LAPORAN TUGAS AKHIR

KAJIAN GIZI PADA LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PAGT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH

TYARA AZ ZAHRA
P01730122094

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

JURUSAN GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

LAPORAN TUGAS AKHIR

KAJIAN GIZI PADA LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PAGT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dianjurkan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Diploma III Program Studi DIII Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Oleh :

TYARA AZ ZAHRA
NIM : P01730122094

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

KAJIAN GIZI PADA LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PAGT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh :

TYARA AZ ZAHRA
NIM : P01730122094

Laporan Tugas Akhir ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Oleh :
Pembimbing Laporan Tugas Akhir

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA	**Okdi Natan, S.Gz.,M.Biomed**
NIP. 196101101981031003	**NUP. 9940012169**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR

KAJIAN GIZI PADA LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PAGT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

TYARA AZ ZAHRA
NIM: P01730122094

Laporan Tugas Akhir Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Tiga Gizi Pada Tanggal : 15 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Utuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Anang Wahyudi.S.Gz.,MPH	Ayu Pravita Sari,SST, M. Gizi
NIP. 198210192006041002	NIP. 199012182019022001
Penguji III	**Penguji IV**
Okdi Natan, S.Gz.,M.Biomed	Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA
NUP. 9940012169	NIP. 196101101981031003

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA PENULIS



Nama	: Tyara Az Zahra
NIM	: P0173012094
Tempat Tanggal Lahir	: Bengkulu, 02 Juni 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Simpang Tiga, RT 02, Kel. Simpang Tiga, Kec. Kaur Utara, Kab. Kaur, Prov. Bengkulu
Nama Orang Tua	
Ayah	: -
Ibu	: -
Anak ke	: 1 dari 3 Bersaudara
Nama saudara	: Natandra Agiel Gibran Nadyra adyba Az Zahra
E-mail	: tyaraazzahra264@gmail.com
Riwayat Pendidikan	: SD N 03 kaur SMP N 03 Kaur SMK N 03 Kota Bengkulu

Poltekkes Bengkulu

Program Studi Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Laporan Tugas Akhir 10 juli 2025

Tyara Az Zahra [1], Tonny C Maigoda[2], Okdi Natan[3]

KAJIAN GIZI PADA LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PAGT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan berisiko menyebabkan komplikasi serius. Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan multidisiplin, termasuk intervensi gizi melalui Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). **Metode**: Penelitian ini merupakan studi kasus pada seorang lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu selama tujuh hari. Proses PAGT dilakukan melalui tahapan pengkajian, diagnosis, intervensi, monitoring, dan evaluasi**. Hasil:** Pasien memiliki status gizi overweight dengan tekanan darah 178/89 mmHg. Asupan energi dan protein masih di bawah kebutuhan, sedangkan asupan natrium melebihi batas anjuran. Setelah intervensi diet DASH dan edukasi, terjadi peningkatan asupan energi, namun asupan natrium tetap tinggi. Edukasi gizi memberikan dampak positif, meski tekanan darah belum menunjukkan penurunan signifikan**. Kesimpulan**: PAGT efektif dalam memperbaiki pemahaman gizi lansia hipertensi, namun diperlukan intervensi lanjutan dan keterlibatan keluarga untuk hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, PAGT, Diet DASH, Asuhan Gizi

Diploma III Nutrition Study Program, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Final Assignment Report – July 10, 2025

Tyara Az Zahra[1], Tonny C. Maigoda[2], Okdi Natan[3]

NUTRITIONAL ASSESSMENT IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION THROUGH STANDARDIZED NUTRITION CARE PROCESS (PAGT) IN THE WORKING AREA OF MUARA BANGKAHULU PUBLIC HEALTH CENTER, BENGKULU CITY, 2025

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly and poses a high risk of serious complications. Effective management requires a multidisciplinary approach, including nutritional intervention through the Standardized Nutrition Care Process (PAGT**).** Method: This case study was conducted over seven days on an elderly patient with hypertension in the working area of Muara Bangkahulu Public Health Center. The PAGT process was applied through assessment, diagnosis, intervention, monitoring, and evaluation stages.* ***Results****: The patient was overweight with a blood pressure of 178/89 mmHg. Energy and protein intake were below recommended levels, while sodium intake exceeded the daily limit. After implementing the DASH diet and providing nutrition education, energy intake improved, but sodium intake remained high. Nutrition education had a positive impact, although blood pressure did not decrease significantly.* ***Conclusion:*** *The PAGT approach effectively improved nutritional awareness in elderly patients with hypertension. However, continued intervention and family involvement are needed to achieve better outcomes.*

Keywords*: Elderly, Hypertension, PAGT, DASH Diet, Nutrition Care.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Kajian Gizi Pada Lansia Yang Menderita Penyakit Hipertensi Melalui PAGT di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu 2025" sebagai syarat untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir (LTA) ini disadari sepenuhnya bahwa tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan, serta petunjuk dari semua pihak tidak mungkin laporan ini dapat diselesaikan. Karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya Kepada semua pihak yang membantu menyelesaikan. Laporan Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada:

