan Penderita Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya”

Atas bimbingan para Ibu dan Bapak dosen serta dukungan dari teman-teman dan keluarga maka disusunlah laporan tugas akhir ini sebagai bentuk hasil dari pencapaian belajar penulis sebagai mahasiswa Gizi di Poltekkes Tasikmalaya, penulis juga berharap semoga laporan ini bisa memberikan banyak manfaat untuk sebagai pembaca ataupun penulis.

Dalam menyusun laporan Tugas Akhir ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan banyak 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, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Yanita Listianasari, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing penulis yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir.
4. Semua staff dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan ajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kepada ayah tercinta dan tersayang, penulis ucapkan banyak terima kasih atas semua doa dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan sangat baik. Setiap langkah penulis hingga sampai pada titik ini tidak lepas dari doa yang Ayah panjatkan, dari keringat yang Ayah teteskan demi masa depan saya. Meski mungkin tak terucap langsung setiap hari, penulis

mencintai dan menghargai segala pengorbanan Ayah lebih dari yang bisa penulis tuliskan. Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai bukti kecil bahwa segala perjuangan dan cinta Ayah tak pernah sia-sia.

6. Teruntuk ibu yang terkasih dan tersayang, penulis ucapkan banyak terima kasih atas dukungan dari segala hal yang telah diberikan, terima kasih juga telah menjadi sosok wanita yang kuat yang selalu berjuang untuk keberhasilan dan kebahagiaan penulis selama ini. Dalam setiap pencapaian kecil penulis, tersimpan harapan besar yang ibu rawat sejak lama. Karya tulis ini hanyalah bagian kecil dari langkah penulis, tapi di dalamnya ada seluruh cinta dan perjuangan Ibu yang menjadi fondasi terkuat penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Kepada kedua adik yang penulis cintai dan banggakan, terima kasih telah menjadi teman yang setia dalam setiap suka dan duka. Di saat penulis merasa lelah atau ragu, kehadiran adik sering kali menjadi penghibur yang sangat berarti. Karya tulis ini penulis persembahkan untuk adik-adik, karena adik adalah bagian dari perjalanan ini. Semoga suatu hari nanti, penulis bisa menjadi sosok yang layak adik banggakan.
8. Teruntuk sahabat-sahabat terbaik dalam lingkaran kecil penulis yaitu Ruang Diskusi, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, untuk tawa yang kalian bagi, bahu yang kalian tawarkan saat lelah datang, dan kata-kata sederhana yang sering kali menjadi penyemangat terbesar penulis. Kalian tidak hanya hadir sebagai teman, tetapi juga sebagai keluarga yang penulis temukan di tengah langkah. Karya tulis ini juga tercipta berkat doa dan semangat yang kalian sisipkan dengan cara sederhana yang terkadang tidak penulis sadari, tapi sangat penulis rasakan. Semoga kebaikan yang kalian berikan akan selalu kembali dalam bentuk yang lebih indah.
9. Kepada Amelia Setiani dan Sindy Fitiriani Zahra. Penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan karya ini. Bersama kalian, segala proses yang awalnya terasa berat menjadi jauh lebih ringan dan bermakna. Dalam lelah dan tekanan, kehadiran kalian menjadi

pengingat bahwa penulis tidak sendiri. Semoga dalam perjalanan selanjutnya kita selalu saling menguatkan, di mana pun dan sejauh apa pun nanti kaki kita melangkah.

10. Untuk pemilik Nim. 3300220290 berinisial A, terima kasih penulis ucapkan telah menjadi tempat pulang yang nyaman, aman, dan hangat di tengah tengah hiruk pikuknya perjalanan ini. Juga atas segala kesabaran, dukungan, dan kehadiran yang begitu tulus. Dalam setiap pesan singkat dan perhatian kecil yang mungkin terlihat biasa, penulis menemukan kekuatan untuk terus melangkah. Terima kasih sudah hadir dengan semua kebaikan yang tidak pernah diminta balasannya. Semoga setiap langkah ke depan dapat penulis jalani dengan tetap menggenggam doa dan semangat darimu.

11. Terakhir, penulis ucapkan kepada diri sendiri, Gina Nur Hadijah. Dalam perjalanan yang tidak mudah ini sudah ingin berjuang dan bertahan meskipun banyak mengeluh. Terima kasih sudah berani mencoba, meski sering kali takut. Terima kasih sudah tetap menulis, walau kadang pikiran penuh dan semangat nyaris habis. Terima kasih karena tidak menjadikan kesalahan sebagai akhir, tapi sebagai bagian dari perjalanan.

Pada penyusunan laporan Tugas Akhir ini penulis sudah berusaha sesempurna dan sebaik mungkin, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan wawasan yang penulis kuasai. Untuk itu demi kesempurnaan dan perbaikan kedepan laporan tugas akhir ini, kritik dan saran yang positif dari semua pihak yang membaca Laporan tugas akhir ini sangat penulis butuhkan.

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, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
INTISARI	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Penyakit Jantung Koroner.....	5
2. Asupan Natrium.....	8
3. Asupan Lemak	9
4. Aktifitas Fisik	10
5. Formulir <i>Food recall</i> 2 x 24 jam	11
6. Metode <i>Semi-Quantitative Food Frequency</i> (SQ-FFQ)	12
7. Kuisisioner <i>International Physical Activity Questionnaires</i> (IPAQ) ..	12
B. Kerangka Teori.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel.....	15
1. Populasi dan Sampel.....	15
2. Teknik Sampling.....	16

D. Variabel dan Definisi Operasional	17
1. Variabel Penelitian.....	17
2. Definisi Operasional	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	17
1. Jenis Data	18
2. Cara pengumpulan data	18
3. Instrumen Penelitian	19
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
1. Teknik pengolahan data	20
2. Teknik Analisis Data.....	20
G. Jalanya Penelitian.....	21
1. Tahap persiapan	21
2. Tahap pelaksanaan	21
3. Tahap Akhir	22
BAB VI METODE PENELITIAN	23
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	24
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Natrium.....	9
Tabel 2. Kebutuhan Lemak	10
Tabel 3. Pengelompokan aktifitas fisik berdasarkan tingkat intensitasnya.....	13
Tabel 4. Klasifikasi Nilai Intensitas Aktifitas	13
Tabel 5. Definisi operasional	17
Tabel 6. Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya	24
Tabel 7. Karakteristik Usia Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya.....	24
Tabel 8. Karakteristik Tingkat pendidikan Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya	25
Tabel 9. Karakteristik Pekerjaan Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya	25
Tabel 10. Asupan Natrium Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya.....	26
Tabel 11. Asupan Lemak Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya.....	26
Tabel 12. Aktifitas fisik Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya.....	27

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori.....	14
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	42
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) ...	43
Lampiran 3. Surat Penelitian Rumah Sakit Jasa Kartini	44
Lampiran 4. Data Karakteristik Responden	45
Lampiran 5. Formulir SQ-FFQ	46
Lampiran 6. Formulir <i>Food recall 2 x 24 jam</i>	48
Lampiran 7. Kuisioner IPAQ	49
Lampiran 8. Foto Dokumentasi Kegiatan Penelitian	50