

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI
DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGA SARI,
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**



**RITA YANI BUTAR BUTAR
P01031121129**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2024

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI
DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGA SARI,
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**RITA YANI BUTAR BUTAR
P01031121129**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Natrium dan Kebiasaan
Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada
Lansia di Desa Telaga Sari,
Kecamatan Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Rita Yani Butar Butar

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121129

Program Studi : Diploma III Gizi

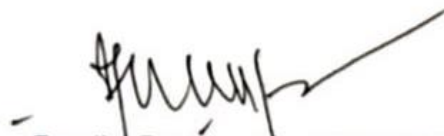
Menyetujui :



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
Pembimbing Utama



Dra. Ida Nurhayati, M. Kes
Anggota penguji I



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes
Anggota penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu Spd M.Kes
Nip.196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

RITA YANI BUTAR BUTAR “**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGA SARI, KECAMATAN TANJUNG MORAWA**”
(DIBAWAH BIMBINGAN MAHDIAH)

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia diatas 60 tahun yang rentan mengalami perubahan fisik,dan psikologis yang terkait dengan proses penuaan. Natrium adalah ion utama yang ada dalam cairan ekstraseluler dan peningkatan volume darah mengakibatkan jantung memompa darah lebih keras sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi. Kopi mempunyai komponen senyawa kimia yaitu kafein yang berkontribusi mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan darah untuk mengalir melalui pembuluh darah dan beredar ke seluruh tubuh manusia.

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan natrium dan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia di Desa Telaga Sari.

Jenis Penelitian ini bersifat observasional, dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengumpulan variabel independen, dan variabel dependen dilakukan pada waktu bersamaan.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan natrium dan tekanan darah pada lansia ($p 0,020$) dan tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia ($p 0,141$).

Kata Kunci : Asupan Natrium, Kebiasaan Konsumsi Kopi, Tekanan Darah, Lansia

ABSTRACT

RITA YANI BUTAR BUTAR "THE CORRELATION BETWEEN SODIUM INTAKE AND COFFEE CONSUMPTION HABITS WITH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN TELAGA SARI VILLAGE, TANJUNG MORAWA SUB DISTRICT" (CONSULTANT: MAHDIAH)

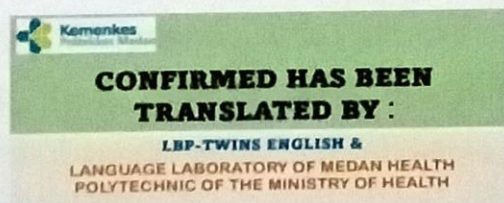
The elderly are people who have entered the age of over 60 years and are susceptible to physical and psychological changes associated with the aging process. Sodium is the main ion in extracellular fluid and increased blood volume causes the heart to pump blood harder, causing high blood pressure. Coffee has a chemical compound component, namely caffeine, which contributes to the occurrence of hypertension. Blood pressure is the force required for blood to flow through blood vessels and circulate throughout the human body.

The general objective of this study was to determine the correlation between sodium intake and coffee consumption habits with blood pressure in the elderly in Telaga Sari Village.

This type of research was observational, with a Cross-Sectional research design. The collection of independent variables and dependent variables was carried out at the same time.

The results of the study showed that there was a correlation between sodium intake and blood pressure in the elderly (p 0.020) and there was no correlation between coffee consumption habits and blood pressure in the elderly (p 0.141).

Keywords: Sodium Intake, Coffee Consumption Habits, Blood Pressure, Elderly



KATAPENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGA SARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA”**

Selama proses pengerjaan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr.Mahdiah, DCN, M. Kes,selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan ketulusan, serta memberi motivasi, arahan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. Dra. Ida Nurhayati, M. Kes selaku Dosen penguji I yang memberi arahan, bimbingan dan perbaikan dalam karya tulis ilmiah ini.
4. Bernike Doloksaribu SST, M. Kes selaku Dosen penguji II yang memberi arahan, dan bimbingan dalam karya tulis ilmiah ini.
5. Teristimewa untuk kedua orang tua penulis Bapak Hendri Jon Hitler Butar Butar dan Ibu Swanni Br. Silalahi yang menjadi sumber kekuatan dan penyemangat dalam setiap proses kehidupan penulis juga kepada kakak penulis Megawati Agnesia, serta adik penulis Deby Yohana dan Ian Carlos yang selalu mendoakan, menyemangati dan mendukung sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Rita Yani Butar Butar

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Lansia.....	7
1. Pengertian Lansia	7
2. Batasan Lanjut Usia	7
B. Tekanan Darah.....	8
1. Definisi Tekanan Darah	8
2. Jenis - Jenis Tekanan Darah	9
3. Pengukuran Tekanan Darah	9
C. Hipertensi	11
1. Definisi Hiperetensi.....	11
2. Klasifikasi Hipertensi	12
3. Faktor Risiko Penyebab Hipertensi.....	14
4. Tanda atau Gejala Hipertensi	16
D. Asupan Natrium.....	17
1. Pengertian Natrium	17
2. Fungsi Natrium.....	18
3. Kekurangan dan Kelebihan Natrium.....	19
4. Sumber Natrium	19
5. Kebutuhan Natrium	20
E. Konsep Kebiasaan	21
F. Kopi.....	21
1. Definisi	21
2. Kandungan Kopi.....	22
3. Dosis Minum Kopi	23
4. Jenis - Jenis Kopi	23
G. Hubungan Natrium dengan Tekanan Darah.....	25
H. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah ...	26
I. Metode Pengukuran Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire	27
J. Kerangka Konsep	27
K. Defenisi Operasional.....	29

L. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Lokasi dan waktu penelitian	32
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
3. Teknik Pengambilan Sampel	33
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	34
E. Pengolahan dan Analisis Data	37
1. Pengolahan Data	37
2. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Gambaran Karakteristik Sampel	39
C. Asupan Natrium	41
D. Konsumsi Kopi	42
E. Tekanan Darah	42
F. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Telaga Sari, Kecamatan Tanjung Morawa...	43
G. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Telaga Sari, Kecamatan Tanjung Morawa	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISHWG	13
2. Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VIII.....	14
3. Sumber Natrium mg/100 gram.....	20
4. Angka Kecukupan Natrium untuk Orang Dewasa	21
5. Perbandingan Kadar Kafein dari 1 gram kopi.....	25
6. Definisi Operasional	29
7. Data Wilayah.....	39
8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur.....	40
9. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	40
10. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	41
11. Asupan Natrium	41
12. Konsumsi Kopi	42
13. Kategori Tekanan Darah.....	42
14. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah Lansia	43
15. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tensimeter	9
Gambar 2. Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian.....	52
Lampiran 2. Lembar Kuesioner.....	53
Lampiran 3. Data Identitas Sampel.....	59
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Usulan Penelitian	60
Lampiran 5. Surat Izin Survey Pendahuluan	64
Lampiran 6. Balasan Surat Survey Pendahuluan.....	65
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 8. Surat Balasan dari Kepala Desa	67
Lampiran 9. Ethical Clearance.....	68
Lampiran 10. Master Tabel.....	69
Lampiran 11. Hasil Sq-FFQ	73
Lampiran 12. Hasil Output Spss	76
Lampiran 13. Surat Pernyataan Keaslian KTI	80
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	81
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	82