

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSU BAHTERAMAS
PROVINSI SULAWESI TENGGARA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma
D-III Gizi**



OLEH:

Elya Enjel Saranganga

NIM. P00331021005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D-III JURUSAN GIZI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSU BAHTERAMAS
PROVINSI SULAWESI TENGGARA**

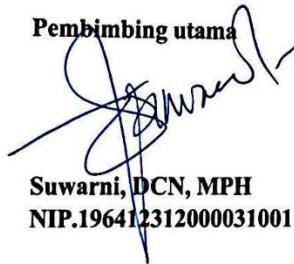
Yang diajukan oleh:

Elya Enjel Saranganga

NIM. P00331021005

Telah disetujui oleh:


Pembimbing utama



**Suwarni, DCN, MPH
NIP.196412312000031001**

Tanggal 22 - 08 - 2024

Pembimbing pendamping



**Wiralis, STP, Msi, Med
NIP.196512311987032009**

Tanggal 22 - 08 - 2024

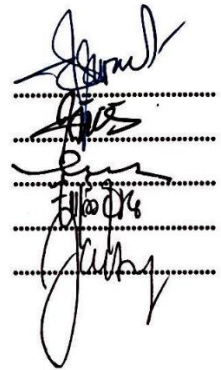
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR
TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSU BAHTERAMAS
PROVINSI SULAWESI TENGGARA

Oleh :
ELYA ENJEL SARANGNGA
P00331021005

Telah diuji dan disetujui pada tanggal 8 Agustus 2024 :

TIM DEWAN PENGUJI

1. Suwarni, DCN, MPH	Ketua Dewan Penguji
2. Wiralis, STP, Msi, Med	Sekretaris Penguji
3. Petrus, SKM, M.Kes	Anggota Penguji
4. Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes	Anggota Penguji
5. Kasmawati, S.Gz, M.Kes	Anggota Penguji



Mengetahui:

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari



Sri Yuniati V.G, SST. MPH
NIP. 196970061992032002

Ketua Jurusan Prodi D-III Gizi



Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 197805042000122001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ELYA ENJEL SARANGNGA

Nim : P00331021005

Program studi/Jurusan : D-III/Gizi

Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari hak bebas Royalty Non Eksekutif atas Karya Tulis Ilmiah Saya yang berjudul :

“Gambaran Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalty Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan (Skripsi, Karya Tulis Ilmiah, Laporan Tugas Akhir) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Kendari, 08 Agustus 2024



Elya Enjel Sarangnga
P00331021005

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elya Enjel Sarangnga

Nim : P00331021005

Program Studi / Jurusan : Diploma III Jurusan Gizi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa (Skripsi, Karya Tulis Ilmiah, Laporan Tugas Akhir) saya yang berjudul : **“Gambaran Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.”**

Ini adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi

Kendari, 08 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Elya Enjel Sarangnga
P00331021005

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Elya Enjel Sarangnga
2. NIM : P00331021005
3. Tempat/Tanggal Lahir : Kendari, 24 Maret 2003
4. Anak ke : 3
5. Suku/Bangsa : Toraja/Jawa
6. Agama : Kristen Protestan
7. Alamat : Komp. Angkatan Laut, Kel. Kendari Caddi
8. Email : enjelelya87@gmail.com

B. Latar Belakang Pendidikan

1. Tamat SD Swasta Kristen Kendari Barat : Tahun 2015
2. Tamat SMP Negeri 1 Unaaha : Tahun 2018
3. Tamat SMA Negeri 9 Kendari : Tahun 2021
4. D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari : Tahun 2024

GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RSU BAHTERAMAS PROVINSI SULAWESI TENGGARA

RINGKASAN

Elya Enjel Saranganga

Di bawah bimbingan Suwarni dan Wiralis

Latar belakang : Asupan lemak adalah Penumpukan lemak yang terjadi dalam pembuluh darah akibat pola asupan lemak yang berlebihan dapat menimbulkan diameter pembuluh darah menjadi semakin kecil, hal ini menimbulkan tekanan darah menjadi meningkat atau biasa dikatakan sebagai hipertensi. Asupan natrium yang tinggi telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi karena natrium mempengaruhi retensi cairan dan memperbesar volume darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang memicu penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, kematian premature dan cacat.

Tujuan : Untuk mempelajari gambaran asupan lemak dan natrium pada penderita Hipertensi Di poli penyakit dalam Rumah Sakit Umum Bahteramas Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.

Metode penelitian : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2024, bertempat di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.

Sampel dan populasi penderita hipertensi dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 32 sampel penderita hipertensi terdapat (53,1%) dengan asupan lemak kategori lebih, (31,2%) Asupan natrium dengan kategori lebih dan (68,8%) Asupan natrium dengan kategori cukup.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara mengonsumsi asupan lemak yang berlebihan (53,1%), yang sejalan dengan temuan sebelumnya mengenai kebiasaan makan yang tinggi lemak pada penderita hipertensi. Kelebihan asupan lemak berpotensi menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Untuk asupan natrium (31,2%) responden mengonsumsi natrium dalam kategori lebih, sementara (68,8%) berada dalam kategori cukup. Penelitian ini dan penelitian safira (2022) sebelumnya yang menunjukkan prevalensi asupan natrium yang lebih tinggi pada kategori lebih. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh peningkatan kesadaran dan pengetahuan responden tentang pembatasan garam, yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Pembatasan konsumsi natrium, terutama dari garam, tetap menjadi kunci dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Saran : Diharapkan agar pasien hipertensi mengurangi asupan makanan yang mengandung lemak dan natrium tinggi. Mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan makanan bersantan, serta membatasi asupan garam dan makanan olahan yang kaya natrium, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan terkait hipertensi.

