

KARYA TULIS ILMIAH

**“GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI PADA
PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT RSUD dr. H ISHAK
UMARELLA”**



**Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku**

**DISUSUN OLEH:
SINDI RAHADAT : P07131023062**

**PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU**

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah Memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat konsumsi Zat Gizi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr.H.ISHAK UMARELLA” sebagai satu syarat kelulusan mata kuliah Karya Tulis Ilmiah.

Ucapan terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada Baharudin M Subandi,SST,M,Kes selaku pembimbing, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran, dalam membantu serta membimbing penulis dalam Karya Tulis Ilmiah.

Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd.,M.Kes selaku Direktur Poloteknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
2. dr. Rahmi Meitia Ambon, M. Kes,. Sp.A Selaku Direktur RSUD dr. H. Ishak Umarella yang telah bersedia untuk

memberikan waktu kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Rumah sakit.

3. Octovina Soumokil, SKM.,MPH selaku ketua Jurusan Gizi dan penguji II yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti Pendidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Maluku.
4. Dr. Ety Ristanti, SKM., M.P.H. Selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan motivasi serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian ini tepat pada waktunya.
5. Seluruh staf dosen jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Maluku yang telah memberikan ilmu dan memdidik selama penulis mengikuti Pendidikan.
6. Teristimewa penulis mengucapkan terimah kasih kepada ke tiga kaka tercinta, Faruk Rahadat, Hamis Rahadat dan rahma rahadat .atas pengorbanan baik moral atau materi,memotivasi dan doanya,serta mendukung penuh yang sudah kalian berikan selama ini,serta setia mendengarkan semua keluhan kesah penulis selama masa masa penyusunan ini semoga Allah SWT membalas setiap keringat yang kalian korbankan atas semua kasih

sayang kalian yang tak terukur oleh apapun nilainya. Terimakasih kedua kaka dan mama tercinta.

7. Kepada sahabat-sahabat penulis yang setia menemani dari maba hingga saat ini putri, karmila, astuti, dan sahabat dari SD hingga sekarang iskha, Diara, dan endang. terimakasih selalu ada dalam proses penulis

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua

Ambon, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Konsep	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu Dan Lokasi Penelitian	35
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Variabel Dan Definisi Operasional	37
E. Pengumpulan Data	39
F. Bahan/Instrumen Penelitian	39
G. Cara Pengolahan Data Dan Analisa Data	40
H. Penyajian Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55

B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel.1 bahan makanan sumber energi	19
2. Tabel 2 Kebutuhan energi menurut Angka Kecukupan Energi Dewasa.....	20
3. Tabel 3. Bahan Makanan Sumber Protein	22
4. Kebutuhan protein per orang	23
5. Bahan makanan sumber lemak	25
6. Kebutuhan lemak per hari.....	26
7. Bahan makanan sumber karbohidrat.....	28
8. Kebutuhan karbohidrat per hari.....	29
9. Kandungan natrium pada makanan	31
10. Bahan makanan tinggi natrium	32
11. Kebutuhan natrium per hari	33
12. Kerangka konsep	34
13. Tabel.4 Variabel definii oprasional	37
14. Tabel 5 karakteristik responden	43
15. Tingkat konsumsi zat gizi.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Penjelasan Penelitian	63
2. <i>Informed consent</i>	64
3. Master Tabel	65
4. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	66
5. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	67
6. Kartu Konsul	68
7. Dokumentasi	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dan hanya kurang dari setengah yang mendapatkan penanganan memadai (Didipu, 2025)

World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi menyumbang sekitar 6,7% kematian dan menjadi salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi di beberapa negara meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, stres psikososial, dan berat badan. Jumlah hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya terutama di negara berkembang yang diperkirakan sekitar 80% pada tahun 2025. Asia Tenggara menempati prevalensi tertinggi ketiga sebesar 25% dari total populasi (WHO, 2023). (Moulia Saptosari, 2023)

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi dibanding hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu dari 34,1% menjadi 30,8%. Hasil prevalensi hipertensi dari 34 provinsi, provinsi Sulawesi Barat berdasarkan

diagnosis dokter usia ≥ 18 tahun pada tahun 2018 sebanyak 6,58% menjadi 7% pada tahun 2023, dan berdasarkan hasil pengukuran pada tahun 2018 sebanyak 34,77% menjadi 28,4% pada tahun 2023 (Riskesdas, 2018) (SKI 2023,

WHO merekomendasikan asupan natrium <2000 mg/hari atau setara dengan <5 gram garam dapur per hari, namun penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan natrium global masih berada di atas rekomendasi tersebut (Santosa, 2022)

Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kejadian dan pengendalian hipertensi adalah pola konsumsi natrium. Asupan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan dan peningkatan volume plasma, sehingga meningkatkan beban kerja jantung (Purwono, 2020)

Kelebihan asupan natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengakibatkan tubuh meretensi cairan sehingga dapat meningkatkan volume darah. Penyempitan ruang arteri menyebabkan jantung harus memompa darah lebih keras lagi untuk mendorong volume darah yang semakin meningkat, sehingga mengakibatkan hipertensi" (Madyasari, 2020)

Berdasarkan data sekunder pada tahun 2025 di RSUD dr. H.Ishak Umarella Prevalensi penderita Hipertensi Sebanyak 200 Orang Diantaranya laki-laki sebanyak 83 orang dan perempuan sebanyak 117 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat konsumsi zat gizi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. H Ishak Umarella.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas, maka rumusan masalah adalah “bagaimana gambaran Tingkat Konsumsi zat gizi pada pasien hipertensi di rumah sakit RSUD Dr. H Ishak Umarella ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

a) Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi pada pasien hipertensi di rumah sakit RSUD dr. H Ishak Umarella

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi Energi, protein, lemak, karbohidrat, dan natrium pada pasien Hipertensi di rumah sakit RSUD dr. H Ishak Umarella

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran asupan zat giz pada pasien hipertensi. serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti

Kegiatan penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan penulis dalam mengembangkan ilmu. serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.

b) Bagi rumah sakit

Memberikan informasi mengenai asupan zat gizi pada penderita Hipertensi di RSUD dr.H.Ishak Umarella

c) Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya di perpustakaan poltekkes kemenkes maluku

d) Bagi responden

Meningkatkan kesadaran gizi Responden dapat mengetahui apakah pola makan sehari-harinya sudah sesuai dengan kebutuhan pasien hipertensi atau masih berisiko memperburuk kondisi

