

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir Sebagai Salah
Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi
Diploma III Gizi**

**Oleh :
IGUSTI AGUNG GITA YONI
NIM: P07131015006**

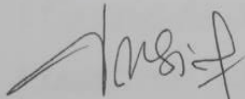
**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN
ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN


Pembimbing Utama :



Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes

NIP : 196412271989032002

Pembimbing Pendamping :



Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed

NIP : 197711302000032001

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



Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes

NIP: 196703161990032002

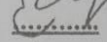
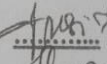
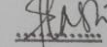
PENELITIAN DENGAN JUDUL :
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI


PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 2 Juli 2018

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. <u>Lely Cintari, SST., M.P.H</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes</u> | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed</u> | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawa ini :

Nama : I Gusti Agung Gita Yoni
NIM : P07131015006
Tempat/Tanggal Lahir : Denpasar, 21 Juni 1997
Prodi : Diploma III
Jurusan Gizi : Gizi
Alamat Rumah : Br Dualang Sibanggede Abiansemal Badung
Nomor Telp/Hp/Email : 087760322303/ gmast2496@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung” adalah benar **karya saya 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,

Yang membuat pernyataan



I Gusti Agung Gita Yoni

NIM : P07131015006

THE DESCRIPTION OF MICRO NUTRIENT INTAKE AND BLOOD PRESSURE
IN ELDERLY AT SIBANGGEDE VILLAGE ABIANSEMAL SUBDISTRICT
BADUNG REGENCY

ABSTRACT

Blood pressure is the pressure on the artery walls when the heart is pumping blood. Increased persistent systolic and diastolic blood pressure is called hypertension. One way to prevent the occurrence of high blood pressure is by eating foods that contain high potassium, and reduce foods containing high sodium. The aim of this study is to know the description of micro nutrient intake and blood pressure in elderly at Sibanggede Village Abiansemal Subdistrict Badung regency. The type of research conducted in this study is a descriptive observational type, with a cross-sectional design. This research was conducted at Banjar Village Hall of Sibanggede Abiansemal Sub-district of Badung Regency. The sample of this study is elderly, amounting to 79 people. The sampling technique used is Non Random Sampling with consecutive sampling method. The results showed that a total of 9 samples with excessive sodium intake all had blood pressure above normal, as many as 40 samples with less potassium intake, there are 34 samples that have blood pressure above normal, A total of 40 samples with less magnesium intake, there are 34 samples has a blood pressure above normal, and a total of 42 samples with a low calcium intake, there are 37 samples that have blood pressure above normal.

Keywords: Elderly, blood pressure, micronutrient intake

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG

ABSTRAK

Tekanan darah adalah tekanan pada dinding arteri pada saat jantung sedang memompa darah. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik menetap disebut hipertensi. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi yaitu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalium, serta mengurangi makanan yang mengandung tinggi natrium. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi mikro dan tekanan darah pada lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Jenis penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian observasional yang bersifat deskriptif, dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di balai banjar Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Sampel penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 79 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Random Sampling* dengan metode *consectutive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebanyak 9 sampel dengan asupan natrium berlebih semuanya memiliki tekanan darah diatas normal, Sebanyak 40 sampel dengan asupan kalium yang kurang, terdapat 34 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal, Sebanyak 40 sampel dengan asupan magnesium yang kurang, terdapat 34 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal, dan Sebanyak 42 sampel dengan asupan kalsium yang kurang, terdapat 37 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal.

Kata Kunci : Lansia, tekanan darah, asupan zat gizi mikro

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa

Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.

Oleh : I Gusti Agung Gita Yoni (NIM.P07131015006)

Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses penuaan salah satunya hipertensi karena semakin bertambahnya umur maka semakin besar terjadi penurunan fungsi indera pada lansia salah satunya adalah indera pengecap. Pada umumnya lansia yang mengalami penurunan fungsi pada indera pengecap akan merasa bahwa makanan yang dimakan kurang terasa asin sehingga lansia akan menambahkan garam pada makanannya padahal makanan tersebut sudah berisi garam bahkan dalam jumlah yang tidak sedikit. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui gambaran asupan zat gizi mikro dan tekanan darah pada lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten badung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross-sectional. Sampel penelitian ini adalah lansia laki-laki maupun perempuan yang berusia 55-60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi sampel penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Balai banjar Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten badung pada bulan mei 2018. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang meliputi identitas sampel, data tekanan darah, data konsumsi zat gizi mikro, data faktor penyebab sebagai pendukung

perubahan tekanan darah. Dan data sekunder yang meliputi gambaran umum desa Sibanggede.

