

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM
DENGAN KADAR LEMAK DARAH DAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN JANTUNG KORONER (PJK) DI POLI RAWAT
JALAN RSUD PROF. DR. W. Z . JOHANNES KUPANG



DISUSUN

TIFFANY ZEFANYA NDOEN
PO5303241231302

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
ANGKATAN XVIII

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM
DENGAN KADAR LEMAK DARAH DAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN JANTUNG KORONER (PJK) DI POLI RAWAT
JALAN RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG

DISUSUN

TIFFANY ZEFANYA NDOEN
PO.5303241231302

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
di hadapan tim penguji
pada tanggal 02 Juni 2026

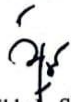
Pembimbing


Dr. Putu Amrytha Sanjiwani, S.Gz., M.Gizi
NIP : 198705162010122001

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang




Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes
NIP : 198006012009122001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM
DENGAN KADAR LEMAK DARAH DAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN JANTUNG KORONER (PJK) DI POLI RAWAT
JALAN RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG

DISUSUN

TIFFANY ZEFANYA NDOEN
PO.5303241231302

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada tanggal 02 Juni 2026

Penguji I	<u>Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi</u>	(.....)
	NIP : 198212192009122002	
Penguji II	<u>Dr.Putu Amrytha Sanjiwani, S.Gz.,M.Gizi</u>	(.....)
	NIP : 198705162010122001	

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, S.TP.,M.Kes
NIP : 198006012009122001

iii

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Tiffany Zefanya Ndoen
NIM : PO5303241231302
Prodi : Gizi
Angkatan : XVIII
Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN KADAR LEMAK DARAH DAN TEKanan DARAH PADA PASIEN JANTUNG KORONER (PJK) DI POLI RAWAT JALAN RSUD PROF. DR .W.Z. JOHANNES KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan Tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, 16 Juli 2026

Penulis



Tiffany Zefanya Ndoen

NIM : PO.5303241231302

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Tiffany Zefanya Ndoen
TTL : Kupang, 10 Oktober 2005
Alamat : Oebobo
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Santa Angela Labuan Bajo 2010-2011
2. SDK Santo Yoseph 3 Kupang 2011- 2017
3. SMPK Santo Yoseph Kupang 2017-2020
4. SMA Negeri 3 Kupang 2020-2023
5. Mahasiswa Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Angkatan XVIII Tahun 2023-2026

MOTTO

“Sebab TUHAN, Dia sendiri akan berjalan di depanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau; janganlah takut dan janganlah patah hati”

(Ulangan 31 : 8)

ABSTRAK

Tiffany Zefanya Ndoen : “HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN KADAR LEMAK DARAH DAN TEKanan DARAH PADA PASIEN JANTUNG KORONER (PJK) DI POLI RAWAT JALAN RSUD PROF. DR .W.Z. JOHANNES KUPANG” (Dibimbing oleh Dr. Putu Amrytha Sanjiwani,S.Gz.,M.Gizi)

Latar Belakang : Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah salah satu penyakit tidak menular penyebab utama kematian di dunia dan Indonesia. PJK terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner karena proses aterosklerosis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk pola konsumsi makanan. Asupan lemak dan natrium berlebih dapat menaikkan kadar lemak darah serta tekanan darah yang memperberat kondisi PJK. Oleh karena itu, pengaturan pola makan sangat penting untuk mencegah komplikasi.

Tujuan Penelitian :. Mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan kadar lemak darah dan tekanan darah pada pasien PJK di Poli Rawat Jalan RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang.

Metode Penelitian :. Jenis penelitian ini adalah observasional menggunakan rancangan *cross sectional study*. Total sampel penelitian sebanyak 32 orang. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang pada bulan April–Mei 2026.

