SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:
ALFATAH REZA PURQON
NIM : P05130221003

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ALFATAH REZA PURQON
NIM : P05130221003

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal : 30 Juni 2025

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH	Jumiyati, SKM., M.Gizi
NIP. 198210192006041002	NIP. 197502122001122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ALFATAH REZA PURQON
NIM : P05130221003

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 30 Juni 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM	**Tetes Wahyu, SST., M.Biomed**
NIP. 197608172000032001	**NIP. 198106142006041004**
Penguji III	**Penguji IV**
Jumiyati, SKM., M.Gizi	**Anang Wahyudi, S.Gz., MPH**
NIP. 197502122001122001	**NIP. 198210192006041002**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS



Nama	:	Alfatah Reza Purqon
NIM	:	P05130221003
Prodi	:	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tempat / Tanggal Lahir	:	Pagaralam/14 November 2003
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Agama	:	Islam
Anak ke-	:	3 dari 3 bersaudara
Alamat	:	Afdeling 1 Talang Darat RT 002, RW 003, Kel. Gunung Dempo, Kec. Pagaralam Selatan, Kota Pagaralam
Nama Ayah	:	
Nama Ibu	:	
Email	:	alfatahrezap@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- SD : SD Negeri 31 Kota Pagaralam
- SMP : SMP Negeri 02 Kota Pagaralam
- SMA : SMA Negeri 04 Kota Pagaralam

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO

"Karena hidup bukan tentang mencari kesempurnaan, tetapi tentang bagaimana menyempurnakan sebuah kekurangan"

"Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali allah berjanji bahwa : sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya kesulitan itu ada kemudahan"

(Qs. Al-insyirah: 5-6)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupanya"

(Qs. Al-Baqarah : 286)

" Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah"

(Qs. Al-Ghafir : 44)

"Aku mampu merancang sesuatu, namun Allah yang akan menyempurnakanya. Aku bertawakal kepada Allah atas segala yang aku rencanakan"

(Imam Syafi'i)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

(بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ)

Dengan puji Syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayah-nya atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa sangat bangga dan Bahagia saya ucapkan rasa Syukur dan terimakasih saya :

- Kepada Allah SWT karena berkah dan rahmatnyalah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
- Ayahanda sosok luar biasa yang dalam diamnya menyimpan sejuta perjuangan. Seorang ayah pekerja keras, yang tanpa keluh terus berjuang demi masa depan anak-anaknya. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan keteladanan. Setiap tetes keringatmu adalah pijakan langkahku menuju gelar ini. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu wujud nyata dari impian yang telah lama Ayahanda gantungkan untukku.
- Ibunda, ibu terbaik yang tak pernah lelah memberikan cinta dan doa. Dalam setiap langkahku, selalu ada bayang kasihmu yang menyelimuti. Di saat aku terjatuh dan terpuruk, Ibu adalah sosok pertama yang hadir, menyemangati dan mendoakan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi pelita yang menuntunku keluar dari kegelapan dan menjadi sandaran saat hati ini mulai goyah.

- Kakak tercinta (Zelfi Fitriani) dan (Purti Ayu Lestari), terima kasih atas segala doa, tawa, dan dukungan yang terus mengiringi perjalanan ini. Kalian adalah bagian dari semangat yang tak tergantikan, yang membuat langkah ini terasa lebih ringan dan penuh warna.
- Teman-teman (Angga, Nur, Hellen, Dhea, Adelia, Mia, Nova) terima kasih telah menemani penulis selama masa perkuliahan 4 tahun ini atas kebersamaan, dukungan, dan tawa yang mengisi hari-hari penuh perjuangan dan kenangan tentang kalian tetap akan hidup dan menjadi bagian berharga dalam perjalanan ini.
- Teman-teman Boy Gizi (Angga, Hikma, Revil, Putra, Daffa, Akbar, Dimas, Adib, Yusril, Dion) terimakasih teman-teman seperjuangan sekaligus teman nongkrong yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, tawa, serta semangat. Kehadiran kalian tidak hanya memberikan warna dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menjadi penguat di tengah perjalanan akademik ini. Terima kasih atas kebersamaan, doa, serta dukungan yang tulus.
- Teman-teman seperjuangan Angkatan 21, generasi yang luar biasa dan penuh semangat. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta perjuangan yang telah kita lalui bersama, dalam suka maupun duka. Setiap tawa, lelah, dan harapan yang kita bagi menjadi bagian berharga dari perjalanan ini. Semoga segala proses yang telah kita tempuh menjadi pijakan awal menuju kesuksesan yang lebih besar di masa yang akan datang.

