

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**



Oleh :
NI LUH SUSILA YANTI
NIM. P07131019008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR**

2022

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI LUH SUSILA YANTI
NIM. P07131019008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS ABIANSEMAL II

Oleh
NI LUH SUSILA YANTI
NIM. P07131019008

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

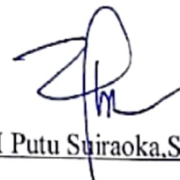
Pembimbing Utama



Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes

NIP. 196604261989032003

Pembimbing Pendamping




Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes

NIP. 197301241995031001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes

NIP.196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

Oleh :

NI LUH SUSILA YANTI
NIM. P07131019008

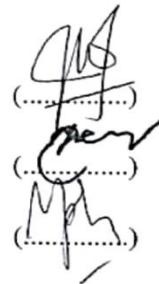
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 26 APRIL 2022

TIM PENGUJI :

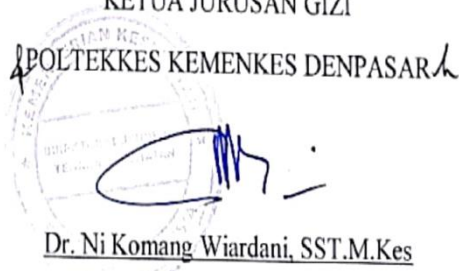
1. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes (Ketua)
2. Lely Cintari, SST.M.P.H (Anggota I)
3. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes (Anggota II)



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 : Ni Luh Susila Yanti
NIM : P07131019008
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021 - 2022
Alamat : Br.Sigaran, Desa Sedang, Kec.Abiansemal

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal II adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah 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, 18 April 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Susila Yanti

NIM.P07131019008

OVERVIEW OF DIET OBEDIENCE AND BLOOD PRESSURE LEVELS OF HYPERTENSION PATIENTS AT ABIANSEMAL PUSKESMAS II

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 at the age of more than 18 years was 34.11%. The purpose of this observation is to determine the description of diet compliance and blood pressure of outpatient hypertension patients at the Abiansemal Puskesmas II. The method used in this observation is cross sectional. The observation subjects were 19 people, namely 11 men and 10 women. Based on the results of blood pressure, it was known that as many as 4 subjects had blood pressure in the prehypertension category, 13 subjects had blood pressure in the stage I hypertension category and 2 subjects had blood pressure in the stage II hypertension category. The average blood pressure of the observed subjects was 144/81 mmHg. Dietary compliance, measured using the SQ-FFQ method, it is known that as many as 3 observational subjects adhered to a diet with sodium consumption ≤ 2.300 mg/day and 16 observed subjects did not adhere to a diet with sodium consumption > 2.300 mg/day. The average sodium intake of the observed subjects was 2.328.07 mg/day. Therefore, it is necessary to understand hypertensive patients about the importance of reducing sodium consumption per day.

Keywords : hypertension, diet compliance, blood pressure levels

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11%. Tujuan dari pengamatan ini yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Abiansemal II. Metode yang digunakan pada pengamatan ini yaitu Cross sectional. Subjek pengamatan berjumlah 19 orang, yaitu laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil tekanan darah diketahui bahwa sebanyak 4 subjek memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi, 13 subjek memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi stadium I dan 2 subjek memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi stadium II. Rata-rata tekanan darah pada subjek pengamatan yaitu 144/81 mmHg. Kepatuhan diet, diukur menggunakan metode SQ-FFQ, diketahui bahwa sebanyak 3 subjek pengamatan patuh menjalankan diet dengan konsumsi natrium \leq 2.300 mg/hari dan 16 subjek pengamatan tidak patuh menjalankan diet dengan konsumsi natrium $>$ 2.300 mg/hari. Rata-rata asupan natrium subjek pengamatan yaitu 2.328,07 mg/hari. Oleh karena itu diperlukan pemahaman kepada penderita hipertensi mengenai pentingnya mengurangi konsumsi natrium per hari.

