

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**GAMBARAN TINGKAT ASUPAN LEMAK, KALIUM, DAN  
MAGNESIUM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
KESAMBI**

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi

DISUSUN OLEH :

**ZAHRA NUR AZIZA**

NIM P2.06.31.22.10.32

**PROGRAM STUDI DIPLOMA GIZI CIREBON**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2024**



# **GAMBARAN TINGKAT ASUPAN LEMAK, KALIUM DAN MAGNESIUM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KESAMBI**

Zahra Nur Aziza<sup>1</sup>, Isnar Nurul Alfiah<sup>2</sup>

## **INTISARI**

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Hipertensi dijuluki sebagai *the silent killer* karena sering tidak menunjukkan keluhan, sehingga penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi, tetapi akhirnya mendapatkan dirinya sudah ditemukan adanya penyakit penyulit atau komplikasi akibat hipertensi. Salah satu penyebab dari hipertensi adalah dari factor asupan yaitu asupan lemak yang berlebih dan asupan kalium dan magnesium yang kurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat asupan lemak, kalium dan magnesium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang melakukan pengobatan rawat jalan di Puskesmas Kesambi Kota Cirebon yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *accidental sampling* atau kebetulan bertemu. Pengumpulan data dilakukan melalui form kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Majasem Kota Cirebon pada penelitian ini berjumlah 42 responden dengan rentang usia 20 – 80 tahun yang memiliki asupan lemak, kalium, dan magnesium yang baik yaitu (57,1%, 0%, 16,7%) sedangkan sampel yang memiliki asupan lemak berlebih, kalium, dan magnesium kurang yaitu (42,9%, 100%, 83,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi sudah mulai membatasi asupan lemak namun untuk asupan kalium dan magnesium masih tergolong kurang.

**Kata Kunci:** Asupan Lemak, Kalium, Magnesium, Hipertensi

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

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Tingkat Asupan Lemak, Kalium Dan Magnesium Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kesambi”** dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Uun Kunaepah, SST. MSi. Selaku Ketua Pprogram Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon yang selalu memberikan motivasi sehingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir.
2. Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz. M.Gizi. Selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Tugas Akhir ini dari awal sampai akhir.
3. Ibu Tati Sugiarti, SKM, MPH. Selaku dewan penguji I yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi. Selaku dewan penguji II yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.

5. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
6. Mamah, Ayah, Adik, dan seluruh keluarga besar tercinta atas perhatian, dukungan, dan doa yang selalu diberikan sehingga Tugas Akhir ini selesai pada waktunya.
7. Teman-teman angkatan 11 (Asclepius) Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Semoga tugas akhir ini bagi semua pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun Tugas Akhir selanjutnya.

Cirebon, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Hipertensi.....	7
2. Lemak .....	10
3. Kalium .....	13
4. Magnesium .....	15
B. Kerangka Teori .....	17
C. Kerangka Konsep .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
1. Waktu Penelitian.....	20
2. Tempat Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	20
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	22
1. Variabel .....	22

2. Definisi Operasional.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
1. Jenis Data.....	23
2. Cara Pengumpulan Data .....	23
3. Instrument Penelitian.....	25
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	25
1. Teknik Pengolahan Data.....	25
2. Teknik Analisis Data .....	26
G. Jalannya Penelitian .....	27
1. Tahap Persiapan.....	27
2. Tahap Pelaksanaan .....	27
3. Tahap Akhir.....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan Penelitian .....	37
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2. Angka Kecukupan Kalium Menurut AKG .....	14
Tabel 3. Angka Kecukupan Magnesium Menurut AKG .....	16
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
Tabel 5. Daftar Pegawai Puskesmas Kesambi .....	33
Tabel 6. Asupan Lemak .....	36
Tabel 7. Asupan Kalium dan Magnesium.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	18
Gambar 3. Usia Sampel.....	34
Gambar 4. Jenis Kelamin Sampel .....	35
Gambar 5. Pekerjaan Sampel .....	35
Gambar 6. Klasifikasi Hipertensi Sampel.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Data Awal Penelitian .....	51
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian .....	52
Lampiran 3. Naskah Persetujuan Responden.....	54
Lampiran 4. Form Identitas Responden .....	56
Lampiran 5. Form Semi Kuantitatif- Food Frequency Questionare .....	57
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	60