

**POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIDEMEN**



Oleh :

**LKADEK ARYA SUWARYANATA**  
**NIM. P07131019022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2022**

**POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIDEMEN**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Oleh:**  
IKADEK ARYA SUWARYANATA  
**NIM. P07131019022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2022**

**LEMBARAN PERSETUJUAN**  
**POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA**  
**PUSKESMAS SIDEMEN**

Oleh:  
IKADEK ARYA SUWARYANATA  
NIM. P07131019022

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

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

Pembimbing Pendamping

Lely Cintari, SST, MP.H  
NIP. 197609072001122001

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

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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL**  
**POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA**  
**PUSKESMAS SIDEMEN**

Oleh  
**IKADEK ARYA SUWARYANATA**  
NIM.P07131019022

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 17 MEI 2022**

**TIM PENGUJI**

1. Dr. I Wayan Juniorsana, SST, M.Fis (Ketua) (.....)
2. Pande Putu Sri Sugiani, SST, M.Kes (Anggota) (.....)
3. Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes (Anggota) (.....)

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

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

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Kadek Arya Suwaryanata  
NIM : P07131019022  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2022  
Alamat : Br. Dinas Sindu Bali, Kec. Sidemen, Kab. Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen 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 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, 17 Juni 2022



Yang membuat pernyataan

I Kadek Arya Suwaryanata  
NIM. P07131019022

## **MACRO NUTRIENTS CONSUMPTION PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS GIZI OF HYPERTENSION PATIENTS IN PUSKESMAS SIDEMEN**

### **Abstract**

Factors causing hypertension are consumption patterns and nutritional status. Data from the National Health Indicators Survey (Sirkesnas) in 2016 showed an increase in the prevalence of hypertension in the population aged 18 years and over by 32.4%. Based on Riskesdas 2018 data. This study aims to observe the consumption patterns of macronutrients and the nutritional status of hypertension sufferers in the working area of the sidemen health center. This research is a descriptive observational study with a chsexional approach. The subjects who participated in this study were as many as 16 samples of hypertension sufferers. Data collection of subjects' characteristics using questionnaires and data on macronutrient consumption patterns using a 24-hour recall form. Nutritional status by taking anthropometric measurements, and blood pressure. The results of the study with 16 samples, more energy consumption (37.5%), more carbohydrate consumption (37.5%), more protein consumption (81.3%), and more fat consumption (62.4%). Based on the type of consumption of macronutrients, most types of macronutrients consumed in the category varied (87.5%), samples with heavy fat gzi status as much as (43.75%). Samples with high blood pressure prehypertension (6.3%) samples with hypertension blood pressure stage I (68.8%) samples with hypertension blood pressure stage II (25%). The number of samples with high blood pressure, more energy consumption (50%) samples with high blood pressure, more carbohydrate consumption (50%) samples with high blood pressure, more fat consumption (72.7%). samples with high blood pressure, more protein consumption (72.7%) Need to be given counseling on how to improve and maintain normal nutritional status, prevention efforts, and management, consumption patterns in hypertensive diseases.

**Keywords :** macronutrient consumption patterns, nutritional status, blood pressure

## **POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDEMEN**

### **Abstrak**

Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pola konsumsi dan status gizi. Data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Berdasarkan data Riskesdas 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati pola konsumsi zat gizi makro dan status gizi penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas sidemen. Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang bersifat deksritif dengan pendekatan kroseksional. Subyek yang ikut dalam penelitian ini yaitu sebanyak 16 sampel penderita hipertensi. Pengumpulan data karakteristik subyek menggunakan kuisioner dan data pola konsumsi zat gizi makro menggunakan form recall 24 jam. Status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri, dan tekanan darah. Hasil penelitian dengan 16 sampel, konsumsi energi yang lebih sebanyak (37,5%), konsumsi karbohidrat yang lebih sebanyak (37,5%), konsumsi protein yang lebih sebanyak (81,3%), dan konsumsi lemak yang lebih sebanyak (62,4%). Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam katagori beragam (87,5%), sampel dengan status gizi gemuk tingkat berat sebanyak (43,75%). Sampel dengan tekanan darah tinggi prehipertensi (6,3%) sampel dengan tekanan darah Hipertensi stage I (68,8%) sampel dengan tekanan darah Hipertensi stage II (25%). Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih (50%) sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi karbohidrat lebih (50%) sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi lemak lebih sebanyak (72,7%). sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi protein lebih (72,7%). 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

