

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN NATRIUM
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
PEBATUAN RW 12 PEKANBARU**

RIFA SAHWANDA



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIH GIZI
2026**

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN NATRIUM
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
PEBATUAN RW 12 PEKANBARU**

RIFA SAHWANDA

Tugas Akhir

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIH GIZI
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir ini yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Dikelurahan Pebatuan Rw 12 Pekanbaru” adalah hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 15 Juni 2026



Rifa Sahwanda

NIM. P032313411137

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Natrium Pada
Penderita Hipertensi Dikelurahan Pebatuan Rw 12
Pekanbaru
Nama : Rifa Sahwanda
NIM : P032313411137
Program Studi : Diploma III Gizi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program
Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

Pembimbing 1 :

Irma Susan Paramita, S. Gz, M.Kes



Pembimbing 2 :

Muharni, SP, M.Gizi



Penguji :

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes



Diketahui Oleh

Ketua Jurusan

Sri Mulyani, STP, M.Si

NIP: 197801232009122002

Tanggal Ujian: 25 Juni 2026



Tanggal Lulus:

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Tembilahan pada tanggal 25 bulan November tahun 2004 sebagai anak kedua dari pasangan bapak Maswandi, dan Ibu Afrida. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 010 Sungai Beringin Tembilahan, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Tembilahan Kota dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan menengah atas di SMK Dr Indra Adnan Indragiri College dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2023, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Dikelurahan Pebatuan Rw 12 Pekanbaru” ini dapat selesai sesuai yang diharapkan. Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terima kasih setulus tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, M.H selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Sri Mulyani, STP., M.Si, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau.
3. Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Muharni, SP, M.Gizi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritik serta saran demi perbaikan penulisan tugas akhir ini
5. Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan tugas akhir ini
7. Kepada Orang Tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan terbaik kepada penulis

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, 24 Mei 2026



Rifa Sahwanda

P032313411137

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat bagi peneliti.....	5
1.4.2 Manfaat bagi masyarakat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hipertensi	6
2.1.1 Pengertian	6
2.1.2 Penyebab Hipertensi	6
2.1.3 Patofisiologi.....	8
2.1.4 Klasifikasi.....	9
2.1.5 Tanda dan gejala.....	11

2.1.6 Komplikasi	11
2.2 Asupan Zat Gizi Makro	12
2.3 Asupan Natrium	20
2.3.1 Pengertian asupan natrium	20
2.3.2 Fungsi Natrium Bagi Tubuh.....	20
2.3.3 Kekurangan Natrium	21
2.3.4 Kelebihan Natrium	21
2.3.5 Sumber Makanan yang Tinggi natrium.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP	23
3.1 Kerangka konsep	23
3.2 Definisi Operasional.....	23
BAB IV	25
METODOLOGI PENELITIAN.....	25
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	25
4.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	25
4.3 Populasi dan Sampel	25
4.4 Cara Pengumpulan Data	25
BAB V.....	28
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
5.2 Karakteristik Responden	28
5.3 Gambaran Asupan Energi	32
5.4 Gambaran Asupan Protein.....	35
5.5 Gambaran Asupan Lemak	37
5.6 Gambaran Asupan Karbohidrat.....	39
5.7 Gambaran Asupan Natrium.....	42
BAB VI.....	45
PENUTUP	45
6.1 Penutup.....	45
6.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Tekanan Darah	10
Tabel 2 Definisi Operasional.....	23
Tabel 3 Karakteristik Responden	29
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi.....	32
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein.....	35
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak	38
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat	40
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Natrium.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	23
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Recall 24 Jam	49
Lampiran 2 Nutrisurvey	51
Lampiran 3 Data Spss.....	52
Lampiran 4 Master Data.....	60