

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2025

Wayan Edy Pratama

Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena

xiv + 49 halaman + 8 tabel, 2 gambar, dan 5 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmhg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmhg. Data laporan penyakit di Puskesmas Hajimena April tahun 2024 hipertensi adalah penyakit ke-2 tertinggi setelah ISPA. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi, status gizi, dan tekanan darah penderita hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena Tahun 2025.

Penelitian tentang gambaran asupan zat gizi, status gizi dan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi. Rancangan penelitian bersifat deskriptif dengan variable asupan zat gizi, status gizi dan tekanan darah, menggunakan metode sampling aksidental dengan jumlah sampel 35 responden yang dilakukan pada bulan Maret 2025. Cara pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan wawancara dan pengukuran. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah stadiometer, timbangan digital, dan formulir *SQ-FFQ* dengan analisis data secara deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro responden sebagian besar yaitu asupan energi kurang 62,9% responden, asupan protein kurang yaitu 68,6% responden, asupan lemak lebih yaitu 85,7% responden dan asupan karbohidrat kurang yaitu 82,9% responden. Asupan zat gizi mikro responden sebagian besar yaitu asupan natrium lebih dan asupan kalium kurang masing-masing yaitu 94,3% responden, serta asupan kalsium kurang yaitu 88,6% responden dan asupan magnesium kurang yaitu 77,1%. Status gizi sebagian besar responden adalah *overweight* dan obesitas sebanyak 54,3% responden. Sebagian besar responden mengalami hipertensi sistolik terisolasi sebanyak 60% responden. Petugas kesehatan Puskesmas sebaiknya memberikan konseling/edukasi gizi tentang diet hipertensi agar responden dapat mengendalikan tekanan darah melalui pengaturan makan yang dianjurkan. Responden yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas sebaiknya menurunkan berat melalui asupan makan dan melakukan aktivitas fisik.

Keywords : Status Gizi, Asupan Zat Gizi, Tekanan Darah, Hipertensi

Reading list : 34 (2017-2024)

HEALTH TANJUNGKARANG OF POLYTECHNIC
NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, Mei 2025

Wayan Edy Pratama

**Overview of Nutrient Intake, Nutritional Status, and Blood Pressure of
Hypertensive Patients in Prolanis of Hajimena Health Center**

xiv + 49 pages + 8 tables, 2 figures, and 5 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition when systolic blood pressure is equal to or above 140 mmhg and/or diastolic blood pressure is equal to or above 90 mmhg. Disease report data at the Hajimena Health Center in April 2024 hypertension is the 2nd highest disease after ARI. The purpose of this study was to determine the description of nutrient intake, nutritional status, and blood pressure of hypertensive patients at Prolanis Hajimena Health Center in 2025.

This study is about the description of nutrient intake, nutritional status and blood pressure in hypertension Prolanis members. The research design is descriptive with variables of nutrient intake, nutritional status and blood pressure, using accidental sampling method with a sample size of 35 respondents conducted in March 2025. The method of data collection in this study is by interview and measurement. The tools used in this study were a stadiometer, digital scales, and SQ-FFQ forms with descriptive data analysis using frequency distribution tables displayed in the form of tables and narratives.

The results showed that the macronutrient intake of respondents was mostly deficit energy intake 62.9% of respondents, deficit protein intake 68.6% of respondents, excess fat intake 85.7% of respondents and deficit carbohydrate intake 82.9% of respondents. The micronutrient intake of the respondents was mostly excessive sodium intake and deficit potassium intake at 94.3% of respondents, as well as deficit calcium intake at 88.6% of respondents and deficit magnesium intake at 77.1%. The nutritional status of most respondents was overweight and obese as many as 54.3% of respondents. Most respondents experienced isolated systolic hypertension as many as 60% of respondents. Puskesmas health workers should provide nutritional counseling/education about hypertension diet so that respondents can control blood pressure through recommended eating arrangements. Respondents with overweight and obese nutritional status should reduce weight through food intake and physical activity.

Keywords : Nutritional Status, Nutrient Intake, Blood Pressure, Hypertension
Reading list : 34 (2017-2024)