Berdasarkan asupan natrium diketahui bahwa rata-rata asupan natrium pada sampel adalah 1553 mg/hari (± 102.9 SD). Berdasarkan asupan kalium diketahui bahwa rata-rata asupan kalium pada sampel adalah 1722.6 mg/hari (± 251.6 SD). Berdasarkan asupan magnesium diketahui bahwa rata-rata asupan magnesium pada sampel adalah 282.81 mg/hari (± 68.01 SD). dimana sebagian besar sampel mengonsumsi magnesium yang kurang dari kebutuhan. Berdasarkan asupan kalsium diketahui bahwa rata-rata asupan kalsium pada sampel adalah 525.36 mg/hari (± 192.53 SD). dimana sebagian besar sampel mengonsumsi kalsium yang sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, tekanan darah tertinggi adalah 160/100 mmHg dan terendah adalah 100/70 mmHg. Dengan rata-rata tekanan darah 127/81 mmHg (± 14.8 SD / ± 7.1 SD).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebanyak 9 sampel (11.4%) dengan asupan natrium berlebih semuanya memiliki tekanan darah diatas normal, Sedangkan 40 sampel (68.3%) dengan asupan kalium yang kurang, terdapat 34 sampel (52.30%) yang memiliki tekanan darah diatas normal. Sebanyak 40 sampel (44.30%) dengan asupan magnesium yang kurang, terdapat 34 sampel (52.30%) yang memiliki tekanan darah diatas normal. Sebanyak 42 sampel (53.16%) dengan asupan kalsium yang kurang, terdapat 37 sampel (56.9%) yang memiliki tekanan darah diatas normal.

Daftar Bacaan : 42 (Tahun 1991-2014)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan Rahmat dan KaruniaNya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG” pada waktunya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan yang baik ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemeskes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan informasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini

4. Ibu Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan informasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Lely Cintari, SST.,M.P.H selaku penguji yang telah memberi saran dan masukan serta informasi guna menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Keluarga terutama Ayah I Gusti Agung Gede Ardana dan Ibu I Gusti Agung Oka Dewi Sintawati yang telah memberikan semangat serta biaya untuk penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberi semangat dan membantu penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT	v
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia	7
B. Tekanan Darah	10
C. Asupan Zat Gizi Mikro	21
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	29
B. Variable dan Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34

C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Unit Analisis dan responden	35
E. Jenis dan Teknik Pengambilan Data	36
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	42
B. Pembahasan.....	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

1. Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
2. Variabel dan Definisi Operasional	31
3. Sebaran Sampel Penelitian berdasarkan Sosial Demografi	44
4. Sebaran Sampel Penelitian berdasarkan Status Gizi dan Riwayat Penyakit...	45
5. Sebaran Sampel Penelitian berdasarkan Pola Hidup	46
6. Tekanan Darah Sampel Berdasarkan Asupan Natrium.....	53
7. Tekanana Darah Sampel Berdasarkan Asupan Kalium	54
8. Tekanan Darah Sampel Berdasarkan Asupan Magnesium	55
9. Tekanan Darah Sampel Berdasarkan Asupan Kalsium	56

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konsep	29
2. Sebaran Sampel Penelitian Menurut Tekanan Darah.....	46
3. Sebaran Sampel Penelitian Menurut Asupan Natrium.....	47
4. Sebaran Sampel Penelitian Menurut Asupan Kalium.....	48
5. Sebaran Sampel Penelitian Menurut Asupan Magnesium	49
6. Sebaran Sampel Penelitian Menurut Asupan Kalsium	50

DAFTAR LAMPIRAN

Ijin Penelitian

Etichal Clearance

1. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sample	68
2. Kuesioner Penelitian	69
3. SQ-FFQ.....	72
4. Cara Mengukur Tekanan darah.....	77
5. Daftar Kadar Micronutrient pada Bahan Makanan.....	79
6. Master Tabel.....	84
7. Dokumentasi	86