

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI
NATRIUM PADA LANSIA HIPERTENSI
DI KALURAHAN SIDOHARJO**



ADE PUTRI PURNAMASARI
P07131123082

PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI
NATRIUM PADA LANSIA HIPERTENSI
DI KALURAHAN SIDOHARJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



ADE PUTRI PURNAMASARI
P07131123082

PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
KARYA TULIS ILMIAH**

**Gambaran Pengetahuan dan Pola Konsumsi Natrium Pada Lansia Hipertensi di
Kalurahan Sidoharjo**

**Overview Of Knowledge And Consumption Patterns Of Sodium Among Elderly
People With Hypertension In Sidoharjo Village**

Disusun Oleh :

ADE PUTRI PURNAMASARI
NIM. P07131123082

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

14 Juni 2026

Menyetujui,

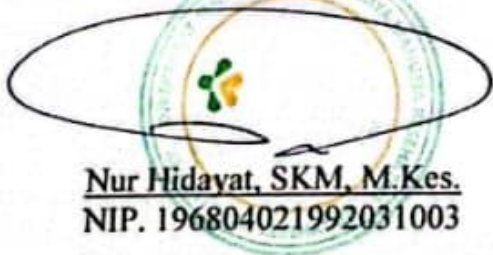
Pembimbing Utama,


Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001

Pembimbing Pendamping,


Susilo Wirawan, SKM.MPH
NIP.197001151994031003

Yogyakarta, 14 Juni 2026
Ketua Jurusan Gizi


Nur Hidayat, SKM, M.Kes.
NIP. 196804021992031003

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI NATRIUM PADA
LANSIA HIPERTENSI DI KALURAHAN SIDOHARJO**

Disusun oleh :

ADE PUTRI PURNAMASARI

P07131123082

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 2 Juli 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

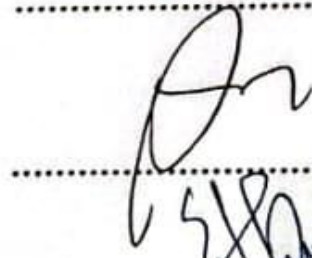
Ketua,

Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
197001051994031003



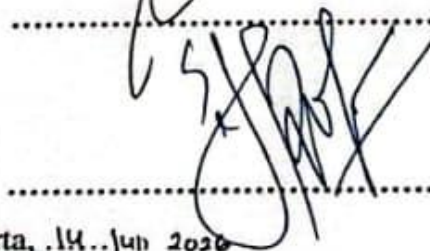
Anggota,

Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
196205261985011001



Anggota,

Susilo Wirawan, SKM, MPH
197001151994031003



Yogyakarta, 14 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes.
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : Ade Putri Purnamasari

NIM : P07131123082

Tanda Tangan : 

Tanggal : 14 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Putri Puramasari

NIM : P07131123082

Program Studi : D-III Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah Saya yang berjudul :

“ Gambaran Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Natrium Pada Lansia
Hipertensi di Kalurahan Sidoharjo”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkatan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : ...Yogyakarta...

Pada tanggal : 14...Juli...2026

Yang menandatangani


Ade Putri Puramasari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Pemulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi Pada program studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari bapak Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes selaku pembimbing utama dan bapak Susilo Wirawan, SKM.MPH selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada,

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes, selaku Ketua Prodi Gizi Program Diploma Tiga sekaligus Ketua Dewan Penguji.
4. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suparman dan Ibu Imas Mulyati, terima kasih atas doa yang tak pernah henti di setiap sujud, nasihat yang selalu menguatkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kakak-kakak tercinta, Mas Bayu yang telah ikut serta membiayai perkuliahan penulis, serta Mbak Nina dan Mbak Ani, terima kasih atas dukungan, doa, dan perhatian yang selalu diberikan kepada penulis.
6. Seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, terima kasih telah menemani, memberikan dukungan, dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis hingga akhirnya dapat berhasil sampai di titik ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 13 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Kerangka Teori.....	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Pernyataan Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel	43
C. Waktu dan Tempat Penelitian	44
D. Variabel Penelitian.....	44
E. Devinisi Oprasonal Variabel	45
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian.....	47
H. Manajemen Data	47
I. Prosedur Penelitian.....	50
J. Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah.....	17
Tabel 3. Kandungan Natrium pada Bahan Makanan (mg/100 gram)	22
Tabel 4. Angka Kecukupan Natrium yang Dianjurkan.....	23
Tabel 5. Anjuran Diet DASH (2000 kalori/hari).....	36
Tabel 6. Kriteria Asupan Diet DASH	37
Tabel 7. Definisi Operasional Variabel.....	45
Tabel 8. Distribusi Lansia Berdasarkan Pengetahuan Hipertensi Dengan Tingkat Hipertensi	62
Tabel 9. Distribusi Lansia Berdasarkan pola konsumsi natrium dengan Tingkat Hipertensi	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	41
Gambar 2. kerangka konsep	42
Gambar 3. Peta Kalurahan Sidoharjo	53
Gambar 4. Distribusi responden berdasarkan usia	55
Gambar 5. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	56
Gambar 6. Distribusi responden berdasarkan pendidikan.....	57
Gambar 7. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan	58
Gambar 8. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan hipertensi	59
Gambar 9. Distribusi responden berdasarkan pola konsumsi natrium.....	60
Gambar 10. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan Sebagai Responden.....	86
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Data Diri	87
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Pengetahuan Hipertensi	88
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Studi Pendahuluan <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	91
Lampiran 5. Jadwal Penelitian	95
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	96
Lampiran 7. Hasil Uji Statistik.....	98
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	102