

HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KELURAHAN WATULAMBOT  
KECAMATAN TONDANO BARAT KABUPATEN MINAHASA

Asyer N. Tumundo

13161151



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADAO

2015

‘‘HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KELURAHAN WATULAMBOT  
KECAMATAN TONDANO BARAT KABUPATEN MINAHASA’’

SKRIPSI

Disusun oleh :

Asyer Nehemia Tumundo

13161151

Diajukan untuk memenuhi persyaratan Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Study S-1 Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

2015



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO – INDONESIA

Nama : Asyer Nehemia Tumundo  
NIM : 13161151  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi  
Di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat  
Pembimbing : I. Yakobus Siswadi BSN, MSN  
II. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Menyetujui,

Manado, 14 Agustus 2015

Pembimbing I

Yakobus Siswadi BSN, MSN

Pembimbing II

Dr. Ir. Charles R. Ngangi, MS

Mengetahui,

Dekan Ketua

Fakultas Keperawatan

Ns. M. Consolatrix Da Silva, S.kep, MSN

Program Studi

Fakultas Keperawatan

Sesilia Surnual, BSN

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi  
Di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat

Yang disusun dan diajukan oleh :

ASYER NEHEMIA TUMUNDO

13161151

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi

Pada tanggal, 14 Agustus 2015

Dan dinyatakan memenuhi syarat

TIM PENGUJI

1. Yakobus Siswadi, BSN, MSN

(  ..... )

2. Dr. Ir. Charles R. Ngangi, MS

(  ..... )

MENGETAHUI

Dekan  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Ns. M. Consolatrix Da Silva, S.kep, MSN

Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Sesilia Sumual, BSN

## CURICULUM VITAE



Nama : Asyer Nehemia Tumundo  
Tempat/ Tanggal Lahir : Tondano/ 27 Oktober 1991  
Agama : Kristen  
Alamat Rumah : Jaga II, Kel.Watulambot, Kec.Tondano Barat  
No. Telp : 0813 5462 6299  
Email : Asyernehemiatumundo@gmail.com  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Ronny Tumundo  
Ibu : Kartina Panjaitan  
Nama Saudara Kandung : Teofilus Tumundo  
Riwayat Pendidikan :  
1. TK Dharma Wanita Tondano (1995-1996)  
2. SD Katolik St Rossa De Lima Tondano  
(1996-2002)  
3. SLTP Negeri 4 Tondano (2002-2005)  
4. SMK N 2 Tondano (2005-2009)  
5. Akademi Keperawatan Bethesda Tomohon  
(2009-2012)  
6. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas  
Keperawatan Universitas Katolik De La Salle  
Manado (2013-2015)

KARTU BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN/ SKRIPSI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

Nama : Asyer Nehemia Tumundo  
Nim : 13161151  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
JudulSkripsi : Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi  
Di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat.  
Tanggal Mengajukan Skripsi : Februari 2015  
Tanggal Selesai Skripsi : 14 Agustus 2015  
Pembimbing : I. Yakobus Siswadi BSN, MSN  
II. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Manado, 14 Agustus 2015



Yakobus Siswadi BSN, MSN

KARTU BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN/ SKRIPSI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

Nama : Asyer Nehemia Tumundo  
Nim : 13161151  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
JudulSkripsi : Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi  
Di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat.  
Tanggal Mengajukan Skripsi : Februari 2015  
Tanggal Selesai Skripsi : 14 Agustus 2015  
Pembimbing : I. Yakobus Siswadi BSN, MSN  
II. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Manado, 14 Agustus 2015

Dr. Ir. Charles R. Ngangi, MS

## LEMBAR KONSULTASI


Nama : Asyer Nehemia Tumundo

NIM : 13161151

Judul : Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi di

Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat

Dosen Pembimbing I : Yakobus Siswadi, BSN, MSN

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil	Tanda - Tangan
1.	Maret 2015	Bab 1	Konsultasi Bab 1	
2.	April 2015	Konsultasi Proposal	Memperbaiki latar belakang, tujuan, Bab III, Bab IV	
3.	April 2015	Konsultasi Bab III dan Bab IV	Memperbaiki definisi operasional	
4.	Mei 2015	Konsultasi Kuesiner	Perbaiki Kuesioner	
5.	Agustus 2015	Konsultasi Bab V dan VI	Acc Untuk ujian	



## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Asyer Nehemia Tumundo

NIM : 13161151

Judul : Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi di

Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat

Dosen Pembimbing II : Dr. Ir. Charles R. Ngangi, MS

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil	Tanda - Tangan
1.	Februari 2015	Konsultasi judul hubungan pola konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi di kelurahan watulambot	Judul di acc untuk di pakai pada proposal	
2.	Maret 2015	Konsul Bab I-IV	Perbaiki pendahuluan, kerangka konsep, definisi operasional diperjelas, table menggunakan table terbuka, cara penulisan harus lihat contoh.	
3.	Maret 2015	Konsul perbaikan I-IV	Panduan yang ada, indikator dalam definisi operasional diperjelas.	
4.	April 2015	Konsul BAB III-IV	Penulisan daftar pustaka, lanjut buat powerpoint.	
5.	Mei 2015	Konsul revisi ujian proposal serta kuesioner	Kuesioner harus dibuat lebih perinci lagi.	

6.	Juli 2015	Konsul hasil penelitian	Perbaiki hasil penelitian dan kesimpulan saran.	
7.	Agustus 2015	Konsul revisi penelitian	Skripsi di ACC dan siap untuk ujian	

ASYER NEHEMIA TUMUNDO, HUBUNGAN POLA KONSUMSI NATRIUM DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN WATULAMBOT KECAMATAN TONDANO BARAT. DOSEN PEMBIMBING 1 : YAKOBUS SISWADI, BSN, MSN DOSEN PEMBIMBING 2 : Dr.Ir.CHARLES NGANGI. MS

Abstrak

Natrium atau sodium adalah sebuah mineral yang ditemukan dalam tubuh dan dalam banyak makanan berupa garam. Natrium merupakan nutrisi penting untuk mempertahankan volume darah, mengatur keseimbangan air dalam sel, dan menjaga fungsi saraf. Ginjal mengontrol keseimbangan natrium dengan meningkatkan atau menurunkan natrium dalam urin. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80mmHg. Garam dapat mengandung natrium yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh. Asupan garam yang berlebihan secara terus menerus akan memicu tekanan darah tinggi. Konsumsi natrium tidak boleh >2300 mg/hari atau dalam URT 1 sendok teh. Namun pada pasien hipertensi harus diet makanan rendah natrium dalam hal ini yaitu makanan yang diasinkan dan makanan yang di awetkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Pola konsumsi natrium dengan hipertensi di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat. Penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif* dengan menggunakan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 82 responden menggunakan multi stage random sampling. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara yang sebelumnya telah diujivaliditas dan analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* <0,05.

Kata kunci : Hubungan pola konsumsi natrium dengan hipertensi

Abstract

sodium or sodium mineral found in the body and in many foods in the form of salt. Sodium is an important nutrient for maintaining blood volume, regulating water balance in cells, and maintaining nerve function. The kidney control the balance of sodium by increasing or decreasing sodium in the urine. Hypertension or high blood pressure is a condition of a person's blood pressure above the normal rate of 120/80 mmHg. Salt can contain sodium that the body needs to carry out bodily functions. Excessive salt intake will continuously trigger high blood pressure. Sodium consumption should not be >2300mg/ day or in 1 teaspoon URT. But in hypertensive patient should diet low in sodium in the case, which is salted food and preserved food. This research was conducted to find out whether there is a correlation between sodium consumption patterns with hypertension in Watulambot village, Tondano west district. This research uses descriptive research using cross sectional. Research subject were 82 respondents using multi stage random sampling. Data was collected by filling out questionnaires and interviews that had previously been tested and analysis was performed using the chi-square test <0.05

Keywords : The relationship of sodium consumption with hypertension

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasihnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dengan Hipertensi di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat”

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program pendidikan sarjana keperawatan Unika De La Salle Manado.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bantuan dan dukungan dari semua pihak baik kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun masih banyak kekurangan yang ada.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Yakobus Siswadi, BSN, MSN selaku pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan masukan dan arahan selama penelitian sampai penyusunan skripsi ini selesai.
2. Dr. Ir. Charles R. Ngangi, MS selaku pembimbing II yang memberikan masukan dan arahan selama penelitian sampai penyusunan skripsi ini selesai.
3. Pst. Revi M Tanood selaku rector Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Ns. M. Consolatrix Da Silva, S.kep, MSN, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
5. Sesilia Sumual, BSN, selaku Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle, atas segala bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis hingga skripsi ini selesai.
6. Para Dosen dan seluruh staf pegawai yang turut membantu selama menempuh studi di bangku kuliah hingga penyusunan skripsi ini selesai.