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan Ketua Dewan Penguji, yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kusdalinah, SST., M.Gizi sebagai Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan

pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

5. Okdi Natan, S.GZ., M.Biomed. Selaku pembimbing II dalam penyusunan laporan tugas akhir ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
6. Ayu Pravita Sari,SST, M. Gizi. Selaku penguji II dalam Laporan Tugas Akhir yag telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Teristimewah untuk kedua orang tua, Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti tercurah. Ayah dan Ibu adalah sumber kekuatan yang selalu menguatkan langkah penulis. Setiap nasihat menjadi penerang, setiap pelukan menjadi penguat, dan setiap pengorbanan yang tak terucap menjadi bukti cinta yang tulus. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta dan rasa hormat yang mendalam.
8. Adik-adikku tersayang Nhatandra Agiel Gibran dan Nhadira adyba az Zahra.Terima kasih atas keceriaan, doa, serta semangat yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi penyemangat dan penguat dalam setiap langkah penulis.
9. Sahabat-sahabat ku semasa kuliah, Dina Mareta, Ananda Budi Dwi Jayanti, dan rahayu Kusuma Wardani, Terima kasih telah menjadi bagian indah dalam perjalanan ini. Bersama kalian, penulis belajar arti kebersamaan, ketulusan, dan perjuangan. Setiap tawa, air mata, dan cerita yang kita lalui bersama adalah kenangan berharga yang tak akan pernah terganti.Kalian bukan sekadar sahabat, tetapi keluarga yang hadir tanpa ikatan darah, yang selalu menguatkan di saat penulis hampir menyerah, dan yang selalu mengingatkan

untuk terus berjuang meraih impian. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai tanda terima kasih dan kenangan manis atas persahabatan yang tulus. Semoga persahabatan ini tetap terjaga hingga kapan pun, dan semoga kita semua dapat meraih kesuksesan bersama. "jalan Panjang kita semoga menyenangkan, semua menjaga dari kiri kanan senang mereka melihat kita senang" (Nadin Amizah)

10. Teman dekat ku "The Cegils" yang berisi 8 anggota. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan ini. Kehadiran kalian membuat setiap langkah menjadi lebih ringan dan penuh makna. Semoga pertemanan kita tetap terjaga dan kita semua dapat meraih cita-cita serta kesuksesan di masa depan.
11. Sahabat-sahabat ku sedari kecil sampai di tahap ini, Alsya Rizqika M, Izza asypa Mentari, alya Novia Syafitri, Sindi Tri Wahyu dan Stepani Felisa. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup ini. Sudah begitu banyak cerita, tawa, air mata, dan kenangan yang kita lalui bersama. Kehadiranmu bukan hanya sebagai teman, tetapi sudah seperti keluarga yang selalu ada dalam suka maupun duka. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas kesetiaan, dukungan, dan doa yang selalu kalian berikan. Semoga persahabatan yang panjang ini tetap terjaga, dan kita senantiasa saling mendukung dalam setiap langkah menuju masa depan yang lebih baik.
12. Terakhir, Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Tyara Az Zahra. karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses

penyusunan Tugas Akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri dan terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Berbahagialah dimanapun berada, Tyara Az Zahra. Apapun kurang dan lebihmu mari rayakan diri sendirii.

13. Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi D III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Bengkulu, 2024

Penulis

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
BIODATA PENULIS v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xii
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan Penelitian 4
D.Manfaat Penelitian 5
E.Keaslian Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A.Lanjut Usia (Lansia) 8
B.Konsep Hipertensi pada Lansia 8
C.Penatalaksanaan Gizi 22
D.Indeks Massa Tubuh (IMT) 23
BAB III METODE PENELITIAN 25
A.Metode Pengumpulan data 25
B.Waktu dan Pelaksanaan 30
C.Subjek studi kasus 30
D.Instrumen Penelitian 31
E.Definisi Operational 32
F.Perencanaan Tindak Lanjut 33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
A.Gambaran kasus 35
B.Identitas Pasien 36
C.Skrining Gizi 37
D.Assesment Gizi 38
E.Diagnosa Gizi 42
F.Intervensi Gizi 42

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

G.Monitoring dan Evaluasi 44
H.Hasil dan pembahasan 45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 54
A.Kesimpulan 54
B.Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 57

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 7
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi 17
Tabel 2. 2 Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan 23
Tabel 2. 3 Ambang batas IMT 24
Tabel 3. 1 Definisi Operational 31
Tabel 4. 1 Skrining Gizi 36
Tabel 4. 2 Hasil Recall 24 Jam Tanggal 30 Juni 2025 37
Tabel 4. 3 Hasil Recall 24 Jam Tanggal 6 juli 2025 38
Tabel 4. 4 Antropometri Data 38
Tabel 4. 5 Pemeriksaan klinis 39
Tabel 4. 6 Monitoring dan evaluasi 41
Tabel 4. 7 Hasil intervensi asupan 42
Tabel 4. 8 Data Evaluasi Antropometri 43
Tabel 4. 9 Data Evaluasi Fisik 44
Tabel 4. 10 Data Evaluasi Klinis 45

Kemenkes Politeknik Kesehatan Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Informant Consent 59
Lampiran 2 Hasil Food Recall 24 jam Hari ke 1 60
Lampiran 3 Hasil Food Recall 24 jam Hari ke 1 61
Lampiran 4 Hasil Semi FFQ 62
Lampiran 5 Kegiatan Penelitian 63
Lampiran 6 Leaflet Edukasi Hipertensi 64
Lampiran 7 Surat Layak Etik 65
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan 66
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol 67

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu