

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO 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 :  
NI NYOMAN KIRANA PUTRI  
NIM. P07131015032**

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

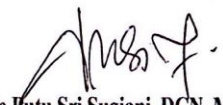
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE,  
KECAMATAN ABIANSEMAL, KABUPATEN BADUNG**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

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

  
**Lely Cintari, SST, MPH**  
NIP. 197609072001122001

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

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

**PENELITIAN DENGAN JUDUL :**


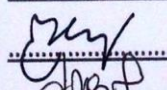
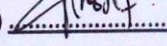
**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE,  
KECAMATAN ABIANSEMAL, KABUPATEN BADUNG**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 5 JULI 2018**

**TIM PENGUJI :**

1. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes (Ketua) 
2. Lely Cintari, SST, MPH (Anggota) 
3. Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes (Anggota) 

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

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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Kirana Putri  
NIM : P07131015032  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2017/2018  
Alamat Rumah : Br. Peken, Desa Peken Belayu, Marga, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Sibanggede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung 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, 5 Juli 2018  
Yang membuat pernyataan



Ni Nyoman Kirana Putri  
NIM. P07131015032

**PATTERN DESCRIPTION OF MACRO NUTRITION CONSUMPTION  
AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY AT SIBANGGEDE VILLAGE,  
ABIANSEMAL SUB-DISTRICT, BADUNG REGENCY**

**ABSTRACT**

Elderly susceptible to diseases associated with aging process one of them hypertension. This study aims to determine the pattern picture of macro nutrient consumption and blood pressure in elderly in Sibanggede Village. The type of this study was observational with Cross Sectional design. Based on the results of research on 79 samples, amounted to 58.46% the amount of energy consumption has more abnormal blood pressure. 70.76% of the total protein consumption has more abnormal blood pressure. 72.30% of total fat consumption has abnormal blood pressure. And as much as 67.69% the total consumption of carbohydrates more have abnormal blood pressure. A total of 78.57% different types of foodstuffs in both categories have normal blood pressure and equal to 84.61% different types of food in the category of either have abnormal blood pressure. Approximately 35.71% of the recommended feeding frequency had normal blood pressure and 72.30% of the recommended feeding frequency had abnormal blood pressure. In relation to the largest proportion is the sample with abnormal blood pressure levels with macro nutrient category consumption more than the amount of energy consumption, protein, fat and carbohydrate. Therefore it should be given counseling about setting the right consumption pattern to keep blood pressure to stay normal.

**Keywords:** consumption pattern, blood pressure, elderly

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE, KECAMATAN  
ABIANSEMAL, KABUPATEN BADUNG**

**ABSTRAK**

Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi zat gizi makro dan tekanan darah pada lansia di Desa Sibanggede. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Berdasarkan hasil penelitian pada 79 sampel, sebesar 58,46% jumlah konsumsi energi lebih memiliki tekanan darah tidak normal. Sebesar 70,76% jumlah konsumsi protein lebih memiliki tekanan darah tidak normal. Sebesar 72,30% jumlah konsumsi lemak lebih memiliki tekanan darah tidak normal. Dan sebesar 67,69% jumlah konsumsi karbohidrat lebih memiliki tekanan darah tidak normal. Sebesar 78,57% beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah normal dan sebesar 84,61% beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah tidak normal. Sebesar 35,71% frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah normal dan 72,30% frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah tidak normal. Sehubungan proporsi terbesar adalah sampel dengan kadar tekanan darah tidak normal dengan pola konsumsi zat gizi makro kategori lebih dari segi jumlah konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat. Maka dari itu perlu diberikan penyuluhan mengenai pengaturan pola konsumsi yang benar untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal.

**Kata kunci** : pola konsumsi, tekanan darah, lansia

## RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Tekanan Darah Pada Lansia di  
Desa Sibanggede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung

Oleh : NI NYOMAN KIRANA PUTRI (NIM : P07131015032)

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkontrol akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke (perdarahan otak), penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan Hipertensi Sistolik Terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark miokard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (*isolated systolic hypertension*). *Isolated systolic hypertension* adalah bentuk hipertensi yang paling sering terjadi pada lansia. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Menurut data terakhir di Puskesmas pada bulan Januari di Desa Sibanggede lansia yang menderita hipertensi sebanyak 927 lansia dari 1168 lansia yang ada di Desa Sibanggede. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi zat gizi makro dan tekanan darah pada lansia di Desa Sibanggede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah lansia berusia 55-60 tahun dan terdaftar sebagai lansia di Desa Sibanggede. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Jenis data pada penelitian ini adalah data primer meliputi data identitas sampel, data tekanan darah, data konsumsi zat gizi makro, dan data faktor perancu sebagai pendukung hipertensi. Data sekunder yang meliputi data gambaran umum Desa Sibanggede.

Dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada 79 sampel didapatkan hasil sebagian besar jumlah konsumsi zat gizi makro dalam kategori lebih yaitu konsumsi energi sebesar 54,4%, protein sebesar 64,4%,

lemak sebesar 64,4% dan karbohidrat sebesar 62%. Berdasarkan hasil penelitian jumlah konsumsi zat gizi makro sebagian besar jumlah konsumsi zat gizi makro dalam kategori lebih yaitu konsumsi energi sebesar 54,4%, protein sebesar 64,4%, lemak sebesar 64,4% dan karbohidrat sebesar 62%. Dari hasil pengumpulan data sebagian besar sampel dengan mengonsumsi beda jenis bahan makanan yang baik yaitu sebanyak 83,54%. Hasil frekuensi makan pada sampel sebagian besar frekuensi makan sampel ada pada kategori sesuai yaitu sebesar 66%.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran sebesar 58,46% jumlah konsumsi energi lebih memiliki tekanan darah di atas normal. Sebesar 67,69% jumlah konsumsi protein lebih memiliki tekanan darah di atas normal. 72,30% jumlah konsumsi lemak lebih memiliki tekanan darah di atas normal. Dan sebesar 67,69% jumlah konsumsi karbohidrat lebih memiliki tekanan darah di atas normal. Sebesar 78,57% beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah normal dan sebesar 84,61% beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah di atas normal. Sebesar 35,71% frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah normal dan sebesar 72,30% frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah di atas normal.

Diharapkan petugas puskesmas memberikan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi pada lansia dan memberikan edukasi mengenai makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Serta melakukan pengecekan kesehatan terutama tekanan darah pada lansia.

Daftar Bacaan : 53 (1989-2017)



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “ Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung” tepat pada waktunya. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi tugas pada mata kuliah Tugas Akhir di Semester VI. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Pande Putu Sri Sugiani, 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. Lely Cintari, SST, MPH selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Para dosen dan staf Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penulisan Tugas Akhir ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari keterbatasan kemampuan, sehingga Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>RINGKASAN PENELITIAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Lansia .....	8
B. Tekanan Darah.....	12
C. Pola Konsumsi.....	15

### **III. KERANGKA KONSEP**

A. Kerangka Konsep .....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	38

### **IV. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	43
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
F. Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	46
G. Etika Penelitian .....	48

### **V. HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan .....	63

### **VI. SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	70
B. Saran .....	71

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Tekanan Darah Sistole dan Diastole.....	14
2. Angka Kecukupan Energi dan Zat Gizi yang Dianjurkan Lansia Dalam Sehari.....	22
3. Definisi Operasional Variabel.....	39
4. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Sosial Demografi.....	51
5. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Status Gizi dan Riwayat Penyakit.....	52
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Hidup.....	53
7. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Energi dan Tekanan Darah .....	58
8. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Protein dan Tekanan Darah .....	59
9. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Lemak dan Tekanan Darah .....	60
10. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Karbohidrat dan Tekanan Darah .....	61
11. Sebaran Sampel Menurut Beda Jenis Bahan Makanan dan Tekanan Darah .....	62
12. Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Makan dan Tekanan Darah .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep .....	37
2. Persentase Sampel Penelitian Menurut Tekanan Darah.....	54
3. Persentase Sampel Penelitian Menurut Jumlah Konsumsi Zat Gizi Makro.....	56
4. Persentase Sampel Penelitian Menurut Beda Jenis Bahan Makanan.....	57
5. Persentase Sampel Penelitian Menurut Frekuensi Makan .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Ethical Approval</i> .....	77
2. Ijin Penelitian Kesbangpol Badung.....	78
3. Ijin Penelitian Desa Sibanggede .....	79
4. <i>Informed Consent</i> .....	80
5. Kuisoner Penelitian .....	83
6. Form SQ-FFQ .....	85
7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	89