

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**



**Oleh :**

**NI LUH NITA SEPTIANA**  
**NIM. P07131016025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2019**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Program Studi Diploma III**

**Oleh :**

**NI LUH NITA SEPTIANA**

**NIM. P07131016025**

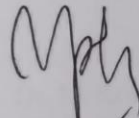
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG

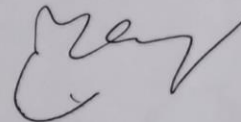
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



GA. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes  
NIP. 196604261989032003

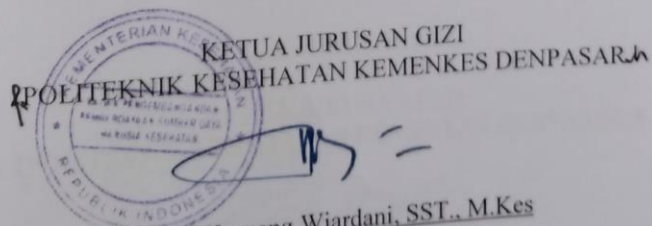
Pembimbing Pendamping



Lely Cintari, SST., MPH  
NIP. 197609072001122001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



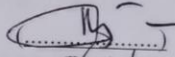
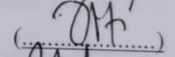
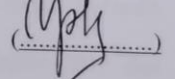
Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes  
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : SENIN  
TANGGAL : 27 MEI 2019**

**TIM PENGUJI**

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
| 1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes | (Ketua)   |  |
| 2. Ketut Lilik Arwati, S.Gz, M.Biomed  | (Anggota) |  |
| 3. GA. Dewi Kusumayanti., DCN., M.Kes  | (Anggota) |  |

MENGETAHUI



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Nita Septiana

NIM : P07131016025

Prodi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2016

Alamat Rumah : Jalan Sawo Kabeh, Br. Dlod Buug, Desa Dawan Klod

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Penderita Hipertensi di Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung” adalah benar karya sendiri 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 2016 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 22 Mei 2019



g membuat pernyataan

Ni Luh Nita Septiana  
NIM. P07131016025

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

**ABSTRAK**

Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pola konsumsi dan status gizi. Jenis penelitian adalah penelitian Observasional yang bersifat deksriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Data yang dikumpulkan yaitu pola konsumsi zat gizi makro (jumlah, jenis, frekuensi) dengan form SQ-FFQ, status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri, dan tekanan darah dari data sekunder. Hasil penelitian dengan 43 sampel, konsumsi energi lebih (53,49%), karbohidrat lebih (51,16%), lemak lebih (67,44%), dan protein lebih (41,86). Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam kategori beragam (88,37%). Sampel dalam kategori sering (81,40%). Sampel dengan status gizi normal (51,16%), gemuk tingkat ringan (30,33%) dan gemuk tingkat (16,28%). Sampel dengan tekanan tinggi atau hipertensi (60,47%). Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih (62,96%). Sampel tekanan darah tinggi, konsumsi karbohidrat lebih (59,29 %). Sampel tekanan darah tinggi, konsumsi lemak lebih (55,81%). Sampel tekanan darah tinggi, konsumsi protein lebih (51,58%). Sampel tekanan darah tinggi, jenis konsumsi zat gizi makro beragam (88,89%). Sampel tekanan darah tinggi, frekuensi konsumsi zat gizi makro sering (74,07%). sehingga perlu diberikan penyuluhan mengenai cara meningkatkan dan mempertahankan status gizi normal, upaya pencegahan, dan penatalaksanaan, pola konsumsi pada penyakit hipertensi.

**Kata kunci** : pola konsumsi zat gizi makro, status gizi, tekanan darah

**DESCRIPTION OF MACRO NUTRIENTS CONSUMPTION PATTERNS  
AND NUTRITIONAL STATUS OF HYPERTENSION PATIENTS IN  
PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

**ABSTRACT**

Factors that cause hypertension are consumption patterns and nutritional status. This type of research is observational research that is descriptive with a Cross Sectional approach. the data collected is the pattern of consumption of macro nutrients (total, type, frequency) with the SQ-FFQ form, nutritional status by taking anthropometric measurements, and blood pressure form secondary data. The results of the study were 43 samples, more energy consumption (53.49%), more carbohydrates (51.16%), more fat (67.44%), and more protein (41.86). Based on the type of consumption of macro nutrients, most types of macro nutrients consumed in various categories (88.37%). Samples in the category often (81.40%). The sample with normal nutritional status (51.16%), overweight (30.33%) and obesity (16.28%). Samples with high pressure or hypertension (60.47%). Samples with high blood pressure, more energy consumption (62.96%). High blood pressure samples, more carbohydrate consumption (59.29%). High blood pressure samples, more fat consumption (55.81%). High blood pressure samples, more protein consumption (51.58%). High blood pressure samples, the type of consumption of macro nutrients varies (88.89%). High blood pressure samples, frequency of frequent consumption of macro nutrients (74.07%). So that counseling needs to be given on how to improve and maintain normal nutritional status, prevention and management efforts, consumption patterns in hypertension.

