

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT DAN NATRIUM
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG
DEWASA DI UPTD PUSKESMAS KUBU II
KABUPATEN KARANGASEM



OLEH :
NI KADEK DIAH SUKMA PRATIWI
P07131221060

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT DAN NATRIUM
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG
DEWASA DI UPTD PUSKESMAS KUBU II
KABUPATEN KARANGASEM**

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

Oleh :

NI KADEK DIAH SUKMA PRATIWI

NIM. P07131221060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT DAN NATRIUM
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG
DEWASA DI UPTD PUSKESMAS KUBU II
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh :

NI KADEK DIAH SUKMA PRATIWI

NIM. P07131221060

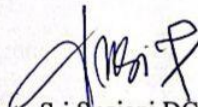
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I G A Ari Widarti, DCN, M.Kes
NIP. 196309211986032002

Pembimbing Pendamping



Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes
NIP. 196412271989032002

Mengetahui

**Ketua Jurusan Gizi ↑
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



Dr. I Putu Shiraoka, SST, M.Kes
NIP. 197301241995031001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT DAN NATRIUM
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG
DEWASA DI UPTD PUSKESMAS KUBU II
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh :

NI KADEK DIAH SUKMA PRATIWI

NIM. P07131221060

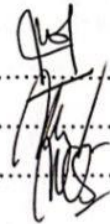
TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 4 JUNI 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------------------------------|-------------|---------|
| 1. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes | (Ketua) | (.....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis | (Anggota 1) | (.....) |
| 3. I G A Ari Widarti, DCN, M.Kes | (Anggota 2) | (.....) |



Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Suraoka, SST, M.Kes
NIP.197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Diah Sukma Pratiwi
NIM : P07131221060
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Jalan Nagasari, Gg. Widuri No.2, Penatih Dangin Puri,
Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Konsumsi Ikan Laut Dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di UPTD Puskesmas Kubu II Kabupaten Karangasem adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, 13 Mei 2025

Yang membuat pernyataan


Ni Kadek Diah Sukma Pratiwi

NIM.P07131221060

HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG DEWASA DI UPTD PUSKESMAS KUBU II KABUPATEN KARANGASEM

ABSTRAK

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik ataupun diastolik pada manusia yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri. Kabupaten Karangasem prevalensi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun sebanyak 35,30. Natrium adalah zat gizi mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh dengan jumlah yang kecil mempengaruhi tekanan darah seseorang. Ikan laut adalah bahan pangan yang memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2025 di UPTD Puskesmas Kubu II. Populasi penelitian ini adalah semua orang dewasa laki-laki dan perempuan yang berusia 30-40 tahun memeriksakan diri ke Puskesmas Kubu II. Jenis penelitian ini observasional dengan rancangan *cross sectional* dan jumlah sampel 40 orang. Pengumpulan data identitas, konsumsi ikan laut, konsumsi natrium dan tekanan darah dilakukan dengan cara wawancara. Teknik Analisa data menggunakan analisa uji *chi square*. Hasil penelitian ditemukan konsumsi ikan laut dengan kategori lebih sebanyak 42,5%, cukup sebanyak 35,0% dan kurang sebanyak 22,5%. Konsumsi natrium kategori kurang sebanyak 40,0% dan lebih sebanyak 57,5%. Tekanan darah dengan kategori tidak hipertensi sebanyak 35,0% dan kategori hipertensi sebanyak 65,0%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara konsumsi ikan laut dengan hipertensi ($p=0,003$) dan ada hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi ($p=0,001$) di UPTD Puskesmas Kubu II.

Kata Kunci : Ikan laut, natrium, hipertensi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SEA FISH AND SODIUM
CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION
IN ADULTS AT THE KUBU II COMMUNITY HEALTH CENTER
KARANGASEM DISTRICT**

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic or diastolic blood pressure in humans that occurs in the walls of the arteries. Karangasem Regency, the prevalence of hypertension sufferers based on measurement results in residents aged > 18 years was 35.30. Sodium is a micronutrient needed by the body in small amounts that affect a person's blood pressure. Sea fish is a food ingredient that has a very high nutritional content. The study was conducted from April to May 2025 at the Kubu II Health Center UPTD. The population of this study were all adult men and women aged 30-40 years who checked themselves at the Kubu II Health Center. This type of research is observational with a cross-sectional design and a sample size of 40 people. Data collection on identity, sea fish consumption, sodium consumption and blood pressure was carried out by interview. The data analysis technique used chi square test analysis. The results of the study found that sea fish consumption with the category of more was 42.5%, enough was 35.0% and less was 22.5%. Sodium consumption in the category of less than 40.0% and more than 57.5%. Blood pressure in the category of non-hypertension was 35.0% and the category of hypertension was 65.0%. The results of statistical tests showed a relationship between sea fish consumption and hypertension ($p = 0.003$) and a relationship between sodium consumption and hypertension ($p = 0.001$) at the UPTD Kubu II Health Center.

