

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM
DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TABANAN III**



Oleh :

ARDINE MADYASARI

NIM. P07131017015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM
DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TABANAN III**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

Oleh :

ARDINE MADYASARI

NIM. P07131017015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBARAN PERSETUJUAN
GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM
DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TABANAN III

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Lely Cintari, SST, M.P.H
NIP.197609072001122001

Pembimbing Pendamping :



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

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

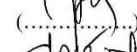
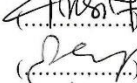

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM
DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TABANAN III**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 4 MEI 2020

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---------------------------------------|-----------|---|
| 1. GA Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes | (Anggota) |  |
| 3. Lely Cintari, SST, M.P.H | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ardine Madyasari
NIM : P07131017015
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Wanasari Tengah, Tabanan, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tabanan III" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, April 2020

Yang membuat pernyataan



Ardine Madyasari

NIM. P07131017015

**DESCRIPTION OF NATRIUM CONSUMPTION LEVEL AND BLOOD
PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS
IN PUSKESMAS TABANAN III**

ABSTRACT

Hypertension or better known as high blood pressure is a chronic disease due to excessive and insistent blood pressure on the arteries. Associated with hypertension and at risk of overcoming health problems After conducting several assessments, blood pressure values that indicate high blood pressure >140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Hypertension continues to increase every year. Natrium consumption tightly increases blood pressure in hypertensive patients because consuming excess natrium causes thirst and encourages drinking, this increases the volume of blood in the body which means the heart has to pump more actively increasing blood pressure. This study discusses the level of natrium consumption and blood pressure in hypertensive patients at the Tabanan III Health Center. This type of research is observational research with cross sectional design and consecutive sampling techniques. The number of samples issued is 20 samples. From the research that has been done, from 20 samples have good natrium consumption level, samples with good natrium consumption category with uncontrolled blood pressure are 11 samples (100%) and good natrium consumption level with controlled blood pressure are 9 samples (100%).

Keywords : Blood Pressure ; Natrium consumption level ; hypertension

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TABANAN III

ABSTRAK

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah melakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah yang menunjukkan adanya hipertensi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Konsumsi natrium erat kaitannya dengan tekanan darah pasien hipertensi karena mengonsumsi natrium berlebih menyebabkan haus dan mendorong untuk minum, hal ini meningkatkan volume darah di dalam tubuh yang berarti jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* dan teknik *consecutive sampling*. Jumlah sampel yang diteliti yaitu 20 sampel. Dari penelitian yang telah dilakukan, dari 20 sampel memiliki tingkat konsumsi natrium dengan kategori baik, sampel dengan kategori tingkat konsumsi natrium baik dengan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 11 sampel (100%) dan tingkat konsumsi natrium baik dengan tekanan darah terkontrol sebanyak 9 sampel (100%).

Kata kunci : Tekanan darah; tingkat konsumsi natrium; hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TABANAN III

Oleh : ARDINE MADYASARI (P07131017015)

Menurut (Indah, 2014) hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah melakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah yang menunjukkan adanya hipertensi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Secara umum penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, perilaku, aktivitas fisik, dan tingginya kadar kolesterol darah, konsumsi alkohol dan riwayat merokok. Hasil penelitian (Atun, 2014) tentang asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi sebanyak 85% subyek hipertensi mempunyai asupan natrium lebih, yang menunjukkan adanya hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Data rekam medis pasien hipertensi yang menjalani rawat jalan di Puskesmas Tabanan III tahun 2017 tercatat sebanyak 1.019 kasus dan tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 1.050 kasus, dari data tersebut terdapat sebanyak 59,1% tekanan darah pasien hipertensi yang tidak terkontrol.

Anjuran mengonsumsi natrium bagi pasien hipertensi yaitu diet rendah natrium dengan syarat : asupan natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari, konsumsi kalium 4700 mg/hari, memenuhi asupan kalsium >800 mg/hari, asupan magnesium

memenuhi kebutuhan harian (DRI) serta dapat ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000 mg/hari

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari sampai Maret tahun 2020 yang dilakukan di Poliklinik Umum Puskesmas Tabanan III. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* dengan teknik *consecutive sampling* dimana sampel yang diperoleh yaitu 20 orang. Pengolahan data sampel secara deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, grafik, dan tabel silang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 sampel, memiliki tingkat konsumsi natrium dengan kategori baik, sampel dengan kategori tingkat konsumsi natrium baik dengan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 11 sampel (100%) dan tingkat konsumsi natrium baik dengan tekanan darah terkontrol sebanyak 9 sampel (100%)

Daftar Bacaan : 42 (2009 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat dan karuniaNya sehingga Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tabanan III” dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes selaku ketua penguji pada ujian tugas akhir yang telah memberikan saran kepada penulis
2. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes selaku penguji satu pada ujian tugas akhir yang telah memberikan saran kepada penulis
3. Ibu Lely Cintari, SST., M.P.H sebagai pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini
4. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini
5. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir ini
6. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir ini
7. Dosen beserta staff di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan serta dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini
8. Kepala Puskesmas Tabanan III atas kesempatan serta informasi yang diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini

Penyusunan tugas akhir ini tentulah terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna perbaikan tugas akhir. Serta dapat bermanfaat bagi penulis maupun pihak lain.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi.....	5
1. Definisi.....	5
2. Klasifikasi.....	5
3. Patofisiologi.....	6

4. Diagnosa.....	7
5. Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi.....	9
6. Gejala dan Tanda Hipertensi.....	11
7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	11
B. Tekanan Darah.....	12
1. Definisi.....	12
2. Cara Pengukuran.....	13
3. Cara Mengontrol Tekanan Darah.....	14
C. Tingkat Konsumsi Natrium.....	15
1. Definisi.....	15
2. Cara Pengukuran.....	16
3. Dampak Konsumsi Natrium.....	18
4. Makanan Tinggi Natrium.....	18
D. Konsumsi Natrium dan Tekanan Darah.....	19

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep.....	21
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	22

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
F. Etika Penelitian.....	30

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	43
---------------------	----

LAMPIRAN.....	47
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi.....	8
2. Sebaran Karakteristik Sampel.....	33
3. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Natrium dan Tekanan Darah.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	21
2. Sebaran Sampel menurut Tingkat Konsumsi Natrium.....	34
3. Sebaran Sampel menurut Tekanan Darah.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	47
2. Surat Ijin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	48
3. Surat Ijin Dinas Kesehatan.....	49
4. <i>Ethical Approval</i>	50
5. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	51
6. Form Identitas Sampel.....	55
7. Kuisisioner.....	56
8. <i>Form Recall</i>	57
9. Master Tabel.....	58