

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANJARANGKAN II KABUPATEN
KLUNGKUNG**



Oleh :

NI MADE RESIANA DWI FEBRIYANTI
NIM. P07131120032

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANJARANGKAN II KABUPATEN
KLUNGKUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program
Studi Gizi Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI MADE RESIANA DWI FEBRIYANTI
NIM. P07131120032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJARANGKAN II KABUPATEN KLUNGKUNG

OLEH

NI MADE RESIANA DWI FEBRIYANTI
NIM. P07131120032

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



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

Pembimbing Pendamping:



Ida Ayu Eka Padminari, SKM., M.Kes.
NIP. 196404171986032023

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

POI TEKKES KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJARANGKAN II KABUPATEN KLUNGKUNG

OLEH

NI MADE RESIANA DWI FEBRIYANTI

NIM. P07131120032

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 11 Mei 2023

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1. G. A. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes. | (Ketua) | (.....) |
| 2. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr. | (Anggota I) | (.....) |
| 3. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes | (Anggota II) | (.....) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI**

IPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Resiana Dwi Febriyanti
NIM : P07131120032
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Taman Muding Mekar C/I.a, Lingk. Kesambi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul **Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarangkan II Kabupaten Klungkung 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, 11 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Ni Made Resiana Dwi Febriyanti
NIM. P07131120032

**DESCRIPTION OF FAT CONSUMPTION LEVELS AND BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK
AREA OF BANJARANGKAN II KLUNGKUNG REGENCY
HEALTH CENTER**

ABSTRACT

One of the factors causing hypertension is food intake, such as consuming excess fat. This study aims to describe the level of fat consumption and blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Banjarangkan II Health Center. Design of study uses observational with a cross sectional approach. The sample consisted of 35 people with questionnaire as tools to collecting the g data and data on the level of fat consumption using a 24-hour food recall form. Observations with 35 samples showed that most of the samples were female (60%). Most of them were >56 years old (60%), had the last education from SMA (40%), and most of them had private livelihoods (37,1%). The results showed the level of fat consumption was less (8,6%), good (82,9%), and more (8,6%). Samples with normal blood pressure (14,3%), prehypertension (17.1%), stage I hypertension (40%), and stage II hypertension (28,6%). The number of samples with hypertension blood pressure stages I and II, which consume more fat (17%). It is expected that hypertensive patients will adopt a diet according to what is recommended to meet dietary needs and the health center routinely conducts outreach or counseling regarding hypertension to the community.

Keywords: hypertension, level of fat consumption, blood pressure

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BANJARANGKAN II KABUPATEN KLUNGKUNG**

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab hipertensi yaitu asupan makanan seperti mengkonsumsi lemak berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi lemak dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan II. Jenis penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 35 orang dengan pengumpulan data karakteristik sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan data tingkat konsumsi lemak menggunakan *form food recall* 1×24 jam. Hasil penelitian dengan 35 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan (60%). Sebagian besar berumur >56 tahun (60%), berpendidikan terakhir SMA (40%), dan sebagian besar bermata pencaharian swast (37,1%). Hasil menunjukkan tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak (8,6%), baik (82,9%), dan lebih sebanyak (8,6%). Sampel dengan tekanan darah normal (14,3%), prehipertensi (17,1%), hipertensi tahap I (40%), dan hipertensi tahap II (28,6%). Jumlah sampel dengan tekanan darah hipertensi tahap I dan II, yang konsumsi lemak lebih (17%). Diharapkan untuk pasien hipertensi menerapkan diet sesuai dengan yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan asupan dan pihak puskesmas rutin melakukan penyuluhan atau konseling mengenai penyakit hipertensi kepada masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, tingkat konsumsi, tekanan darah

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJARANGKAN II KLUNGKUNG

Oleh:

Ni Made Resiana Dwi Febriyanti (NIM. P07131120032)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling sering menyerang masyarakat Indonesia. Hipertensi menjadi penyebab atas 51% kematian akibat stroke dan 40% kematian akibat penyakit jantung. Hipertensi disebabkan oleh 2 faktor, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Usia, jenis kelamin dan genetik merupakan faktor yang tidak dapat diubah, sedangkan faktor yang dapat diubah adalah stress, berat badan, merokok, minum, konsumsi garam/natrium, aktivitas fisik, dan konsumsi lemak. Asupan makanan merupakan salah satu variabel yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi lemak dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan II Klungkung

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih tinggi. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang terkena hipertensi, salah satunya yaitu kebiasaan konsumsi makanan yang berlemak. Kolesterol darah akan mengalami peningkatan apabila mengkonsumsi lemak berlebih, kolesterol yang tinggi erat kaitannya dengan peningkatan angka prevalensi hipertensi. Pada pasien hipertensi konsumsi lemak yang dianjurkan yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total. Lemak dibagi menjadi dua menurut ikatannya yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh, contoh dari lemak jenuh yaitu mentega, daging sapi, dan jeroan, contoh lemak tak jenuh yaitu minyak goreng, unggas, dan ikan.

