

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**



Oleh

NOVITA PERMATASARI

NIM.P07131219057

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2023

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh

NOVITA PERMATASARI

NIM. P07131219057

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II**

Oleh

NOYITA PERMATASARI

NIM. P07131219057

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Guesti Ayu Dewi Kusumayanti, DCMM, Kes
NIP. 196604261989032003

Pembimbing Pendamping

Dr. Ni Komang Wjardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Dr. Ni Komang Wjardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI
DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II


Oleh
NOVITA PERMATASARI
NIM. P07131219057

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : RABU
TANGGAL : 26 APRIL 2023

TIM PENGUJI

1. Dr. I Wayan Juni Arsana, SST.M.Fis (Ketua) (.....)
2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN.M.Kes (Anggota penguji I) (.....)
3. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCM.M.Kes (Anggota penguji II) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Permatasari

NIM : P07131219057

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi Tahun Akademik : 2023

Alamat : Perumahan cempaka mas blok A.5, dalung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 4 April 2023

Yang membuat pernyataan



Novita Permatasari

NIM. P07131219057

v



HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI DENGAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MENGWI II

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius, bahkan sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Batas tekanan darah seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic 90 mmHg. Penderita tekanan darah tinggi/hipertensi merupakan penyakit yang salah satunya harus menjaga asupan dalam sehari hari, memperhatikan status gizi agar tidak mengalami obesitas dan menjaga berat badan ideal. Salah satunya harus menjaga asupan protein, dikarenakan dapat mempengaruhi aliran darah di pembuluh darah. Status gizi yang lebih atau obesitas juga dapat mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi. Tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan asupan protein dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II. Jenis penelitian Observasional dengan desain Cross Sectional dan menggunakan teknik Consecutive Sampling yang berjumlah 34 orang. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dan pengukuran. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian data variabel di uji normalitasnya. Hasil uji analisis kolerasi Chi Square menunjukkan ada hubungan antara asupan protein dengan tekanan darah penderita hipertensi ($p = 0,039$). Sedangkan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi, berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan ($p = 0,029$).

Kata Kunci: Asupan protein, status gizi, tekanan darah

*THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE AND NUTRITIONAL
STATUS WITH BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE PATIENTS
AT PUSKESMAS MENGWI II*

ABSTRACT

Hypertension is one of the serious health problems, it has even become a public health problem and will become a bigger problem if it is not addressed early. A person's blood pressure limit is said to be hypertension if the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic pressure is 90 mmHg. Patients with high blood pressure / hypertension are a disease that one of them must maintain daily intake, pay attention to nutritional status so as not to be obese and maintain ideal body weight. One of them must maintain protein intake, because it can affect blood flow in the blood vessels. More nutritional status or obesity can also affect the blood pressure of hypertensive patients. The purpose of the study was to determine the relationship between protein intake and nutritional status with blood pressure of hypertensive patients at Mengwi II Health Center. Observational research type with Cross Sectional design and using Consecutive Sampling technique which amounted to 34 people. Data were collected by interview and measurement methods. Data is presented with frequency tables and cross tables then variable data is tested for normality. The results of the Chi Square correlation analysis test showed that there was a relationship between protein intake and blood pressure of hypertensive patients ($p = 0.039$). While nutritional status with blood pressure of hypertensive patients, based on the results of the chi square test showed there was a relationship ($p = 0.029$).

Keywords: Protein intake, nutritional status, blood pressure

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MENGWI II

Oleh: Novita Permatasari (NIM. P07131219057)

Hipertensi cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat, ketidaksadaran bahwa sesungguhnya menderita hipertensi itu banyak diderita semakin tinggi. Sehingga penderita hipertensi stadium awal banyak yang tidak terdeteksi. Hipertensi telah membunuh sebanyak 1,5 juta jiwa setiap tahunnya, sehingga bisa dikatakan bahwa satu dari tiga orang di Indonesia yang mengalami penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi setiap tahun selalu meningkat, berdasarkan data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni dunia mengidap hipertensi. Prevalensi hipertensi setiap tahun selalu meningkat, berdasarkan data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan protein dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II.

