

LAPORAN TUGAS AKHIR


Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya
Gizi

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI SERAT DAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA

Disusun oleh:

MELIANI INDRIYANI
NIM. P2.06.31.1.21.029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



Gambaran Kebiasaan Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Meliani Indriyani

INTISARI

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk umur ≥ 18 tahun mengalami peningkatan prevalensi yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 mencapai 34,1% di tahun 2018. Studi menunjukkan bahwa peningkatan jumlah penderita tekanan darah tinggi terkait dengan perubahan kebiasaan konsumsi serat yang rendah dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi serat dan aktivitas pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik analisa data univariat. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang penderita hipertensi, diambil dengan cara *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuisisioner dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kebiasaan konsumsi serat penderita hipertensi rendah yaitu sebanyak 43,3%, aktivitas fisik penderita hipertensi sebagian besar kategori ringan sebanyak 46,7%. Diperlukan kesadaran diri dalam menjaga kesehatan salah satunya dengan olahraga yang teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat salah satunya adalah membiasakan mengonsumsi sumber serat. Selain itu diperlukan juga kontribusi dari tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara memberikan informasi secara kontinyu sehingga penderita mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi sumber serat.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Hipertensi, Kebiasaan konsumsi serat

ABSTRACT

MELIANI INDRIYANI. *Overview of Fiber Consumption Habits and Physical Activity of Hypertension Patients at Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City*

Hypertension or high blood pressure is a condition where there is an increase in blood pressure above the normal threshold of 120/80 mmHg. According to the 2018 Basic Health Research, the prevalence of hypertension in Indonesia in the population aged ≥ 18 years has increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. Studies show that the increase in the number of people with high blood pressure is related to changes in low fiber consumption habits and physical activity. This study aims to determine the description of fiber consumption habits and activities in patients with hypertension at the Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City. This type of research is descriptive using univariate data analysis techniques. The population in this study amounted to 30 people with hypertension, taken by accidental sampling. Data collection was done through filling out questionnaires and interviews. The results showed that most of the fiber consumption habits of hypertensive patients were low, as many as 43.3%, physical activity of hypertensive patients was mostly in the mild category as many as 46.7%. Self-awareness is needed in maintaining health, one of which is by exercising regularly and eating healthy foods, one of which is getting used to consuming fiber sources. In addition, it is also necessary to contribute from health workers in order to increase knowledge by providing information continuously so that sufferers know about fiber sources.

Keywords: *Physical activity, Hypertension, Fiber consumption habits*

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”.

Laporan tugas akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP., MP selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Marianawati Saragih, M.Gizi selaku dosen pembimbing Laporan Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik, moril, materil serta doa sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Sahabat dan kakak tingkat program studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan dalam proses perkuliahan dan penyusunan laporan tugas akhir ini

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan laporan tugas akhir ini. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan dan kesesuaian laporan tugas akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	12
PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang	12
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
1. Tujuan Umum	14
2. Tujuan Khusus	14
D. Manfaat Penelitian.....	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	15
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Tinjauan Teori	16
1. Hipertensi	16
2. Kebiasaan konsumsi serat.....	22
3. Aktivitas fisik	25
4. Hubungan kebiasaan konsumsi serat dengan hipertensi	28
B. Kerangka Teori.....	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31

A.	Jenis Penelitian.....	31
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C.	Subjek Penelitian.....	31
	1.Populasi Penelitian	31
	2.Sampel Penelitian.....	31
	3.Besar Sampel.....	31
	4.Kriteria Sampel	32
	5.Teknik Sampling	32
D.	Variabel dan Definisi Operasional.....	32
	1.Variabel Penelitian	32
	2.Definisi Operasional.....	33
E.	Teknik Pengumpulan Data	34
	1.Cara Pengumpulan Data.....	34
	2.Instrumen Penelitian.....	34
F.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
	1.Teknik Pengolahan Data	35
	2.Teknik Analisis Data.....	36
G.	Jalannya Penenelitian	36
	1.Tahap Persiapan	36
	2.Tahap Pelaksanaan	37
	3.Tahap Akhir	37
BAB IV		38
HASIL DAN PEMBAHASAN		38
A.	Hasil	38
	1.Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
	2.Karakteristik Penderita Hipertensi.....	38
	3.Kebiasaan Konsumsi Serat	40
	4.Kategori Aktivitas Fisik	41
B.	Pembahasan.....	41
	1.Karakteristik Penderita Hipertensi.....	41
	2.Kebiasaan Konsumsi Serat	44
	3.Kategori Aktivitas Fisik	45
BAB V.....		47
KESIMPULAN DAN SARAN		47

A. KESIMPULAN	47
B. SARAN	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah.....	16
Tabel 2. Kadar Serat Pangan dalam Sayuran, Buah-buahan, Kacang-kacangan dan Produk Olahannya dalam 100 gram bahan makanan.....	23
Tabel 3. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan tingkat intensitasnya	26
Tabel 4. Nilai MET berdasarkan jenis kegiatan.....	28
Tabel 5. Definisi operasional	33
Tabel 6. Klasifikasi Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	38
Tabel 7. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin di Puskesmas Kahuripan.....	38
Tabel 8. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Usia di Puskesmas Kahuripan.....	39
Tabel 9. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Pendidikan di Puskesmas Kahuripan.....	39
Tabel 10. Karakteristik Penderita Hipertensi Menurut Pekerjaan di Puskesmas Kahuripan	40
Tabel 11. Asupan Serat Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan	40
Tabel 12. Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan	54
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden	56
Lampiran 4. Formulir Kebiasaan Konsumsi Makanan	57
Lampiran 5. Formulir Aktivitas Fisik	59
Lampiran 6. Data Variabel.....	60
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	62