

KARYA TULIS ILMIAH

**“GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI PADA
PASIENT 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

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Sindi Rahadat, NIM: P07131023062, Dengan Judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Rsud Dr. H Ishak Umarella" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 5 Mei 2026.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Dr. Ety Yuni Ristanti,SKM.,M.P.H
NIP: 197606291999032002

Penguji Anggota II



Octovina Soumokil, SKM.,MPH
NIP: 197609071999032001

Penguji Anggota III



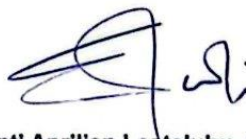
Baharudin M Subandi,SST,M,Kes
NIP: 197803112005011004

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes



DR. Betty Antholneta Sahertian,S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprillan Lestaluhu, S.Gz.,M.P.H
NIP. 198104092005012003

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 korbakan atas semua kasih sayang kalian yang tak terukur oleh apapun nilainya.Terimah kasi 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. terimah kasi 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

DAFTAR PUSTAKA

- Alfredo Alvarado. (2020). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 1(938), 6–37.
- Anisa, S. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro, Serat, Status Gizi Dan Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 33–48.
<http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUSPUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021a). hipertensi dan natrium. *Jurnal Kesehatan*, 167–186.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021b). *Hipertensi dan Natrium*. 167–186.
- Didipu, R., Febrianti, N., & Maryam, M. (2025). Edukasi Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Diet Education for Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients with Nursing Problems. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 973–981.
<https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.7132>
- Dwi, & Pratama. (2024). Hipertensi dan kaitannya dengan kesehatan ginjal di masyarakat. *Jurnal Kesehatan*, 1–32.
- Erlina Fury Santika. (2025)
PrevalensiHipertensiIndonesiaTurunJadi30,8%pada2023.

Fathorrozi, J. dan. (2023). *BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA*
2.1. 1–64.

Ginting, H. A. B., Purba, S. K. B., Gurusinga, R. A. E., Nasution, F. S. A., Sembiring, W. A. B., & Shandy, B. (2024). Analisis faktor penyebab hipertensi di Posyandu Lansia Nila Merah Kelurahan Belawan Bahari Lingkungan I. *Journal of Health and Religion*, 1(3), 135–141.
<http://aspublisher.co.id/index.jhr/opini/index>

He, F. J., & MacGregor, G. A. (2023). Salt reduction and health. *Journal of Human Hypertension*, 23(6), 363–384.

Health, T. L. P. (2022). Dietary carbohydrates and health outcomes: systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 3(9), e419–e428.

Madania Ulfa, & Asrul Bahar. (2024). Daya Terima Puding dengan Substitusi Susu Kedelai dan Penambahan Wortel sebagai Alternatif Makanan Selingan untuk Pencegahan Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 303–317. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i4.4372>

Madyasari. (2020). Gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. *Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Prodi Gizi Diploma Tiga Denpasar*, 10(3), 142–147.

Moulia Saptosari. (2023). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1–8. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf

Mozaffarian, D. (2021). Global sodium consumption. *New England Journal of Medicine*, 371(7), 624–634.

Mozaffarian, D., Fahimi, S., & Singh, G. M. (2024). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *The New England Journal of Medicine*,

371(7), 624–634.

Nurjana, W. O. (2024). Pengaruh Kepatuhan Diet Rendah Garam Wa Ode Nurjana Program Studi Si Keperawatan Universitas Sulawesi Barat. *Thesis, UNIVERSITA*.

Organization, W. H. (2023). *Healthy diet*.

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension in Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.

Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 1219–1229.

Regif, S., Oktaviani, D., & Pratama, O. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudi Kabupaten Bandung*.

Rizkiana, I., Al Edy Dawu, & Mustafa. (2024). Pengaruh Edukasi Tentang Perilaku Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 47–54.
<https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.71>

Rsud dr H Ishak Umarella. (n.d.).

Sacks, F. M., Svetkey, L. P., & Vollmer, W. M. (2024). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the DASH diet. *The New England Journal of Medicine*, 344(1), 3–10.

- Sadikin, I., Febri, M., & Ikhsan, D. (2025). Asupan Natrium dan Kalium sebagai Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(2), 34–40. <https://doi.org/10.71094/jmhs.v1i2.168>
- Sahgal, A. (2024). HUBUNGAN ASUPAN KALIUM DAN SERAT DENGAN TEKANAN DARAH PADA NELAYAN HIPERTENSI DI BANJAR KEMUNING SEDATI SIDOARJO. *Hubungan Asupan Kalium Dan Serat Dengan Tekanan Darah Pada Nelayan Hipertensi Di Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo. ABSTRAK*, 4(1), 9–15.
- Salsabila, S. (2024). *Bab I Suci Salsabila Ok*.
- Santosa, S. (2022). LITERATURE REVIEW Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Pasien Hipertensi. *[Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]*, 1–23.
- Sinta. (2021). *Dietary protein and cardiovascular health*. <https://www.heart.org>
- Sinta. (2023). Carbohydrate intake and health outcomes. *The Lancet Public Health*.
- SKI 2023, kementerian K. R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Sulastri, W., Dwiyantri, D., Sartika, W., Gizi, J., & Padang, P. K. (2024). GAMBARAN ASUMAN KALIUM DAN NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG. 01(02), 49–59.
- Who. (2022). *Sodium intake guideline*.
- Who. (2024). *Healthy diet*. <https://www.who.int>