**Keywords:** macro nutrient consumption patterns, nutritional status, blood pressure

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung**

**Oleh :**

**Ni Luh Nita Septiana (NIM. P07131016025)**

Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pola makan atau konsumsi yang salah. Akibat adanya perkembangan teknologi, masyarakat cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang buruk dari negara maju. Selain itu, status gizi juga menjadi salah satu faktor resiko hipertensi, terutama seorang yang memiliki status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Observasional yang bersifat deksriptif dengan pendekatan *Cross Sectional* karena dalam pengumpulan data variabel independent yaitu pola konsumsi zat gizi makro dan status gizi sedangkan variabel dependent yaitu tekanan darah pada penderita hipertensi.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan sekunder. Data primer meliputi identitas sampel penelitian (nama, umur, jenis kelamin, agama, alamat), data konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dengan menggunakan form SQ-FFQ kemudian dianalisis menggunakan *Nutry Survey*. Status gizi sampel diperoleh dari hasil pengukuran antropometri. Sedangkan data tekanan darah pada sampel diperoleh dari data sekunder.

Hasil penelitian dengan 43 sampel, Sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 55,81%, berdasarkan agama sampel beragama hindu yakni 100%, dan berdasarkan umur, sampel berumur 66-70 tahun sebanyak 41,86%. Tingkat pendidikan SMA/ SMK sebanyak 44,19% serta sebagian besar sampel bekerja sebagai ibu rumah tangga dan pedagang yaitu sebanyak 41,86%.

Berdasarkan jumlah konsumsi zat gizi makro, sebagian besar sampel dalam kategori lebih. Konsumsi energi lebih sebanyak (53,49%), karbohidrat lebih sebanyak (51,16%), lemak lebih sebanyak (67,44%), dan protein lebih



sebanyak (41,86). Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam kategori beragam (88,37%).

Berdasarkan frekuensi konsumsi zat gizi makro, sebagian besar sampel dalam kategori sering (81,40%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar sampel dengan normal sebanyak (51,16%), gemuk tingkat ringan sebanyak (30,33%) dan gemuk tingkat (16,28%). Berdasarkan data, sampel tekanan tinggi atau hipertensi sebanyak (60,47%). Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih (62,96%). Sampel dengan tekanan darah tinggi konsumsi karbohidrat lebih (59,29 %). Sampel dengan tekanan darah tinggi konsumsi lemak lebih (55,81%). Sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi protein lebih (51,58%). Sampel dengan tekanan darah tinggi dengan jenis konsumsi zat gizi makro beragam sebanyak (88,89%). Sampel dengan tekanan darah tinggi dengan frekuensi konsumsi zat gizi makro sering sebanyak (74,07%).

Diharapkan perlu diberikan penyuluhan mengenai cara meningkatkan dan mempertahankan status gizi normal, upaya pencegahan komplikasi, dan penatalaksanaan, serta pola konsumsi yang tepat pada penyakit hipertensi.

Daftar Bacaan : 39 (2002-2018)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-NYA tugas akhir yang berjudul : “Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Penderita Hipertensi di Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung” dapat diselesaikan pada waktunya.

Penulisan ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari orang-orang ataupun teman. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan arahan, saran dan petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
- 2) Ibu Lely Cintari, SST., MPH., selaku pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan dorongan dan berbagai masukan yang sangat bermanfaat untuk pelaksanaan penulisan.
- 3) Pihak Puskesmas Dawan I yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
- 4) Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
- 5) Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
- 6) Para dosen dan staf Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penulisan tugas akhir ini ini.
- 7) Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini belum sempurna, walaupun penulis berusaha maksimal dan telah memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, masukan dari pembaca untuk perbaikan tugas akhir ini akan sangat dihargai dan penulis tak lupa mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 11 Mei 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYARTAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hipertensi .....	6
1. Pengertian.....	7
2. Klasifikasi Hipertensi.....	8
3. Gejala Hipertensi.....	9
4. Komplikasi Hipertensi.....	9
5. Faktor Risiko Hipertensi.....	11
6. Diet Penderita Hipertensi.....	16
B. Pola Konsumsi.....	18
1. Pengertian Pola Konsumsi.....	18
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi.....	19

C. Zat Gizi Makro.....	21
D. Status Gizi dan Penilaian Status Gizi.....	24
1. Pengertian Status Gizi.....	24
2. Metode Penilaian Status Gizi.....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
D. Besar Sampel dan Teknik Pengambilan.....	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	37
G. Etika Penelitian.....	40
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitia.....	41
2. Karakteristik Sampel.....	43
3. Pola Konsumsi Zat Gizi Makro.....	44
4. Status Gizi.....	47
5. Tekanan Darah.....	48
6. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Pola Konsumsi Zat Gizi Makro.....	49
7. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Status Gizi.....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi.....	8
2. Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan untuk Diet Garam Rendah.....	16
3. Definisi Operasional Variabel.....	30
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Sampel .....	43
5. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Energi.....	49
6. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat.....	49
7. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Lemak.....	50
8. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Protein.....	50
9. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Konsumsi Zat Gizi Makro.....	51
10. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Zat Gizi Makro.....	51
11. Analisis Tekanan Darah Berdasarkan Status Gizi.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian .....	29
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Zat Gizi Makro.....	45
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Zat Gizi Makro.....	46
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Zat Gizi Makro.....	46
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	47
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Tekanan Darah.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Ethical Aproval</i> .....	61
2. Ijin Penelitian DPMDP Provinsi Bali.....	63
3. Ijin Penelitian DPMDP Kabupaten Klungkung.....	64
4. Informed Consent.....	65
5. Formulir Identitas Sampel.....	68
6. Form SQ-FFQ.....	69