Hipertensi adalah kondisi ketika adanya kenaikan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg. Tekanan darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah didalam arteri. Arteri ialah pembuluh darah yang membawa darah dari jantung dan mengedarkannya melalui jaringan dan organ keseluruhan tubuh. Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah dari asupan makanan. Faktor makanan yang dianggap mempunyai peranan salah satunya adalah asupan protein. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia. Adapun faktor lain yang memicu timbulnya penyakit hipertensi adalah status gizi yang tidak seimbang. Perubahan status gizi yang ditandai dengan peningkatan berat badan dapat secara langsung mempengaruhi perubahan tekanan darah.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan asupan protein dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas ialah asupan protein dan status gizi. Dan yang menjadi variabel terikat ialah tekanan darah.

Jenis penelitian ini observational dengan rancangan Cross Sectional. Lokasi penelitian di Puskesmas Mengwi II yang beralamat wilayah Banjar Gunung Pande, Tumbak Bayuh, Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Mengwi II. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu dengan mengambil sampel berdasarkan ketentuan inklusi yang sudah ditetapkan dimana jumlah sampel yaitu 34 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara menggunakan kuisioner dan mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung serta melakukan pengukuran tekanan darah oleh perawat puskesmas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin sampel perempuan yaitu 67,6% dan 67,6% berumur 50-65 tahun dengan pendidikan tertinggi tamat SMA sebesar 55,9% dan pekerjaan yang paling banyak dijalani adalah IRT 41,2%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel dengan asupan protein kurang 16 orang (47,1%), status gizi sampel sebagian besar tergolong status gizi normal 13 orang (38,2%) dan tekanan darah yang paling banyak pada sampel dengan kategori hipertensi tingkat I sebanyak 17 orang (50,00%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* didapatkan ada hubungan antara asupan protein dengan tekanan darah penderita hipertensi ($p = 0,039 < (0,005)$). Dan menunjukkan ada hubungan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi ($p = 0,029 < (0,005)$).

Berdasarkan penelitian ini asupan protein dan status gizi memiliki hubungan dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II, agar dapat mengontrol tekanan darah diberikan edukasi berupa konseling gizi mengenai diet untuk penderita tekanan darah tinggi serta lebih memperhatikan status gizi agar tidak mengalami obesitas dan menjaga berat badan ideal.

Daftar Bacaan: 32 (2012-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II” dengan tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya karena usaha penulis sendiri melainkan berkat bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCM.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi dan memberikan saran – saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi dan memberikan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah menjadi motivasi, memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Badung, 12 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hipertensi	7
B. Protein	14
C. Status Gizi	20
D. Hubungan Asupan Protein Dengan Tekanan Darah	23
E. Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah	24
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel dan Definisi Operasional	27
C. Hipotesis.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Alur Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	36
G. Etika Penelitian.....	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil	41
B. Pembahasan.....	47
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Simpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi hipertensi.....	9
2 Nilai protein berbagai bahan makanan (Per 100 gram)	17
3 Klasifikasi IMT	23
4 Variabel dan definisi operasional.....	28
5 Distribusi karakteristik sampel.....	42
6 Distribusi tekanan darah berdasarkan asupan protein.....	46
7 Distribusi tekanan darah berdasarkan status gizi	47
8 Formulir identitas sampel.....	67
9 Formulir SQ FFQ	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Metabolisme protein.....	18
2 Kerangka konsep penelitian	26
3 Alur Penelitian	30
4 Distribusi sampel berdasarkan asupan protein	44
5 Distribusi sampel berdasarkan status gizi	44
6 Distribusi sampel berdasarkan tekanan darah	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat ijin penelitian	58
2 Surat pernyataan bersedia menjadi sampel	61
3 Informed consent.....	62
4 Kuisisioner penelitian	67
5 Perhitungan besar sampel.....	71
6 Dokumentasi penelitian.....	71
7 Hasil turnitin skripsi.....	73