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel yaitu variabel bebas adalah tingkat konsumsi lemak dan variabel terikat adalah tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter yang dilakukan oleh petugas yang berwenang, dan pengukuran tingkat konsumsi dilakukan dengan wawancara langsung kepada sampel menggunakan metode *recall* 1×24 jam.

Penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang dikumpulkan yaitu tingkat konsumsi lemak, tekanan darah, dan jumlah pasien hipertensi di puskesmas tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer terdiri dari identitas sampel dengan menggunakan form identitas sampel, tingkat konsumsi lemak dengan menggunakan *form recall* 1×24 jam, dan tekanan darah menggunakan alat tensimeter, sedangkan data sekunder terdiri dari gambaran umum mengenai puskesmas dan data jumlah dan kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Banjarangkan II. Data identitas sampel akan diolah dengan tabulasi dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, sedangkan data tingkat konsumsi lemak dan data tekanan darah akan dianalisa secara deskriptif dalam bentuk grafik, dan data tekanan darah berdasarkan tingkat konsumsi lemak diinterpretasikan dalam bentuk tabel silang.

Hasil penelitian yang berjumlah 35 orang dengan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan (60%). Sebagian besar berumur >56 tahun (60%), berpendidikan terakhir SMA (40%), dan sebagian besar bermata pencaharian swasta (37,1%). Berdasarkan tingkat konsumsi lemak dari 35 sampel, tingkat konsumsi dalam kategori kurang sebanyak 8,6%, baik sebanyak 82,9%, dan lebih sebanyak 8,6%. Tekanan darah tertinggi pada sampel yaitu didapat 180/140 mmHg dan terendah yaitu 100/70 mmHg. Tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 14,3%, prehipertensi sebanyak 17,1%, hipertensi tahap I sebanyak 40%, dan hipertensi tahap II sebanyak 28,6%. Hasil sebaran tingkat konsumsi lemak berdasarkan tekanan darah sampel yaitu didapat berjumlah 29 sampel (83%) memiliki tingkat konsumsi dengan kategori baik, diantara 60% sampel dengan tekanan darah normal, 100% sampel dengan prehipertensi, 79% dengan hipertensi tahap I, dan 90% dengan hipertensi tahap II.

Diharapkan untuk pasien hipertensi menerapkan diet sesuai dengan yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan asupan dan pihak puskesmas rutin melakukan

penyuluhan atau konseling mengenai penyakit hipertensi kepada masyarakat, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, tanda dan gejalanya, cara pencegahan dan pengobatannya, makanan yang dihindari, dibatasi, maupun dianjurkan bagi penderita hipertensi.

Daftar bacaan: 52 (2000-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarangkan II Kabupaten Klungkung.

Penulis menyadari dalam tugas akhir ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, koreksi, saran dan penuntun dalam penulisan tugas akhir ini.
2. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga, yang telah memberi kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini ini.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk perbaikan dan penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak serta bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Denpasar, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tingkat Konsumsi	Error! Bookmark not defined.
C. Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP	22

A. Kerangka Konsep.....	22
B. Definisi Operasional Variabel.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC-VIII.....	8
2. Angka Kecukupan Gizi	20
3. Definisi Operasional Variabel.....	23
4. Daftar Penyakit Terbanyak di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarangkan II Tahun 2021	33
5. Data Kependudukan Sasaran Program UPTD Puskesmas Banjarangkan II Tahun 2021	34
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik.....	35
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Riwayat Penyakit Hipertensi.....	36
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Tekanan Darah dan Tingkat Konsumsi Lemak	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	22
2. Alur Penelitian.....	24
3. Tekanan Darah Sampel.....	37
4. Tingkat Konsumsi Lemak Sampel	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	50
2. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	51
3. Formulir Identitas Sampel.....	54
4. Formulir <i>Recall</i> 24 Jam Individu.....	55
5. Dokumentasi Kegiatan Pengumpulan Data	57