



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN KALSIUM DAN MAGNESIUM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAMBONGPARI
KOTA TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

ALDIFA SYAFIQR RAMADHAN

NIM.P2.06.31.1.22.043

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



Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Aldifa Syafiqur Ramadhan

INTISARI

Hipertensi adalah kondisi tekanan di arteri melebihi batas normal. Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi antara lain kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari yang tidak baik, serta pola hidup yang buruk. Sebuah penelitian membuktikan peningkatan tekanan darah tinggi berhubungan dengan asupan kalsium dan magnesium harian yang dikonsumsi dari makanan sehari-hari tidak dalam batas normal atau defisit. Kalsium berperan untuk mengatur tekanan darah yang berkontribusi pada pengencangan otot di lapisan arteri dan memberikan sinyal dalam melepaskan zat pengatur yang memiliki peran mengatur tekanan darah, berbanding terbalik pada fungsi magnesium yaitu fungsi utamanya dalam membantu otot jantung lebih rileks serta memiliki fungsi fisiologis dalam mengatur sistem kardiovaskuler. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran asupan kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya pada bulan April 2025. Jenis penelitian ini ialah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini dengan total 66 orang pasien hipertensi, diambil melalui metode *accidental sampling*, dengan menggunakan metode *food recall* 24 jam, dan metode *SQ-FFQ*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar edukasi dan intervensi gizi dalam mengelola hipertensi untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Kata Kunci: Hipertensi, Kalsium, Magnesium

ABSTRACT

ALDIFA SYAFIQR RAMADHAN. Description of Calcium and Magnesium Intake in Hypertension Patients at the Sambongpari Community Health Center, Tasikmalaya City. Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH

Hypertension is a condition where the pressure in the arteries exceeds normal limits. Risk factors that affect hypertension include poor daily food consumption habits, and poor lifestyle. A study proves that an increase in high blood pressure is associated with a daily intake of calcium and magnesium consumed from the daily diet that is not within normal limits or deficits. Calcium plays a role in regulating blood pressure which contributes to muscle tightening in the arterial lining and provides a signal to release regulatory substances that have a role in regulating blood pressure, inversely proportional to the function of magnesium, which is its main function in helping the heart muscle relax and has a physiological function in regulating the cardiovascular system. This study aims to look at the picture of calcium and magnesium intake in hypertensive patients at the Sambongpari Health Center, Tasikmalaya City in April 2025. This type of research is descriptive. The population in this study with a total of 66 hypertensive patients, taken through accidental sampling method. using the 24-hour food recall method, and the SQ-FQ method. The results of this study are expected to be the basis of nutrition education and intervention in managing hypertension to prevent more serious complications.

Key Source: Hypertension, Calcium, Magnesium

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya pada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Laporan tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Kalsium dan Magnesium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Kedua orang tua, adik, kakak, dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materil
2. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
5. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis sadar saat membuat Laporan Tugas Akhir memiliki kekurangan, baik dari isi, sistematika serta teknik penulisannya. Sehingga, saran dan kritik dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan Laporan ini. Penulis berharap semoga dengan Laporan Tugas Akhir ini kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan laporan ini dapat bermanfaat.

Tasikmalaya, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	vii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat praktis.....	3
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A.Tinjauan Teori.....	5
1. Hipertensi	5
2. Asupan zat gizi mikro	10
3. Metode <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i> 15	
4. Metode Food Recall 24 Jam.....	16
B.erangka teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
A.Jenis Pengumpulan	18
B.Tempat dan Waktu Pengumpulan.....	18

C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian	18
3. Besar sampel	18
4. Kriteria Sampel	19
5. Teknik Sampling	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Cara Pengumpulan Data	21
2. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Teknik Pengolahan Data	22
2. Teknik Analisis Data	23
G. Jalannya Penelitian	23
1. Tahap persiapan	23
2. Tahap pelaksanaan	23
3. Tahap akhir	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	25
2. Karakteristik penderita hipertensi	25
3. Asupan Kalsium	27
4. Asupan Magnesium	28
B. PEMBAHASAN	29
1. Karakteristik penderita hipertensi	29
2. Asupan Kalsium	31
3. Asupan Magnesium	34
BAB V	37
KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	28

DAFTAR TABEL

NO	Judul Tabel	Halaman
1.	Klasifikasi Tekanan Darah	7
2.	Kecukupan kalsium menurut AKG 2019	12
3.	Daftar Bahan Makanan Sumber Kalsium/100 gr	12
4.	Kecukupan Magnesium menurut AKG 2019	14
5.	Daftar Bahan Makanan Sumber Magnesium/100 gr	15
6.	Definisi Operasional	20
7.	Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi	25
9.	Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia	26
10.	Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan	26
11.	Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan pekerjaan	27
12.	Asupan Kalsium Menggunakan Metode Food Recall 24 Jam	27
13.	Asupan Kalsium dengan Menggunakan Metode SQ-FFQ	28
14.	Asupan Magnesium Menggunakan Metode Food Recall 24 Jam	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	21