

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM,KALIUM DAN LEMAK PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG



DISUSUN OLEH :

ATRIN RAMBU WIKU EPA

PO5303241231182

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALSIUM DAN LEMAK PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

DISUSUN OLEH :

ATRIN RAMBU WIKU EPA

PO5303241231182

Telah Mendapat Persetujuan Pembimbing



Regina Maria Boro, DCN, M.Kes

NIP. 196504011989032001

Mengetahui

Ketua Program studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gresilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes

NIP.198006012009122001



HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, KALSIUM DAN LEMAK
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG

DISUSUN
ATRIN RAMBU WIKU EPA
PO. 5303241231182

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada tanggal 09 Juni 2026

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

Penguji II Regina Maria Boro, DCN, M.Kes
NIP: 196504011989032001

(.....)
(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes

NIP: 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Atrin Rambu Wiku Epa

NIM : PO5303241231182

Tanda Tangan :



Tanggal : 04 September 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atrin Rambu Wiku Epa
NIM : PO5303241231182
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul: Formulasi stick berbaasis tepung hati ayam dan tepung bayam merah sebagai alternatif makanan selingan bagi ibu hamil.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 04 September 2026

Yang menyatakan



(Atrin Rambu Wiku Epa)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Atrin Rambu Wiku Epa
NIM : PO5303241231182
Tempat/Tanggal Lahir : Anakalang, 16 Agustus 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat :

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD Negeri Laimajori Tahun 2017
2. Lulusan SMP Negeri 1 Waibakul Tahun 2020
3. Lulusan SMA Kristen Waibakul Tahun 2023
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVIII Tahun 2023.

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Kolose 3:23

“ Apa pun juga yang kamu perbuat,perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”

“Dream,Believe And Achieve Success”

PERSEMBAHAN

Dengan Rendah Hati Karya Tulis Ilmiah Ini Saya Persembahkan Untuk

1. Tuhan Yesus
2. Orang tua terkasih mama Moy Rambu Longa Jati dan bapa Gawi Niga (Alm), kakak-kakak Natania Rambu Baba Niri dan Gustavanra Umbu Siwa Mudi serta adik-adik Arlan Umbu Laiya Sobang dan Edwin Umbu Daku Yewa
3. Saudara-saudara terkasih Rosince Aleta Mansopu dan keluarga,Agustinus Umbu Jowa dan keluarga,Agustinus umbu jaji tunguh dan keluarga,Tante Anna dan keluarga serta seluruh keluarga lainnya
4. Sahabat-sahabat saya Astrin,Irene,Zaki,Edman,Desy,Mita,Allan,Icha,dan Especially
5. Teman-teman seperjuangan gizi angkatan XVIII
6. Almamater tercinta

ABSTRAK

ATRIN, “Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”. (dibimbing oleh Regina Maria Boro DCN, M.Kes

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola konsumsi makanan. Asupan natrium, kalium, dan lemak merupakan komponen makanan yang perlu diperhatikan pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan natrium, kalium, dan lemak pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional. Penelitian dilakukan di Puskesmas Oesapa selama 30 hari dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien hipertensi rawat jalan berusia 25–75 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Oesapa dan bersedia menjadi responden.

Data asupan diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir food recall 1×24 jam, Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan buku foto makanan. Data asupan natrium, kalium, dan lemak dihitung menggunakan perangkat lunak Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dan dianalisis secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan natrium sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu 18 responden (60%), sedangkan 3 responden (10%) berada dalam kategori baik dan 9 responden (30%) dalam kategori lebih. Asupan kalium sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu 26 responden (86,6%), sedangkan 2 responden (6,7%) berada dalam kategori baik dan 2 responden (6,7%) dalam kategori lebih. Asupan lemak menunjukkan bahwa 6 responden (20%) berada dalam kategori kurang, 10 responden (33,3%) dalam kategori baik, dan 14 responden (46,7%) dalam kategori lebih. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan kalium yang kurang dan asupan lemak yang berlebih, sedangkan asupan natrium sebagian besar berada dalam kategori kurang.

Kata kunci: hipertensi, natrium, kalium, lemak, asupan makanan

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan Cintanya-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Natrium,Kalium dan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”.Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam pengerjaan Laporan Tugas Akhir ini khususnya untuk

1. Maria Hilaria, Ssi.S.Farm,Apt.MSi Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M. Kes Selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Regina Maria Boro DCN, M.Kes Selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
4. Dr.Putu Amrytha Sanjiwani,S.GZ.,M.Gizi Selaku Penguji I yang telah menguji dan memberikan masukan sehingga laporan tugas akhir ini bisa 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
6. Terima kasih kepada Mama,kakak dan adik serta sahabat-sahabat saya untuk segala doa, motivasi dan berbagai bentuk dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi penulis guna penyempurnaan proposal penelitian ini.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Penyakit Hipertensi	7
B. Asupan Natrium	20
C. Asupan Kalium	21
D. Asupan Lemak	21
E. Kerangka Teori.....	23
F. Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Instrumen dan Alat Penelitian	26
E. Pengumpulan Data dan Prosedur Kerja	26

F. Data Operasional	28
G. Pengolahan dan Analisis Data	29
H. Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil	30
B. Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah	8
Tabel 3. Bahan Makanan.....	19
Tabel 4. Data Operasional	28
Tabel 5. Karakteristik Umur.....	30
Tabel 6. Karakteristik jenis kelamin.....	30
Tabel 7. Distribusi pasien berdasarkan klasifikasi hipertensi dan komplikasi.....	31
Tabel 8. Distribusi Asupan Natrium.....	31
Tabel 9. Distribusi Asupan Kalium	32
Tabel 10. Distribusi Asupan Lemak	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Teori	23
Gambar 2.Kerangka konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan menjadi responden	42
Lampiran 2. Form Recall 1 x 24 jam	43
Lampiran 3. Leaflet.....	45
Lampiran 4. Hasil Uji Statistik Uni Variat	46
Lampiran 5. Dokumentasi TKPI	50
Lampiran 6. Proses pengumpulan data	51