Keywords : Sea fish, sodium, hypertension

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Konsumsi Ikan Laut Dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di UPTD Puskesmas Kubu II Kabupaten Karangasem

Oleh : Ni Kadek Diah Sukma Pratiwi (P07131221060)

Penyakit tekanan darah tinggi atau yang biasa disebut dengan hipertensi merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik ataupun diastolic pada manusia dengan tekanan darah sistolik mencapai lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai lebih dari 80 mmHg. Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bali berdasarkan hasil pengukuran pada pendudukan umur >18 tahun menurut Riskesdas tahun 2018 diperoleh sebanyak 29,97%, sedangkan pada Kabupaten Karangasem prevalensi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun sebanyak 35,30%.

Adapun faktor hipertensi diantaranya Riwayat hipertensi pada keluarga, berat badan berlebih, usia, mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, mengkonsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, gangguan tidur dan kurangnya aktivitas fisik. Natrium merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia namun dengan jumlah yang kecil. Takaran konsumsi garam natrium pada usia dewasa dalam sehari sebaiknya kurang dari 2 gram atau setara dengan setengah sendok teh. Ikan laut merupakan jenis sumber pangan yang diperoleh dari hasil laut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi ikan laut dan natrium dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di UPTD Puskesmas Kubu II. Variabel pada penelitian ini adalah konsumsi ikan laut, konsumsi natrium dan hipertensi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* di UPTD Puskesmas Kubu II pada bulan April-Mei 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Jenis data yang dikumpulkan data identitas sampel, konsumsi ikan laut, konsumsi natrium dan data tekanan darah. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dengan bantuan

daftar pertanyaan. Data di analisis dengan uji *chi square* untuk menganalisis hubungan konsumsi ikan laut dan natrium dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ditemukan konsumsi ikan laut dengan kategori lebih (>160 gram) sebanyak 42,5%, kategori cukup (80-160 gram) sebanyak 35,0% dan kurang ($\leq$ 80 gram) sebanyak 22,5%. Konsumsi natrium dengan kategori kurang (<80% AKG) sebanyak 40,0% dan konsumsi natrium dengan kategori lebih (>100%) sebanyak 57,5%. Tekanan darah dengan kategori hipertensi (>140/90 mmHg) sebanyak 65,0% dan kategori tidak hipertensi (90/60 mmHg sampai <139/89 mmHg) sebanyak 35,0%. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara konsumsi ikan laut dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di UPTD Puskesmas Kubu II. Demikian juga ada hubungan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di UPTD Puskesmas Kubu II. Bagi masyarakat, mengontrol porsi dan frekuensi konsumsi ikan laut agar tidak melebihi kebutuhan harian terutama yang diolah dengan garam, mengurangi asupan natrium dari makanan olahan dan bumbu serta meningkatkan konsumsi. Bagi puskesmas, dapat melakukan penyuluhan rutin tentang pola makan sehat dan resiko konsumsi natrium berlebih serta mendorong pola hidup yang sehat.

Daftar bacaan : 31 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Konsumsi Ikan Laut Dan Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di UPTD Puskesmas Kubu II Kabupaten Karangasem” dengan tepat pada waktunya. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dan bimbingan dari dosen pembimbing, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi dan memberikan saran – saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN.M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi dan memberikan saran – saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Denpasar, 13 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hipertensi.....	7
B. Konsumsi Natrium	16
C. Ikan Laut	21
E. Keterkaitan Tingkat Konsumsi Ikan Laut Dan Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi.....	30
BAB III.....	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variable dan Definisi Operasional Variabel	33
C. Hipotesis.....	35

BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Alur Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel	37
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	41
G. Etika Penelitian	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil	46
B. Pembahasan.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Tingkat Konsumsi Ikan Laut dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Kubu II Kabupaten Karangasem	34
2. Bagan Alur Penelitian Hubungan Konsumsi Ikan Laut dan Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa di UPTD Puskesmas Kubu II Kabupaten Karangasem	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi hipertensi menurut JNC-8.....	12
2. Klasifikasi hipertensi berdasarkan <i>the American Society of Hypertension</i> <i>and the International Society of Hypertension</i>	13
3. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	16
4. Angka Kecukupan Gizi Natrium pada Orang Dewasa.....	18
5. Daftar Kandungan Natrium dalam 100 Gram Bahan Makanan...	20
6. Jenis ikan laut dan kandungan gizi natrium dalam 100 gram	21
7. Jenis ikan laut dan kandungan gizi protein dalam 100 gram	26
8. Definisi Operasional Variabel	34
9. Sebaran Karakteristik Sampel	47
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Ikan Laut	48
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Natrium	48
12. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Hipertensi	49
13. Sebaran Status Hipertensi Berdasarkan Konsumsi Ikan Laut.....	50
14. Sebaran Status Hipertensi Berdasarkan Konsumsi Natrium.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Izin Penelitian.....	63
2. Perhitungan Besar Sampel	69
3. Langkah-Langkah Recall 24 Jam.....	70
4. Formulir Identitas Responden	71
5. Contoh perhitungan AKG koreksi.....	73
6. Formulir Food Recall 24 Jam.....	74
7. Persetujuan Setelah Penjelasan	76
8. Hasil Uji SPSS	81
9. Hasil Turnitin	83
10. Dokumentasi	89