Kata kunci : *Asupan lemak dan natrium*

**OVERVIEW OF FAT AND SODIUM INTAKE IN HYPERTENSIVE PATIENTS
AT THE INTERNAL MEDICINE POLYCLINIC OF BAHTERAMAS
HOSPITALSOUTHEAST SULAWESI PROVINCE**

SUMMARY

Elia Angel Saranganga

Under the guidance of Suwarni and Wiralis

Background : Fat intake is the accumulation of fat that occurs in the blood vessels due to excessive fat intake patterns that can cause the diameter of blood vessels to become smaller, this causes blood pressure to increase or commonly said as hypertension. High sodium intake has been identified as a major risk factor in the development of hypertension because sodium affects fluid retention and enlarges blood volume, ultimately increasing blood pressure. Hypertension is a global public health problem that triggers heart disease, kidney failure, stroke, premature death and disability. **Objective:** To study the picture of fat and sodium intake in patients with hypertension in the internal medicine polyclinic of Bahteramas Kendari General Hospital, Southeast Sulawesi Province.

Research method : The type of research used is descriptive research with a survey approach. This research was carried out in July 2024, located at the Bahteramas General Hospital, Southeast Sulawesi Province.

The sample and population of hypertension patients in this study amounted to 32 people. The sampling technique used is total sampling.

Results: The results of this study showed that of the 32 samples of hypertension patients, there were (53.1%) with excess fat intake, (31.2%) sodium intake with more category and (68.8%) sodium intake with adequate category.

Conclusion: This study shows that most hypertensive patients at Bahteramas Hospital, Southeast Sulawesi Province consume excessive fat intake (53.1%), which is in line with previous findings regarding high-fat eating habits in hypertensive patients. Excess fat intake has the potential to cause narrowing of blood vessels and an increase in blood pressure. For sodium intake (31.2%), respondents consumed sodium in the more category, while (68.8%) were in the sufficient category. This study and the previous sapphire study (2022) showed a higher prevalence of sodium intake in the more category. This difference may be due to increased awareness and knowledge of respondents about salt restriction, which plays an important role in blood pressure control. Limiting sodium consumption, especially from salt, remains key in the prevention and management of hypertension.

Advice: It is expected that hypertensive patients reduce their intake of foods that contain high fat and sodium. Reducing the consumption of fatty foods such as fried foods and coconut milk foods, as well as limiting the intake of salt and processed foods rich in sodium, can help control blood pressure and reduce the risk of health complications related to hypertension.

Keywords: *Fat and sodium intake*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia- Nya sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang Berjudul “Gambaran Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Diruang Jalan Inap RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara” .

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini telah melewati perjalanan Panjang dalam penyusunan yang tentunya tidak lepas dari bantuan moril dan materi pihak lain. Karena itu sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM Selaku direktur politeknik Kesehatan kemenkes Kendari.
2. Ibu Sri Yunanci V. G., SST, MPH Selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kendari Kesehatan kemenkes Kendari.
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes Selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi.
4. Ibu Suwarni, DCN, MPH selaku pembimbing utama yang memberikan motivasi dan bimbingan penyusunan Karya Tulis Imiah ini.
5. Ibu Wiralis, STP, Msi,Med Selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan masukan dan bimbingan guna keberhasilan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak Petrus, SKM, M.Kes, Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes, dan Ibu Kasmawati, S.Gz, M.Kes, selaku penguji.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan gizi politeknik Kesehatan kemenkes Kendari.
8. Bapak Direktur RSUD Bahteramas kota Kendari yang telah memberikan izin penelitian.

9. Instansi lain yang yang berhubungan dengan tempat pengambilan data.
10. Teman- teman seperjuangan Jurusan Gizi Angkatan 2021, khususnya kelas A program D-III Gizi poltekkes kemenkes Kendari.

Ungkapan terima kasih yang teristimewa dan tidak ternilai harganya penulis persembahkan kepada orang tua Bapak **Paulus** dan Ibu **Ririn Khodarhini** tercinta yang telah memberikan kasih sayang, merawat, mendidik, dan memberikan doa serta dukungan moril dan materil dengan penuh cinta kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Serta tak lupa kepada keluarga saya yang sudah membantu finansial saya selama kuliah dan sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan semangat yang membuat dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata penulis menyatakan bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis ucapkan terima kasih.

Kendari, 08 Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
BIODATA PENULIS	vi
RINGKASAN	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	II
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Asupan Lemak.....	7
B. Asupan Natrium.....	13
C. Hipertensi.....	20
D. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Peneliiian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	30

E. Pengolahan dan Analisa Data	30
F. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. HASIL.....	34
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
2. Karakteristik Sampel.....	35
3. Analisa Univariat	36
B. PEMBAHASAN	37
1. Asupan Lemak	37
2. Asupan Natrium	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. KESIMPULAN	40
B. SARAN	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Kebutuhan Lemak Menurut Usia Dan Jenis Kelamin.....	13
Tabel 3 Daftar Kadar Natrium Bahan Makanan (mg/100 gram)	19
Tabel 4. Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa	25
Tabel 5. Tekanan Darah	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 7. Distribusi frekuensi Berdasarkan Jenis Umur	35
Tabel 8 Distribusi frekuensi Berdasarkan Pekerjaan	36
Tabel 9 Distribusi frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak.....	36
Tabel 10 Distribusi frekuensi Berdasarkan Asupan Natrium	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	28