Hasil Penelitian : Mayoritas responden memiliki asupan lemak kategori defisit (71,8%), asupan natrium kategori defisit (87,5%), kadar lemak darah (LDL) normal (62,5%), dan tekanan darah tidak normal/tinggi (56,2%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kadar lemak darah ($p\text{-value} = 0,151 > 0,05$). Hasil uji juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,053 > 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan signifikan antara asupan lemak dengan kadar lemak darah serta antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien PJK di Poli Rawat Jalan RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang. Meskipun demikian, pasien tetap disarankan untuk menjaga pola makan sehat, membatasi konsumsi lemak dan natrium, serta rutin melakukan kontrol kesehatan demi mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci : Asupan Lemak, Asupan Natrium, Kadar Lemak Darah, Tekanan Darah, Penyakit Jantung Koroner.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cinta-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara Asupan Lemak dan Natrium dengan Kadar Lemak Darah dan Tekanan Darah pada Pasien Jantung Koroner (PJK) di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang”. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Maria Hilaria, SSi.S.Farm, Apt. MSi selaku Direktorat Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Dr. Putu Amrytha Sanjiwani, S.Gz.,M.Gizi selaku pembimbing yang telah memberikan arahan,bimbingan dan motivasi sehingga laporan tugas akhir dapat terwujud.
4. Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga laporan tugas akhir dapat terwujud.
5. Seluruh Staf Dosen dan Staf Administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses Pendidikan maupun dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
6. Teristimewa penulis menghaturkan terima kasih kepada kedua orang tua, kedua adik, oma, keluarga, dan teman-teman atas segala doa, dukungan mental dan bantuan yang diberikan, baik moril maupun materil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan,oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga tugas ini bermanfaat bagi pembaca dan terkhusus bagi penulis.

Kupang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Jantung Koroner	6
B. Asupan Zat Gizi	9
C. Gambaran asupan lemak dan natrium pada pasien PJK.....	10
D. Gambaran kadar lemak darah dan tekanan darah pada pasien PJK	11
E. Hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan kadar lemak darah dan natrium dengan kadar lemak darah dan tekanan darah pada pasien jantung koroner (PJK)	13
F. Kerangka Teori.....	15

G. Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Variabel Penelitian.....	19
F. Definisi Operasional.....	20
G. Cara Pengumpulan Data.....	22
H. Analisis Data	22
BAB IV HASIL.....	24
A. Karakteristik Penelitian.....	24
B. Distribusi Pasien Berdasarkan Asupan Zat Gizi	25
C. Distribusi Pasien Berdasarkan Kadar Lemak Darah.....	26
D. Distribusi Pasien Berdasarkan Tekanan Darah	26
E. Hubungan Asupan Lemak dengan kadar Lemak Darah	27
F. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah	27
BAB V PEMBAHASAN	28
A. Analisis Univariat.....	28
B. Analisis Bivariat.....	31
BAB VI PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi Operasional	20
Tabel 3. Karakteristik Responden	24
Tabel 4. Distribusi Pasien Berdasarkan Asupan Lemak	25
Tabel 5. Distribusi Pasien Berdasarkan Asupan Natrium	25
Tabel 6. Distribusi Pasien Berdasarkan Kadar Lemak Darah.....	26
Tabel 7. Distribusi Pasien Berdasarkan Tekanan Darah	26
Tabel 8. Hubungan Asupan Lemak dengan kadar Lemak Darah	27
Tabel 9. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	15
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	42
Lampiran 2. Surat Izin satu pintu Prov. Nusa Tenggara Timur	43
Lampiran 3.Surat Kelayakan Etik	44
Lampiran 4.Surat Pengantar Penelitian.....	45
Lampiran 5.Surat Selesai Penelitian	46
Lampiran 6.Surat Persetujuan Responden (Cnth : Tn. LG)	47
Lampiran 7.Instrumen Penelitian (Cnth : Tn. LG).....	49
Lampiran 8.. Perhitungan Asupan Makan Menggunakan Nutrisurvey (Cth : Tn. LG)	52
Lampiran 9.Hasil SPSS	53
Lampiran 10.Dokumentasi	55
Lampiran 11. Hasil Cek Plagiarisme	58
Lampiran 12. Surat keterangan cek plagiasi	59