

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI KASUS PENATALAKSANAAN DIET *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH)
TERHADAP ASUPAN NATRIUM DAN ASUPAN LEMAK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON**



**ANDRA MEI YULIANTI ZEN
NIM. P2.06.31.2.23.008**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI KASUS PENATALAKSANAAN DIET *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH)
TERHADAP ASUPAN NATRIUM DAN ASUPAN LEMAK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP
RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya



**ANDRA MEI YULIANTI ZEN
NIM. P2.06.31.2.23.008**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkah rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Studi Kasus Penatalaksanaan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Asupan Natrium dan Asupan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon**”. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Gizi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Gizi Cirebon.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, semangat, saran, solusi dan motivasi kepada penullis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah tepat waktu.
5. Bapak Denny Nugraha, SP, MKM selaku Dewan Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku Dewan Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Diploma III Gizi Cirebon yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya.

8. Kepada orang tua tercinta Ibu Teti Sumiati yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa tiada henti bagi penulis.
9. Cinta kasih kedua saudara saya dan segenap keluarga yang selalu memberikan arahan, doa, dan dukungan.
10. Kepada sahabat saya yaitu Aulia Rahayu, Herent Yasmeeen, Laila Komalasari dan Shafura Puteri yang sudah mendukung, menyemangati dan mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan tugas akhir.
11. Kepada teman – teman Angkatan 14 “DiatrofigenXIV” terutama teman – teman kelas 3A Program Studi Diploma III Gizi Cirebon yang telah berjuang bersama – sama dan memberikan dukungan serta informasi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Andra Mei Yulianti Zen, terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna sehingga memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan yang lebih lanjut. Semoga penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat nantinya bagi kita khususnya di bidang gizi dan kesehatan.

Cirebon, 20 Mei 2026

Penulis,
Andra Mei Yulianti Zen

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Hipertensi.....	6
2. Penatalaksanaan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) .	15
3. Asupan Natrium.....	20
4. Asupan Lemak	21
5. Faktor yang Mempengaruhi Asupan.....	25
6. Skrining Gizi.....	25
7. Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT).....	26
8. Metode Pengukuran Pangan Individu.....	34
B. Kerangka Teori	35
C. Kerangka Konsep.....	36
Faktor yang Mempengaruhi Asupan.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Pengolahan dan Analisis Data	43
G. Jalannya Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil	46
B. Pembahasan	84
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	98
A. Simpulan.....	98
B. Saran	99

DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 2. Bahan Makanan Sehari	17
Tabel 3. Pembagian Makanan Sesuai Waktu Makan.....	18
Tabel 4. Nilai Gizi dalam Bahan Makanan Sehari.....	18
Tabel 5. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	19
Tabel 6. Macam-macam Diet.....	20
Tabel 7. Kecukupan Natrium Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi).....	20
Tabel 8. Klasifikasi Kecukupan Natrium :.....	21
Tabel 9. Kecukupan Lemak Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan	23
Tabel 10. Klasifikasi Kecukupan Lemak :.....	23
Tabel 11. Skrining Gizi Rsponden 1	49
Tabel 12. Standar LILA	50
Tabel 13. Kategori Persentile LILA.....	51
Tabel 14. Data Biokimia Responden 1	51
Tabel 15. Data Pemeriksaan Klinis Responden 1	52
Tabel 16. Asupan Zat Gizi Responden 1	53
Tabel 17. Data Terapi Medis Responden 1	54
Tabel 18. Diagnosa Gizi Responden 1	55
Tabel 19. Rencana Monitoring Evaluasi Responden 1	59
Tabel 20. Monitoring Evaluasi Responden 1	60
Tabel 21. Hasil Recall dan Food Weighing Responden 1	61
Tabel 22. Skrining Gizi Rsponden 2	66
Tabel 23. Standar LILA	67
Tabel 24. Kategori Persentile LILA.....	68
Tabel 25. Data Biokimia Responden 2	68
Tabel 26. Data Pemeriksaan Klinis Responden 2	69
Tabel 27. Asupan Zat Gizi Responden 2	70
Tabel 28. Data Terapi Medis Responden 2	71
Tabel 29. Diagnosa Gizi Responden 2	72
Tabel 30. Rencana Monitoring Evaluasi Responden 2	75
Tabel 31. Monitoring Evaluasi Responden 2	76
Tabel 32. Hasil Recall dan Food Weighing Responden 2	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Asupan Natrium Responden 1	62
Gambar 3. Grafik Asupan Lemak Responden 1	64
Gambar 4. Grafik Asupan Natrium Responden 2	78
Gambar 5. Grafik Asupan Lemak Responden 2	80
Gambar 6. Grafik Asupan Natrium Responden 1 dan 2	82
Gambar 7. Grafik Asupan Lemak Responden 1 dan 2.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	106
Lampiran 3. Data Awal Penyakit	109
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 5. Naskah Penjelasan Penelitian	113
Lampiran 6. Naskah Persetujuan Responden.....	113
Lampiran 7. Form Identitas Responden	116
Lampiran 8. Form Proses Asuhan Gizi Terstandar	117
Lampiran 9. Form Food Recall	122
Lampiran 10. Form Food Weighing.....	123
Lampiran 11. Form Kesesuaian Penatalaksanaan Diet	124
Lampiran 11. Perencanaan Menu, Recall dan Food Weighing.....	127
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	151