- Para responden dalam penelitian ini, terima kasih telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan informasi yang sangat berarti. Partisipasi kalian adalah bagian penting yang membantu menyempurnakan hasil skripsi ini.
- Terakhir, penulis ingin mengucapakan terima kasih yang mendalam kepada satu sosok yang selama ini berjuang tanpa henti, seorang laki-laki dengan impian yang tinggi. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri (Alfatah Reza Purqon). Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguannamun tetap dijalani, serta semua ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Anak bungsu yang sedang melangkah menuju dewasa. Terima kasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan melewati segala hal dan tantangan semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap menjadi diri kamu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua capaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang yang hebat, serta mimpimu satu per satu akan tercapai.

Program Studi S.Tr Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi 19 Juni 2025
Alfatah Reza Purqon[1], Anang Wahyudi[2] , Jumiyati[3]

HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

xii + 94 halaman, 12 tabel, 10 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berisiko menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Konsumsi natrium berlebih dan status gizi tidak seimbang merupakan faktor yang diduga berpengaruh terhadap tekanan darah. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui hubungan pola konsumsi natrium dan status gizi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025. **Metode penelitian:** yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah penderita hipertensi usia pra-lansia, dengan pengambilan data melalui wawancara menggunakan SQFFQ, pengukuran antropometri, dan pemeriksaan tekanan darah**. Hasil penelitian**: menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi natrium tinggi (>1500 mg/hari) dan status gizi overweight/obesitas. Namun, hasil analisis chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi natrium (p = 0,367) dan status gizi (p = 0,080) dengan tekanan darah. **Kesimpulan**, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi natrium dan status gizi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
Kata kunci: Hipertensi, Pola Konsumsi Natrium, Status Gizi

Study Program S.Tr Nutrition and Dietetics, Nutrition Department, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis June 19, 2025
Alfatah Reza Purqon[1], Anang Wahyudi[2] , Jumiyati[3]

RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM CONSUMPTION PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS WITH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF THE PASAR IKAN COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY, 2025

xii + 94 pages, 12 tables, 10 attachments

ABSTRACT

Background: Hypertension is a public health problem that carries a risk of heart disease, stroke, and kidney failure. Excessive sodium consumption and unbalanced nutritional status are factors suspected to influence blood pressure. **Objective:** To determine the relationship between sodium consumption patterns and nutritional status with blood pressure in hypertension sufferers in the Pasar Ikan Community Health Center work area of Bengkulu City in 2025. **The research method**: used a quantitative cross-sectional approach. The study subjects were pre-elderly hypertension sufferers, with data collected through interviews using the SQFFQ, anthropometric measurements, and blood pressure examinations. **Results:** showed that most respondents had high sodium consumption (>1500 mg/day) and overweight/obese nutritional status. However, the results of the chi-square analysis showed no significant relationship between sodium consumption patterns (p = 0.367) and nutritional status (p = 0.080) with blood pressure. **In conclusion**, there is no significant relationship between sodium consumption patterns and nutritional status with blood pressure in pre-elderly hypertension sufferers in the Pasar Ikan Community Health Center work area of Bengkulu City.
Keywords: Hypertension, Sodium Consumption Pattern, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul **"Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Status Gizi dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu"**. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Linda, SST., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Anang Wahyudi, S. Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus Pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing selama mengikuti pendidikan, yang sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan masukan sehingga Skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
3. Tetes Wahyu W, SST., M. Biomed selaku Ketua Prodi STr Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus Penguji II yang sudah membimbing selama mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Jumiyati, SKM., M. Gizi selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM,. MKM sebagai Ketua Dewan Penguji dalam penyusunan skripsi ini yang senantiasa memberikan arahan demi kebaikan penyusunan skripsi ini
6. Seluruh dosen yang telah memberikan banyak ilmu, motivasi dan contoh yang luar biasa selama menjalani pendidikan di Jurusan Gizi hingga terselesaikannya penyusunan Sripsi ini
7. Pengelola Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang selalu memberikan tempat, waktu dan referensi dalam penyusunan Sripsi ini
8. Kepada kedua orang tua dan saudara-saudaraku yang selalu memberi doa, dukungan, motivasi, perhatian, serta bantuan fisik maupun non fisik dalam penyelesaian skripsi ini
9. Terakhir kepada teman terdekat, teman kelas, serta teman angkatan 21 yang sudah sama-sama berjuang, yang sudah sama-sama berjalan bergandengan tangan tanpa saling melepas, dan yang telah memberikan saya dorongan untuk sampai di titik hampir akhir ini, terimakasih banyak

