

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN
TEKANAN DARAH DI DESA BUNTU BEDIMBAR
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

SKRIPSI



**AULIA RAHMADANI
P01031219007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN
TEKANAN DARAH DI DESA BUNTU BEDIMBAR
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**AULIA RAHMADANI
P01031219007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan dan Asupan Natrium
Dengan Tekanan Darah di Desa Buntu Bedimbar
Kecamatan Tanjung Morawa
Nama : Aulia Rahmadani
NIM : P01031219007
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui



Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Pembimbing Utama



Rumida, SP, M.Kes

Anggota Penguji I



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 05 Juli 2023

ABSTRAK

AULIA RAHMADANI “HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH DI DESA BUNTU BEDIMBAR KECAMATAN TANJUNG MORAWA” (DI BAWAH BIMBINGAN ZURAI DAH NASUTION)

Tekanan darah merupakan tekanan yang berasal dari aliran di dalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Pola makan menjadi salah satu faktor resiko meningkatnya tekanan darah apabila makanan yang dikonsumsi banyak mengandung lemak, protein, tinggi kalori atau rendah serat. Natrium adalah ion utama yang terdapat pada cairan ekstraseluler. Kandungan natrium dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah yang mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan asupan natrium berdasarkan jumlah asupan zat gizi karbohidrat, protein, lemak, natrium dan jenis makanan pada masyarakat di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 100 orang dengan teknik *accidental sampling*. Cara pengumpulan data dengan *food recall* 2 x 24 jam tidak berturut-turut. Analisis data yang digunakan adalah hasil univariat dan analisis bivariat dengan uji chi-square

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar asupan karbohidrat terdapat pada kategori normal 63%, asupan protein terdapat pada kategori kurang 53%, asupan lemak terdapat pada kategori kurang 51%, asupan natrium terdapat pada kategori kurang 70%, dan jenis makanan terdapat pada kategori beragam 62%. Tekanan darah yang normal di Desa Buntu Bedimbar 72% dan 28% mengalami hipertensi. Hasil analisis dengan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak, natrium dan jenis makanan dengan tekanan darah, dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci : Pola Makan, Asupan Natrium, Tekanan Darah

ABSTRACT

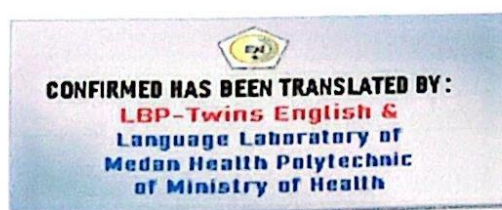
AULIA RAHMADANI "CORRELATION OF DIET AND SODIUM INTAKE WITH BLOOD PRESSURE IN BUNTU BEDIMBAR VILLAGE, TANJUNG MORAWA SUB DISTRICT" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Blood pressure is the pressure that comes from the flow in the blood vessels that occurs when the heart pumps blood throughout the body. Diet is a risk factor for increasing blood pressure if the food consumed contains a lot of fat, protein, is high in calories or low in fiber. Sodium is the main ion found in extracellular fluid. Excessive sodium content in salt can hold water (retention) thereby increasing blood volume which results in high blood pressure.

The aim of this research is to determine the correlation between diet and sodium intake based on the amount of carbohydrate, protein, fat, sodium and type of food intake in the community in Buntu Bedimbar Village, Tanjung Morawa sub district. The type of research used was observational with a cross sectional design. The sample in this study was 100 people using accidental sampling technique. How to collect data using food recall 2 x 24 hours non-consecutive. The data analysis used was the results of univariate and bivariate analysis with the chi-square test

The results of the study showed that the majority of carbohydrate intake was in the normal category 63%, protein intake was in less category 53%, fat intake was in less category 51%, sodium intake was in less category 70%, and types of food were in the diverse category 62% . Normal blood pressure in Buntu Bedimbar Village was 72% and 28% have hypertension. The results of analysis using the chi-square test showed that there was a correlation between carbohydrate, protein, fat, sodium intake and type of food with blood pressure, with a p value <0.05.

Keywords: Diet, Sodium Intake, Blood Pressure



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Pola Makan dan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa”**.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua pihak. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan rasa hormat menyampaikan terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan, arahan, nasihat serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
3. Rumida, SP, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ayahanda Joni Perdamaian Barus dan Ibunda Mirza serta adik – adik saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayang.
6. Jordhy Putra, Defani Putri, Nabilla Damanik, Bonita Frillya, dan teman satu bimbingan saya yang telah memberi dukungan dan semangat kepada penulis dalam mempersiapkan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Pola Makan	6
1. Pengertian	6
2. Macam – Macam Pola Makan.....	6
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	7
4. Cara mengukur pola makan.....	8
5. Metode Penilaian Pola Makan	9
6. Karbohidrat (KH)	9
7. Lemak (L).....	10
8. Protein (P).....	12
9. Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah	13
B. Asupan Natrium	14
1. Pengertian	14
2. Manfaat Natrium	14

3. Kebutuhan Natrium.....	14
4. Sumber Natrium.....	15
C. Tekanan Darah	15
1. Pengertian	15
2. Jenis Tekanan Darah.....	16
3. Fisiologi Tekanan Darah	17
4. Klasifikasi Tekanan Darah	17
5. Gangguan Tekanan Darah	18
6. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	19
7. Pengukuran Tekanan Darah.....	20
D. Kerangka Teori.....	23
E. Kerangka Konsep.....	23
F. Definisi Operasional	24
G. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
E. Pengolahan dan Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Gambaran Umum Penelitian.....	31
B. Karakteristik Sampel	31
1. Jenis Kelamin	31
2. Pendidikan	32
C. Hasil Penelitian	32
1. Tekanan Darah	32
2. Asupan Karbohidrat	33
3. Asupan Protein	34
4. Asupan Lemak.....	34

5. Asupan Natrium	35
7. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Tekanan Darah .	36
8. Hubungan Asupan Protein Dengan Tekanan Darah.....	37
9. Hubungan Asupan Lemak Dengan Tekanan Darah	37
10. Hubungan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah.....	38
11. Hubungan Jenis Makanan Dengan Tekanan Darah	39
D. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Rata – Rata Yang Dianjurkan	7
2. Kandungan Lemak Bahan Makanan/ 100 gram	11
3. Kandungan Protein Bahan Makanan/ 100 gram	13
4. Angka Kecukupan Natrium Rata – rata yang Dianjurkan	15
5. Kandungan Natrium Bahan Makanan/100 gram	15
6. Jenis Tekanan Darah	17
7. Klasifikasi Tekanan darah orang dewasa menurut JNC-VII 2003	18
8. Definisi Operasional	24
9. Disribusi Frekuensi Jenis Kelamin	31
10. Distribusi Frekuensi Pendidikan	32
11. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah	33
12. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat	33
13. Distribusi Frekuensi Asupan Protein	34
14. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	34
15. Distribusi Frekuensi Asupan Natrium	35
16. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan	36
17. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Tekanan Darah	36
18. Hubungan Asupan Protein Dengan Tekanan Darah	37
19. Hubungan Asupan Lemak Dengan Tekanan Darah	38
20. Hubungan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah	38
21. Hubungan Jenis Makanan Dengan Tekanan darah	39

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Tensimeter Air Raksa	21
2. Tensimeter Pegas	21
3. Tensimeter Digital	22
4. Kerangka Teori Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	23
5. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

No.		Halaman
1.	Master Tabel	51
2.	Olahan data	60
3.	Kuisisioner Penelitian	66
4.	Formulir Food Recall 24 jam	67
5.	Kebersediaan Menjadi Responden	68
6.	Bukti Bimbingan	69
7.	Pernyataan Keaslian Skripsi	71
8.	Data Riwayat Hidup	72
9.	Surat Izin Penelitian	73
10.	Surat Balasan Penelitian.....	73
11.	Dokumentasi Penelitian	75