Kata kunci : hipertensi, kepatuhan diet, kadar tekanan darah

RINGKASAN

Hipertensi berarti tekanan darah sistolik senantiasa berada di atas 140 mmHg, tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Pada tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun prevalensi hipertensi yang terjadi di Bali sebesar 29,7%. Kepatuhan adalah secara sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis. Salah satu kepatuhan diet yang harus ditaati pada penderita hipertensi adalah garam dan makanan. Tujuan dilaksanakannya pengamatan ini yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Abiansemal II. Pengamatan ini dilaksanakan untuk memperoleh manfaat secara teoritis dan manfaat praktis bagi penulis, instansi kesehatan serta bagi pasien hipertensi.

Tekanan darah yang ideal adalah jika tekanan sistoliknya 120 mmHg dan diastoliknya 80 mmHg. Klasifikasi tekanan darah menurut Menurut World Health Organization (WHO) dan *Joint National Committee (JNC)* yaitu tekanan darah normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II. Kepatuhan diet pada subjek pengamatan diukur dengan menggunakan metode Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk mengetahui asupan natrium per hari. Subjek pengamatan dikatakan patuh terhadap diet apabila konsumsi natrium ≤ 2300 mg/hari, dan sebaliknya apabila konsumsi natrium subjek pengamatan >2300 mg/hari, subjek pengamatan dikatakan tidak patuh menjalankan diet.

Pengamatan ini dilakukan pada 25 Februari – 21 April 2022. Dalam pengamatan ini, pengamat melakukan pengamatan terhadap kondisi para penderita penyakit hipertensi dengan wawancara secara langsung kepada subjek pengamatan. Asupan natrium pada subjek pengamatan diketahui melalui hasil SQ-FFQ dan diterjemahkan menjadi asupan natrium per hari yang dikonsumsi oleh subjek pengamatan. Hasil pengukuran tekanan darah yang digunakan yaitu data tekanan darah subjek pengamatan yang telah diukur di puskesmas pada saat

melakukan kunjungan rawat jalan ke Puskesmas Abiansemal II. Tekanan darah pasien hipertensi diukur oleh petugas Puskesmas Abiansemal II.

Jumlah subjek pada pengamatan ini yaitu sebanyak 19 subjek pengamatan dengan rata-rata usia 56,73 tahun. Dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 52,3% dan 47,37% berjenis kelamin laki-laki. Tekanan darah tertinggi yaitu 167/91 mmHg dan terendah yaitu 129/76 mmHg. Tekanan darah rata-rata pada subjek pengamatan yaitu 144/81 mmHg. Dari 19 subjek pengamatan, diketahui subjek pengamatan dengan tekanan darah pada kategori hipertensis stadium I yaitu sebanyak 13 subjek (68,42%), prehipertensi yaitu sebanyak 4 subjek (21,05%), hipertensi stadium II sebanyak 2 subjek (10,53%) dan tidak ada subjek pengamatan yang memiliki tekanan darah normal. Dari 19 subjek pengamatan, rata-rata asupan natrium yaitu 2.328,07 mg/hari. Konsumsi natrium tertinggi yaitu 2.677,03 mg/hari dan terendah yaitu 1.353 mg/hari. Subjek pengamatan dengan tekanan darah tergolong kategori prehipertensi, sebanyak 75% patuh menjalankan diet dengan konsumsi natrium \leq 2300 mg/hari namun tidak rutin mengonsumsi obat. Subjek pengamatan dengan tekanan darah tergolong kategori hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II sebanyak 100% tidak patuh menjalankan diet dengan konsumsi natrium $>$ 2300 mg/hari.

Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpatuhan diet pada subjek pengamatan dengan konsumsi natrium $>$ 2.300 mg/hari berpengaruh terhadap tekanan darah, dibuktikan dengan tidak adanya subjek pengamatan yang diamati memiliki tekanan darah normal serta seluruh subjek pengamatan dengan tekanan darah termasuk dalam kategori hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II memiliki kepatuhan diet yang masih sangat kurang yaitu masih banyak subjek pengamatan yang mengonsumsi natrium $>$ 2.300 mg/hari. saran yang dapat diberikan penulis yaitu selain memeriksa tekanan darah dan memberikan obat bagi pasien hipertensi yang melakukan kunjungan ke puskesmas, penting juga diberikan edukasi dan konseling mengenai pentingnya kepatuhan diet yaitu mengurangi konsumsi natrium atau sumber natrium (garam dapur) per hari serta bahan makanan tinggi natrium (mie instan, ikan asin, makanan berpengawet, penyedap rasa yang mengandung MSG) yang harus diwaspadai dan perlu dikurangi asupannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal II” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti,DCN.M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Bapak Dr. I Putu Suiraoaka,SST.M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan motivasi, masukan, dan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. Ibu Ni Made Yuni Gumala,SKM.M.Kes dan Ibu Lely Cintari,SST.M.P.H sebagai penguji yang telah memberikan saran, masukan serta arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
5. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
6. Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan dorongan dan arahan serta membantu kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kepala UPT. Puskesmas Abiansemal II yang telah memberikan izin, kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Seluruh tenaga kesehatan di UPT. Puskesmas Abiansemal II yang telah memberikan arahan serta membantu kelancaran penyerahan karya tulis ilmiah ini

9. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberikan dorongan dan membantu dalam penyelesaian penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 18 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | v |
| ABSTRACT | vi |
| ABSTRAK | vii |
| RINGKASAN | viii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Pengamatan | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Pengamatan | 3 |
| D. Manfaat Pengamatan | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Hipertensi..... | 6 |
| B. Kepatuhan..... | 16 |
| C. Diet Rendah Natrium..... | 22 |

BAB III PROSEDUR PENGAMATAN

| | |
|---|----|
| A. Tempat dan Waktu Pengamatan | 25 |
| B. Cara Memilih Subjek Pengamatan | 25 |
| C. Jenis Data Pengamatan | 25 |
| D. Cara Pengumpulan Data Pengamatan | 26 |
| E. Instrumen Pengamatan | 27 |
| F. Cara Pengolahan Data | 27 |

BAB IV HASIL PENGAMATAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Hasil Pengamatan | 30 |
| B. Pembahasan Hasil Pengamatan | 40 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 45 |
| B. Saran | 46 |

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 47 |
|----------------------|----|

| | |
|----------------|----|
| LAMPIRAN | 50 |
|----------------|----|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Klasifikasi Tekanan Darah Untuk Dewasa Menurut JNC-7..... | 8 |
| 2. Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan | 24 |
| 3. Daftar Penyakit Terbanyak Di Wilayah Kerja Puskesmas | 32 |
| Abiansemal II | |
| 4. Sebaran Subjek Pengamatan Berdasarkan Sosial Demografi..... | 34 |
| 5. Sebaran Subjek Pengamatan Berdasarkan Riwayat Penyakit | 35 |
| Hipertensi | |
| 6. Sebaran Subjek Pengamatan Berdasarkan Pola Hidup | 36 |
| 7. Tekanan Darah Subjek Pengamatan Berdasarkan Kepatuhan Diet ... | 39 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Tekanan Darah Subjek Pengamatan..... | 37 |
| 2. Kepatuhan Diet Subjek Pengamatan | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Surat Keterangan Penelitian Dinas Penanaman Modal Dan..... 51 Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali | |
| 2. Surat Keterangan Penelitian Dinas Penanaman Modal Dan..... 52 Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung | |
| 3. Surat Izin Penelitian Puskesmas Abiansemal II..... 53 | |
| 4. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek Pengamatan 54 | |
| 5. Identitas Subjek Pengamatan 55 | |
| 6. Formulir SQ-FFQ 57 | |
| 7. Kandungan Zat Gizi Natrium Pada Bahan Makanan 61 | |
| 8. Cara Pengukuran Tekanan Darah..... 63 | |
| 9. Dokumentasi Kegiatan..... 65 | |