

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM PADA IBU HAMIL
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUPANG
KOTA



DISUSUN
RESTILIA FEKA
PO5303241221146

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
KUPANG PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVII
2025

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM PADA IBU HAMIL DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUPANG KOTA

DI SUSUN OLEH
RESTILIA FEKA
PO5303241221146

Telah Dapat Persetujuan

Pembimbing



Meirina Sulastri Loaloka, SST.,M.Gizi
NIP. 198705142010122001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Lolisa Sine,S.TP,M.Kes
NIP.198006012009122001

11 sep 2025 J.

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM PADA IBU HAMIL DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUPANG KOTA

Di Susun Oleh

RESTILIA FEKA
PO5303241221146

Telah Diseminarkan Di Hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 24 Juni 2025

Penguji 1

Maria Helena Dua Nita., SST M. Gizi
NIP. 198212192009122002

Penguji 2

Meirina Sulastri Loaloka., SST M. Gizi
NIP. 198705142010122001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa Sine, STP.,M.Kes
NIP.198006012009122001

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Restilia Feka
NIM : PO5303241221146
Prodi : Gizi
Angkatan : XVII
Jenjang : Dimpola III

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

“ GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUPANG KOTA”

Apabila suatu saat nanti saya melakukan tindakan plagitan, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, juni 2025
Penulis



Restilia Feka
NIM. PO5303241221146

RIWAYAT PENULIS



Nama : Restilia Feka

Tempat Tanggal Lahir : Bnokobesi, 1 Februari 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Riwayat Pendidikan : 1. SD Gmit Nefomeu 2015
2. SMP Negeri Satu Atap Oenam 2018
3. SMA Negeri Usampimnasi 2021
4. Mahasiswa D-III Kemenkes Poltekkes Kupang Prodi Gizi
Angkatan XVII Tahun 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal yang berjudul “**Gambaran Asupan Natrium Dan Kalium Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kupang Kota**”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang
3. Meirina Sulastri Loalaka, SST.,M.Gizi selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan selama penulisan proposal penelitian ini
4. Maria Helena Dua Nita, SST.,M.Gizi selaku dosen penguji
5. Bpk/ibu dosen program studi gizi yang telah memberikan dukungan bagi penulis selama penyusunan karya tulis ilmiah ini
6. Kedua orangtua tercinta, keluarga, sahabat dan teman-teman yang sudah memberikan dukungan dan doa bagi penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Kupang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| Halaman judul | i |
| Halaman Persetujuan | ii |
| Halaman Pengesahan..... | iii |
| surat Pernyataan | iv |
| Riwayat Penulis..... | v |
| Abstrak | vi |
| Kata Pengantar | vii |
| Daftar Isi..... | viii |
| Daftar Tabel | x |
| Daftar Gambar..... | xi |
| Daftar Lampiran | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 13 |
| A. Latar Belakang | 13 |
| B. Rumusan Masalah | 15 |
| C. Tujuan | 15 |
| D. Manfaat | 15 |
| E. Keaslian Penelitian | 16 |
| BAB II TINJUAN PUSTAKA..... | 17 |
| A. Hipertensi | 17 |
| B. Ibu Hamil | 21 |
| C. Karakteristik Ibu Hamil..... | 24 |
| D. Asupan Natrium | 24 |
| E. Asupan Kalium..... | 27 |
| F. Kerangka Teori..... | 30 |
| G. Kerangka Konsep | 31 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 32 |
| A. Jenis Dan Rancangan Penelitian..... | 32 |
| B. Jenis Dan Waktu Penelitian..... | 32 |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 32 |
| D. Instrumen Dan Alat Penelitian | 33 |
| E. Jenis Data | 33 |
| F. Cara Pengumpulan Data..... | 34 |
| G. Teknik Pengolahan Data | 34 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 35 |
| I. Definisi Operasional..... | 36 |
| J. Etika Penelitian | 37 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 38 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| B. Hasil Penelitian | 39 |
| C. Pembahasan..... | 41 |
| BAB V PENEUTUP | 49 |
| A. Kesimpulan..... | 49 |
| B. Saran..... | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| LAMPIRAN..... | 54 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian..... | 16 |
| Tabel 2. Kategori Tekanan Darah | 18 |
| Tabel 3. Daftar Makanan Tinggi Natrium..... | 26 |
| Tabel 4. Kebutuhan Natrium..... | 27 |
| Tabel 5. Kandungan Kalium | 28 |
| Tabel 6. Kebutuhan Kalium | 29 |
| Tabel 7. Definisi Operasional..... | 36 |
| Tabel 8. Distribusi frekuensi responden menurut karakteristik | 39 |
| Tabel 9. Distribusi responden menurut derajat hipertensi..... | 40 |
| Tabel 10. Distribusi frekuensi responden menurut asupan natrium..... | 40 |
| Tabel 11. Distribusi frekuensi responden menurut asupan kalium | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kerangka Teori..... | 30 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep | 31 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data Awal | 54 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian | 55 |
| Lampiran 3. Surat persetujuan permohonanan Penelitian | 56 |
| Lampiran 4. Surat keterangan seselai penelitian..... | 57 |
| Lampiran 5. Surat persetujuan menjadi responden..... | 58 |
| Lampiran 6. Form recall | 59 |
| Lampiran 7. Master tabel | 60 |
| Lampiran 8. Dokumentasi..... | 61 |
| Lampiran 9. Lokbook Bimbingan LTA | 62 |
| Lampiran 10. Surat Bebas Plagiat | 65 |