CASE STUDY OF DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) DIET MANAGEMENT ON SODIUM AND FAT INTAKE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE INPATIENT WARD OF PERMATA HOSPITAL CIREBON

Andra Mei Yulianti Zen¹, Uun Kunaepah²

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. One of the non-pharmacological efforts in hypertension management is the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, which emphasizes limiting sodium and fat intake while increasing the consumption of fruits and vegetables (Fatmawati, Suprayitna, and Prihatin, 2023). This study aimed to determine the implementation of the DASH diet on sodium intake and fat intake in hypertensive patients hospitalized at Permata Cirebon Hospital.

This study used a case study design with a descriptive observational approach. The sample consisted of 2 hospitalized hypertensive patients who met the inclusion criteria.

The results showed that both respondents were female and aged 65 years. The implementation of the DASH diet at Permata Cirebon Hospital had been carried out according to the standard hypertension diet guidelines. The average percentage of sodium intake in respondent 1 was 38.3% and respondent 2 was 66.1%, both categorized as deficient. The average percentage of fat intake in respondent 1 was 84.8%, categorized as mild deficiency, while respondent 2 was 79.3%, categorized as moderate deficiency. Although sodium and fat intake were still below the required levels due to the respondents' complaints, the implementation of the DASH diet for 3 days showed a decrease in blood pressure in both respondents. Respondent 1's blood pressure decreased from 246/104 mmHg to 159/89 mmHg, while respondent 2's blood pressure decreased from 171/101 mmHg to 134/76 mmHg.

Keywords: Hypertension, DASH Diet, Sodium Intake, Fat Intake.

1. Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Lecturer of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

STUDI KASUS PENATALAKSANAAN DIET *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH) TERHADAP ASUPAN NATRIUM DAN ASUPAN LEMAK PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON

Andra Mei Yulianti Zen¹, Uun Kunaepah²

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologi dalam penatalaksanaan hipertensi adalah penerapan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yaitu pola makan yang menekankan pembatasan natrium dan lemak serta peningkatan konsumsi buah dan sayur (Fatmawati, Suprayitna and Prihatin, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi kasus penatalaksanaan diet DASH terhadap asupan natrium dan asupan lemak pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif observasional. Sampel penelitian berjumlah 2 responden pasien hipertensi rawat inap dan memenuhi kriteria inklusi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden berjenis kelamin perempuan dan berusia 65 tahun. Penatalaksanaan diet DASH di Rumah Sakit Permata Cirebon telah dilaksanakan sesuai standar diet penyakit hipertensi. Persentase rata-rata asupan natrium responden 1 adalah 38,3% dan responden 2 sebesar 66,1% termasuk kategori defisit. Persentase rata-rata asupan lemak responden 1 sebesar 84,8% termasuk defisit tingkat ringan, sedangkan responden 2 sebesar 79,3% termasuk defisit tingkat sedang. Meskipun asupan natrium dan lemak masih berada di bawah kebutuhan akibat adanya keluhan responden, penerapan diet DASH selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Tekanan darah responden 1 menurun dari 246/104 mmHg menjadi 159/89 mmHg, sedangkan responden 2 menurun dari 171/101 mmHg menjadi 134/76 mmHg.

Kata kunci: Hipertensi, Diet DASH, Asupan Natrium, Asupan Lemak.

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