



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh:

Risdiani Nur Hanifa

NIM.P2.06.31.1.23.040

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR
Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh:

Risdiani Nur Hanifa

NIM.P2.06.31.1.23.040

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

Gambaran Asupan Natrium Dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Risdiani Nur Hanifa

INTISARI

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pola konsumsi natrium dan kalium berperan penting terhadap pengendalian tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan teknik *accidental sampling*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden penderita hipertensi berusia >18 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan *Food recall* 2x24 jam, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi tahap 2 sebanyak 21 orang (70%), kelompok usia pra lanjut usia 41–59 tahun sebanyak 20 orang (66,67%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (86,67%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 orang (70%), dan berpendidikan SD/ sederajat sebanyak 19 orang (63,33%). Berdasarkan *recall* 2x24 jam, sebagian besar responden memiliki asupan natrium kategori baik sebanyak 30 orang (100%), sedangkan berdasarkan metode SQ-FFQ seluruh responden memiliki asupan natrium kategori lebih sebanyak 24 orang (80%). Hasil penilaian asupan kalium menggunakan *recall* 2x24 jam maupun SQ-FFQ menunjukkan seluruh responden memiliki asupan kalium kategori kurang sebanyak 30 orang (100%).

Kata Kunci: Hipertensi, Asupan Natrium, Asupan Kalium, SQ-FFQ, Food Recall.

ABSTRACT

RISDIANI NUR HANIFA, Description of sodium and Potassium Intake in Hypertensive Sufferers at the Kahuripan Community Health Center Tasikmalaya City. Under Supervision of Marianawati Saragih.S.ST,M.Gizi

Hypertension is a non-communicable disease characterized by increased blood pressure and is one of the main risk factors for cardiovascular disease. The pattern of sodium and potassium consumption plays an important role in blood pressure control. This study aims to determine the profile of sodium and potassium intake in hypertensive patients at the Kahuripan Health Center in Tasikmalaya City. This study uses a descriptive design with an accidental sampling technique. The research sample consisted of 30 respondents with hypertension aged over 18 years. Data were collected thru interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and 2x24-hour Food Recall, and then analyzed descriptively. The research results show that the majority of respondents fall into the stage 2 hypertension category, with 21 people (70%), predominantly from the pre-elderly age group of 41–59 years, with 20 people (66.67%), female respondents numbering 26 people (86.67%), working as housewives with 21 people (70%), and having an elementary school/equivalent education level with 19 people (63.33%). Based on the 2x24 hour recall method, the majority of respondents had insufficient sodium intake, with 27 people (90%), while according to the SQ-FFQ method, all respondents had excessive sodium intake, with 30 people (100%). The assessment of potassium intake using both the 2x24 hour recall and SQ-FFQ methods showed that all respondents had insufficient potassium intake, with 30 people (100%).

Keywords: Hypertension, Sodium Intake, Potassium Intake, SQ-FFQ, Food Recall.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Asupan Natrium dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”** ini dapat disusun dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya.

Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani S.Kep, Ners., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP, selaku Ketua Jurusan Gizi serta Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Marianawati Saragih, SST., M.Gizi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti selama penyusunan proposal penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan dukungan akademik dan fasilitas pembelajaran.
5. Pihak Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya, yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam proses penelitian.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, atas dukungan moral, doa, dan motivasi yang tiada henti.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan kontribusi, dukungan, dan semangat.
8. Kepada seseorang yang selalu hadir di balik setiap proses, yang senantiasa percaya pada kemampuan penulis, memberikan doa, dukungan, dan semangat, serta menemani setiap langkah dengan penuh kesabaran dan perhatian hingga karya tulis ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi dasar pelaksanaan penelitian yang lebih baik.

Tasikmalaya, 29 Mei 2025

Risdiani Nur Hanifa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Bagi Institusi.....	4
3. Bagi Penderita	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
1. Tinjauan Teori	5
2. Kerangka Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik pengolahan data dan analisis data.....	23
G. Jalannya Penelitian	25
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan darah menurut AHA,2025	5
Tabel 2. Sumber Natrium	12
Tabel 3. Sumber Kalium.....	14
Tabel 4. Definisi Operasional.....	21
Tabel 5. Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi.....	27
Tabel 6. Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia	28
Tabel 7. Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 8. Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan.....	29
Tabel 9. Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan.....	29
Tabel 10. Asupan Natrium Menggunakan Metode Recall 2x24 Jam	30
Tabel 11. Asupan Natrium Menggunakan Metode SQ-FFQ	30
Tabel 12. Asupan Kalium Menggunakan Metode Recall 2x24 Jam	30
Tabel 13. Asupan Kalium Menggunakan Metode SQ-FFQ	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	18
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 2. Lembar Informed Consent dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	57
Lampiran 3. Formulir Food Recall 24 Jam	59
Lampiran 4. Formulir SQ-FFQ	60
Lampiran 5. Kandungan Natrium	64
Lampiran 6. Dokumentasi	65