

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KEBIASAAN MAKAN
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KESAMBI KOTA
CIREBON**

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi

DISUSUN OLEH:

NANDA AULIA RAHMA

NIM. P2.06.31.2.21.014

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan Judul

**“Gambaran Asupan Natrium dan Kebiasaan Makan Pada Pasien Hipertensi
Di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon”**

Tugas akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

NANDA AULIA RAHMA

NIM. P2.06.31.2.21.014

Telah diperiksa, disetujui dan siap untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 2 Mei 2024
Waktu : 11.30 – 12.30 WIB

Pembimbing:



Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M.Gizi

NIP. 1990 0604 2019 02 2001

Gambaran Asupan Natrium dan Kebiasaan Makan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon

Nanda Aulia Rahma¹, Isnar Nurul Alfiyah²

INTISARI

Hipertensi merupakan penyakit yang sering di jumpai pada masyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena dapat menyebabkan komplikasi. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi ialah konsumsi garam. Banyak orang yang menganggap remeh masalah ini, terutama dalam jumlah pemberiannya. Menurut WHO, seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Asupan Natrium Dan Kebiasaan Makan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon. Penelitian ini bersifat *deskriptif observasional* dengan menggunakan metode *accidental sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan pada sampel yang kebetulan melakukan pemeriksaan rawat jalan

Gambaran Asupan Natrium dan Kebiasaan Makan pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kesambi menunjukkan sebagian besar responden mengkonsumsi natrium cukup yaitu < 1200 mg sebanyak 25 orang atau 59,5%, sedangkan yang mengkonsumsi natrium lebih dari yang dianjurkan > 1200 mg sebanyak 17 orang atau 40,5%. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, sebanyak 35 orang atau 83,3%, yang disebabkan oleh seringnya responden mengkonsumsi makanan instan seperti indomie, daging olahan yang diawetkan, dan lain sebagainya.

Kata Kunci : Asupan Natrium, Kebiasaan Makan, Hipertensi

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

PRA KATA

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Gambaran Asupan Natrium dan Kebiasaan Makan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon” tepat pada waktunya.

Penulisan tugas akhir ini diajukan guna mencapai derajat ahli madya gizi. Dalam penyusunan tugas akhir ini melibatkan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah, S.SiT, M.Si, ketua program studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan sehingga mampu membuat mahasiswa tingkat akhir semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M.Gizi, dosen pembimbing yang selalu memberikan dorongan motivasi, bimbingan, pengarahan, serta saran yang membangun sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH, dewan penguji 1 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini
4. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi, dewan penguji 2 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini
5. Dosen dan Staff Prodi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan, dukungan dan bantuannya selama ini.
6. Keluarga besar penulis terutama Ibu Dian, ibu hebat yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moral dan materil, serta doa yang tiada

hentinya untuk kesuksesan saya. Terimakasih atas nasehat serta dukungannya selama ini.

7. Sabrina Putri Hayati, Adelia Lazuardi, Nur Rohmatul Awalia, sebagai sahabat penulis dikelas yang telah membantu dalam menemukan judul proposal penelitian ini dan selalu menjadi pendengar sekaligus penghibur yang baik.
8. PaNaRoMa Idol XII, terimakasih sudah menjadi penghibur dan penyemangat kami para pecinta idolovers. Semoga harimu selasa terus.
9. Amel, Febi, Rahma, terimakasih karena telah berjuang bersama demi menyelesaikan proposal penelitian ini dan selalu kebersamai penulis selama masa bimbingan. Fadia Aulia terimakasih atas kata – kata positif serta dukungan yang telah diberikan selama ini.
10. Kabinet Andromeda terutama tingkat 3, terimakasih atas kenyamanan dan kebersamaan yang telah kalian berikan selama hampir satu periode ini, berkat kalian penulis jadi memiliki banyak pengalaman baru dan terimakasih karena sudah mau menjadi tempat untuk bertukar pikiran serta cerita. *They are second home to me.*
11. Teman – teman kelas 3B, terimakasih atas warna baru, dukungan serta hiburan yang telah kalian berikan selama ini. Semoga bisa tetap solid.
12. Dan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan tugas akhir ini sehingga

dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan juga penerapan di lapangan
serta dapat dikembangkan lebih lanjut

Cirebon, April 2024

Nanda Aulia Rahma

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL	ii
INTISARI	iii
PRA KATA	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Hipertensi.....	7
2. Kebiasaan Makan.....	15
3. Natrium	20
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi dan Sampel.....	28
2. Besar Sampel	29
3. Teknik Sampel	30
D. Variabel dan Definisi Operasional	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Jenis Data	33
2. Cara Pengumpulan Data	33
3. Instrumen Penelitian.....	35

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
1. Teknik Pengolahan Data	35
2. Teknik Analisis Data	37
G. Jalannya Penelitian	37
1. Tahap Persiapan	37
2. Tahap Pelaksanaan	38
3. Tahap Akhir.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
2. Gambaran Umum Responden	40
B. Pembahasan.....	45
1. Karakteristik Responden	45
2. Gambaran Asupan Natrium.....	48
3. Gambaran Kebiasaan Makan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC	8
Tabel 2. Daftar Bahan Makanan	22
Tabel 3. Sumber Natrium	23
Tabel 4. Kebutuhan Natrium atau Garam	23
Tabel 5. Definisi Operasional	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah.....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Asupan Natrium	43
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan	43
Tabel 13. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Asupan Natrium	44
Tabel 14. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Data Awal	61
Lampiran 2. Naskah Penjelasan	62
Lampiran 3. Naskah Persetujuan.....	63
Lampiran 4. Identitas Responden.....	64
Lampiran 5. Form SQ – FFQ	65
Lampiran 6. Kuesioner Kebiasaan Makan	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 8. Dokumentasi FFQ	72
Lampiran 9. Hasil Pengisian Kuesioner	74