

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN ASUPAN LEMAK  
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Disusun oleh :

**ANINDYA RAHMADANTY AL-FAJRIN**

NIM. P2.06.31.1.21.042

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Status Gizi dan Asupan Lemak Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya"

Disusun oleh :

**ANINDYA RAHMADANTY AL-FAJRIN**

**NIM.P2.06.31.1.21.042**

Hari : Senin  
Tanggal : 27 Mei 2024  
Waktu : 11.00 WIB

Pembimbing



Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi

NIP. 197112261994032004

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Status Gizi dan Asupan Lemak Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya"**

Disusun Oleh :

Nama : Anindya Rahmadanty Al-Fajrin  
NIM : NIM.P2.06.31.1.21.042

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 21 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji  
Ketua Dewan Penguji

Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi  
NIP. 197112261994032004

  
(.....)

Penguji I

Dina Setiawati S.Gz., M.Gz  
NIP. 198404112010122001

  
(.....)

Penguji II

Yanita Listianasari, M.Gizi  
NIP. 199101302019022001

  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

  
Sumarto, MP  
NIP. 198401032012121002

# Gambaran Status Gizi Dan Asupan Lemak Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

Anindya Rahmadanty Al-Fajrin

## INTISARI

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan diastolik lebih dari 80 mmHg. Peningkatan tekanan darah menyebabkan kerusakan organ seperti otak, sistem kardiovaskular, saraf mata dan ginjal. Hipertensi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor yang dapat Diubah berasal dari asupan makanan dan status gizi (Obesitas). Salah satu asupan yang bisa berpengaruh pada penderita hipertensi adalah asupan lemak, konsumsi lemak yang berlebih berdampak pada penumpukan kolesterol darah dan terjadinya penyumbatan di pembuluh darah sehingga mengurangi elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan lemak dan status gizi pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden terkait asupan menggunakan formulir SQ-FFQ dan formulir *Food Recall 24 H*, serta melakukan pengukuran langsung menggunakan *microtoice* dan timbangan digital untuk mengetahui status gizi penderita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan (97%), berusia 45-54 tahun (36,3%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (86,7%), tingkat pendidikan Sekolah Dasar (50%), status gizi obesitas (36,7%), dan asupan lemak lebih sebesar 43,3%. Sehingga kesimpulan dari penelitiannya adalah bertambahnya usia dan kurang aktivitas fisik serta status gizi obesitas/*overweight* ditambah dengan asupan lemak yang berlebih dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Lemak, Status gizi

## **ABSTRACT**

**ANINDYA RAHMADANTY AL-FAJRIN. *Description of Nutritional Status and Fat Intake to Hypertension Patients in Kahuripan Health Center Tasikmalaya City. Under supervision of MARIANAWATI SARAGIH.***

*Hypertension is an increase in systolic blood pressure over 120 mmHg and diastolic over 80 mmHg. Increased blood pressure causes damage to organs such as the brain, cardiovascular system, eye nerves and kidneys. Hypertension can be influenced by several factors, one of which can be changed comes from food intake and nutritional status (Obesity). One of the intakes that can affect people with hypertension is fat intake, excessive fat consumption has an impact on the accumulation of blood cholesterol and blockages in blood vessels, thereby reducing the elasticity of blood vessels and increasing blood pressure. This study was conducted to determine the description of fat intake and nutritional status in patients with hypertension at the Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City. This type of research is descriptive using accidental sampling technique. The sample in this study were 30 people with hypertension in the Kahuripan Health Center working area. Data collection was carried out by direct interviews with respondents regarding intake using the SQ-FFQ form and 24 H Recall Food form, as well as taking direct measurements using a microtoice and digital scales to determine the nutritional status of patients. The results showed that most patients with hypertension were female (97%), aged 45-54 years (36.3%), worked as housewives (86.7%), elementary school education level (50%), obese nutritional status (36.7%), and more fat intake by 43.3%. So the conclusion of his research is that increasing age and lack of physical activity and obesity / overweight nutritional status coupled with excessive fat intake can lead to hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, Fat, Nutritional Status*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul Gambaran Status Gizi dan Asupan Lemak pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpah kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Prodi dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Marianawati Saragih, S.ST., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, masukan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Iwan dan Ibu Intan selaku Ahli Gizi Puskesmas Kahuripan yang telah memberikan bimbingan dan mendampingi dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
5. Ibu Dina Setiawati S.Gz., M.Gz dan Ibu Yanita Listianasari, M.Gizi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukannya dalam perbaikan Laporan Tugas Akhir.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua penulis bapak Nana Suherna, S.Pd dan ibu Aah Syari'ah, S.Pd yang menjadi salah satu alasan untuk selalu bersemangat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dan memberikan dukungan baik berupa materi maupun moril yang sangat luar biasa.

8. Kakak penulis Anna Khalida Sya'bany, S.Farm, kedua adik penulis Ananda Febrianty Quratul 'Ain dan Azhar Zulfa Khairil Anam yang selalu memberikan semangat dan do'a dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa angkatan 2021 program studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan, semangat dan bantuan yang diberikan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan Teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Penulis berharap semoga dengan Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Tasikmalaya, 06 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>3</b>
1. Bagi Peneliti .....	3
2. Bagi Puskesmas .....	3
3. Bagi Masyarakat.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>A. Tinjauan Teori.....</b>	<b>5</b>
1. Hipertensi .....	5
2. Status Gizi .....	13
3. Lemak.....	20
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>23</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>24</b>
1. Populasi .....	24



2. Sampel Penelitian .....	24
3. Besar Sampel (Rumus Slovin) .....	24
4. Kriteia dan Teknik Sampel .....	25
<b>D. Variabel dan Definisi Operasional .....</b>	<b>27</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>28</b>
1. Jenis Data .....	28
2. Cara Pengumpulan Data .....	28
3. Instrumen Penelitian .....	29
<b>F. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>29</b>
1. Teknik Pengolahan Data .....	29
2. Teknik Analisis Data .....	30
<b>G. Jalannya Penelitian .....</b>	<b>30</b>
1. Tahap Persiapan .....	30
2. Tahap Pelaksanaan .....	31
3. Tahap Akhir .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>32</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	32
2. Karakteristik Responden .....	32
3. Gambaran Status Gizi dan Asupan Lemak .....	34
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>36</b>
1. Karakteristik Responden .....	36
2. Status Gizi dan Asupan Lemak .....	39
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>43</b>
1. Bagi Penderita Hipertensi .....	43
2. Bagi Puskesmas .....	44
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO-2013 .....	8
Tabel 2.	Sumber Bahan Makanan Tinggi Natrium .....	12
Tabel 3.	Batas Ambang Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) $\geq$ 18 Tahun .....	15
Tabel 4.	Sumber Lemak Jenuh.....	21
Tabel 5.	Sumber Lemak Tak Jenuh.....	22
Tabel 6.	Variabel dan Definisi Operasional.....	27
Tabel 7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
Tabel 8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	34
Tabel 10.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	34
Tabel 11.	Status Gizi Responden .....	34
Tabel 12.	Recall Asupan Lemak Responden .....	35
Tabel 13.	SQ-FFQ Asupan Lemak Responden.....	35
Tabel 14.	Tabulasi Silang Status Gizi dan Asupan Lemak .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
-------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran :

1. Surat Izin Penelitian
2. Lembar Jawaban Responden
3. Dokumentasi Kegiatan
4. Tabel Distribusi Frekuensi