

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



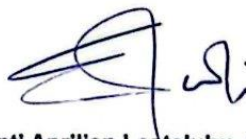
Baharudin M Subandi,SST,M,Kes
NIP: 197803112005011004

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprillan Lestalu, 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

ABSTRAK

Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr.H.Ishak Umarella

Sindi Rahadat *),Baharudin M Subandi,SST,M,Kes**)

Latar Belakang:Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi besar terhadap kejadian penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi adalah asupan zat gizi, khususnya natrium, energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Metode penelitian:Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi pada pasien hipertensi di RSUD dr. H. Ishak Umarella. yang digunakan adalah deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden pasien hipertensi usia 18–60 tahun. Data dikumpulkan menggunakan metode recall 24 jam selama 3 hari. Variabel yang diteliti meliputi asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan natrium.

Hasil penelitian:menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori cukup (1600–1900 kkal/hari), asupan protein juga berada pada kategori cukup (50–72 gram/hari), serta asupan karbohidrat relatif cukup (200–270 gram/hari). Namun, asupan lemak pada sebagian responden tergolong tinggi, dan asupan natrium sebagian besar melebihi anjuran yaitu berkisar antara 1900–2700 mg/hari.

Kesimpulan:dari penelitian ini adalah gambaran asupan zat gizi pada pasien hipertensi di RSUD dr. H. Ishak Umarella belum sepenuhnya sesuai dengan rekomendasi, terutama pada asupan natrium yang masih tinggi dan lemak yang cenderung berlebih. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pengaturan pola makan yang lebih baik untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, asupan zat gizi, natrium, recall 24 jam

*)Mahasiswa Jurusan Gizi (penulis)

**)Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)