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen**

**Oleh :**

**I Kadek Arya Suwaryanata (NIM. P07131019022)**

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

Jenis penelitian adalah penelitian Observasional yang bersifat deksriptif dengan pendekatan kroseskional. Data yang dikumpulkan yaitu pola konsumsi zat gizi makro (jumlah, Jenis,) dengan form Recall 24 jam, status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri, dan tekanan darah. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan sekunder, data primer meliputi identitas sampel penelitian (nama, umur, jenis kelamin, agama, alamat), dan konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dengan menggunakan form Recall 24 jam kemudian dianalisis pengukuran antropometri, data tekanan darah pada sampel diperoleh dari pengukuran tensimeter, sedangkan gambaran umum puskesmas sidemen didapatkan melalui data sekunder.

Hasil penelitian dengan 16 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan dengan persentase 56,3%, dan berdasarkan umur, sampel berumur 66-70 tahun sebanyak 25%. Tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 37,50% serta sebagian besar sampel bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 43,75%. Berdasarkan jumlah konsumsi zat gizi makro, konsumsi energi lebih (37,5%), konsumsi karbohidrat lebih (37,5%), konsumsi protein lebih (81,3%), dan konsumsi lemak lebih sebanyak (62,4%). Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam katagori beragam (87,5%). sampel dengan status gizi kurus tingkat ringan (6,3%) sampel

dengan status gizi normal (31,3%) sampel dengan status gizi gemuk tingkat ringan (18,8%) dan sampel dengan status gzi gemuk tingkat berat (43,8%). Sampel dengan tekanan darah tinggi prehipertensi (6,3%) sampel dengan tekanan darah Hipertensi stage I (68,8%) sampel dengan tekanan darah Hipertensi stage II (25%). Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih (25%) sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi karbohidrat lebih (31,3%) sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi protein lebih (81,3%) sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi lemak kurang (87,5%).

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

Daftar Bacaan : 39 (2002-2018)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen” dengan tepat pada waktunya. Penulisan ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari orang-orang ataupun teman. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan saran – saran sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Lely Cintari, SST, MPH. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu mendampingi, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan saran – saran sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Program Studi Diploma Tiga, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran tugas akhir ini.
5. Keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan dan penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini. Penulis berharap melalui tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dari semua pihak.

Denpasar, 6 Mei 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Hipertensi .....	5
B. Pola Konsumsi .....	19
C. Zat Gizi Makro.....	22
D. Status Gizi dan Metode Penelitian .....	25
BAB III PROSEDUR PENGAMATAN.....	31

A. Tempat Pengamatan .....	31
B. Waktu Pengamatan.....	31
C. Cara Memilih Subjek Pengamatan.....	31
D. Jenis Data .....	31
E. Cara Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen .....	33
G. Cara Pengolahan Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Hasil .....	36
B. Pembahasa.....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Simpulan .....	56
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi .....	8
2. Makanan yang Dianjurkan dan yang tidak Dianjurkan untuk Diet Garam Rendah.....	17
3. Kategori IMT .....	29
4. Kategori IMT .....	35
5. Penyakit Terbanyak di Puskesmas Sidemen Tahun 2021 .....	37
6. Karakteristik Sampel.....	38
7. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Energi .....	45
8. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat .....	46
9. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Lemak.....	47
10. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Konsumsi Protein .....	48
11. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Konsumsi Zat Gizi Makro .....	49
12. Tabel Silang Tekanan Darah Berdasarkan Status Gizi .....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Surat Pernyataan Kesediaan Subjek Pengamatan .....	60
2. Form Identitas Sampel .....	63
3. Form Recall 1x24 jam.....	65
4. Hasil Dokumentasi.....	66
5. Master Tabel.....	67
6. Surat Keterangan Penelitian Provinsi.....	68
7. Surat Keterangan Penelitian Kabupaten.....	69
8. Surat Rekomendasi Penelitian .....	70