7. Kepala Kelurahan Watulambot yang telah member izin dan bimbingan dalam melaksanakan penelitian di Kelurahan Watulambot Kecamatan Tondano Barat.
8. Kepala puskesmas koya yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data awal dan membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
9. Orang tua terkasih papa, mama dan adik satu-satunya yang sampai saat ini tetap setia dengan penuh kesabaran mendoakan, membimbing, serta memberikan dorongan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Suami tercinta Sendie Onibala dan Anakku tersayang Raizo Onibala atas semangat, doa, perhatian, kesabaran dan bantuannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman seperjuangan kelas Ekstensi angkatan 2013 Rieske, Maryensi, Miranti, Hutri, Christin, yang selalu memberikan masukan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini dan kiranya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membutuhkan.

Kiranya Tuhan Yang Maha Kasih memberkati kita semua.

Manado, 14 Agustus 2015

Asyer Nehemia Tumundo

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I.....	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	2
1.3 Tujuan penelitian.....	2
1.4 Manfaat penelitian.....	3
BAB II.....	2
2.1 Natrium.....	4
2.2 Hipertensi.....	4
2.3 Pengaruh garam terhadap tekanan darah.....	13
BAB III.....	25
3.1 Kerangka konsep penelitian.....	25
3.2 Hipotesis penelitian.....	25
BAB IV.....	28
4.1 Tempat dan waktu penelitian.....	28
4.2 Jenis dan ruangan penelitian.....	28
4.3 Populasi dan sampel penelitian.....	28

4.4 Kriteria inklusi dan eklusi.....	29
4.5 Variabel penelitian.....	30
4.6 Instrument penelitian.....	30
4.7 Sumber dan pengumpulan data.....	31
4.8 Tahap penelitian.....	31
4.9 Pengolahan dan analisis data.....	33
<b>BAB V.....</b>	<b>35</b>
5.1 Deskripsi tempat penelitian.....	35
5.2 Deskripsi umur responden.....	36
5.3 Umur responden.....	36
5.4 Pendidikan.....	37
5.5 Jenis kelamin.....	37
5.6 Jenis pekerjaan.....	38
5.7 Jenis natrium yang dikonsumsi.....	39
5.8 Banyak konsumsi natrium.....	39
5.9 Lama mengkonsumsi natrium.....	40
5.10 Hubungan antara natrium dengan hipertensi.....	41
5.11 Kejadian Hipertensi.....	43
<b>BAB VI.....</b>	<b>45</b>
6.1 Umur responden.....	45
6.2 Jenis natrium yang dikonsumsi.....	45
6.3 Banyaknya natrium yang dikonsumsi.....	46
6.4 Lama mengkonsumsi natrium.....	46
6.5 Hubungan pola konsumsi natrium dengan hipertensi.....	47

BAB  
VII..... 48

    7.1 Kesimpulan..... 48

    7.2 Saran..... 48

DAFTAR PUSTAKA..... ix



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi berdasarkan derajat hipertensi.....	14
Tabel 2 Klasifikasi hipertensi.....	14
Tabel 3 Beberapa makanan dan kandungan natrium.....	25
Tabel 4 Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.....	28
Tabel 5 Zat aditif makanan berbasis natrium.....	29
Tabel 6 Definisi operasional.....	34
Tabel 7 Umur responden.....	44
Tabel 8 Pendidikan responden.....	45
Tabel 9 Jenis kelamin responden.....	46
Tabel 10 Jenis pekerjaan responden.....	47
Tabel 11 Jenis natrium yang dikonsumsi.....	47
Tabel 12 Banyaknya natrium yang dikonsumsi.....	49
Tabel 13 Lama mengonsumsi natrium.....	49
Tabel 14 Hubungan jenis natrium dengan hipertensi.....	50
Tabel 15 Hubungan banyaknya konsumsi natrium dengan hipertensi.....	51
Tabel 16 Hubungan lamanya konsumsi natrium dengan hipertensi.....	52
Tabel 17 Kejadian hipertensi di Kelurahan Watulambot.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 : Lembar Surat IjinPengambilan Data Awal
- Lampiran 4 : Lembar Surat Pernyataan Tidak Plagiat
- Lampiran 5 : Lembar Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Surat Ijin Balasan Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Surat Ijin Selesai Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 10 : Jadwal Penelitian