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini belum sempurna dan banyak kekurangan, baik dari segi data maupun dalam penyajian. Oleh karena itu penulis menyampaikan permohonan maaf atas segala kekurangan.

Bengkulu, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA iv
MOTTO V
PERSEMBAHAN vi
ABSTRAK ix
ABSTRACT X
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A.Latar belakang 1
B.Rumusan masalah 8
C.Tujuan penelitian 8
D.Manfaat penelitian 9
E.Keaslian penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 14
A.Tekanan Darah 14
B.Hipertensi 15
C.Usia Pertengahan (Pra-Lansia) 19
D.Konsumsi Natrium 20
E.Status Gizi 23
F.Metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) 28
G.Kerangka Teori 30
H.Hipotesis 30
BAB III METODE PENELITIAN 31
A.Ruang Lingkup Penelitian 31
B.Waktu dan Lokasi Penelitian 31
C.Kerangka Konsep 31
D.Definisi Operasional 31
E.Populasi Dan Sampel 34
F.Teknik Pengumpulan Data 35

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

G.Instrumen Penelitian 36
H.Pengolahan Data 37
I.Analisis Data 37
J.Etika Penelitian 39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 40
A.Jalannya Penelitian 40
B.Hasil Penelitian 41
C.Pembahasan 48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 62
A.Kesimpulan 62
B.Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN 70

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... 10
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC-8..... 16
Tabel 2. 2 Klasifikasi IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik 27
Tabel 3.1 Definisi Operasional 32
Tabel 4. 1 karakteristik Usia, Jenis Kelamin, pekerjaan, dan pendidikan pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Malabero Wilayah Kerja Puskesmas Pasar ikan Kota Bengkulu 41
Tabel 4. 2 .. Gambaran Pola Konsumsi Natrium pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Malabero Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu..... 42
Tabel 4. 3 Gambaran Status Gizi pada Penderita Hipertensi di Kelurahan malabero Kota Bengkulu 43
Tabel 4. 4 Gambaran Tekanan Darah pada Penderita hipertensi di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu..... 44
Tabel 4. 5 Hubungan Pola Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah Sistolik pada Penderita Hipertensi diKelurahan Malabero Kota Bengkulu .. 44
Tabel 4. 6 Hubungan Pola Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah Diastolik pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu 45
Tabel 4. 7 hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu..... 46
Tabel 4. 8 hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu..... 47

Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Informed Consent 70
Lampiran 1.2 Lembar informasi dan kesediaan 72
Lampiran 1.3 Formulir Skrining 73
Lampiran 1.4 Form SQFFQ 74
Lampiran 1.5 Master Data 78
Lampiran 1.6 Hasil Uji Statistik 82
Lampiran 1.7 Izin Penelitian 86
Lampiran 1.8 Etik Penelitian 90
Lampiran 1.9 Surat Selesai Penelitian 91
Lampiran 1.10 Dokumentasi 92

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu