

## SUMMARY

# HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, MAGNESIUM, KALIUM DAN VITAMIN C TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA PRODUKTIF DI LINGKUNGAN RW 08 PERUMAHAN PONDOK GEDE PERMAI BEKASI

Created by STEVIA BUDI ISNAWANTI

**Subject** : HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, MAGNESIUM, KALIUM DAN VITAMIN C TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA PRODUKTIF

**Subject Alt** : HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, MAGNESIUM, KALIUM DAN VITAMIN C TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA PRODUKTIF

**Keyword** : natrium; magnesium; kalium; vitamin C; tekanan darah pada usia produktif;

### Description :

Latar Belakang : Berbagai penyakit yang berhubungan dengan penurunan fungsi organ yaitu timbulnya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi. Zat gizi yang mempengaruhi tekanan darah yaitu asupan natrium, kalium, magnesium dan vitamin C.

Tujuan : Mengetahui Hubungan Asupan Natrium, Magnesium, Kalium dan Vitamin C Terhadap Tekanan Darah pada Usia Produktif.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian survey bersifat analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua usia produktif yang bertempat tinggal di wilayah penelitian. Sampel berjumlah 52 orang. Data status gizi didapatkan menggunakan rumus indeks massa tubuh. Data asupan makan natrium, kalium, magnesium dan vitamin C didapatkan dengan cara recall 2 X 24 jam.

Hasil : Rata-rata asupan natrium perhari ( $232,7 \pm 212,32$ ), asupan kalium kurang ( $< 3500$  mg) perhari dengan rerata ( $886,9 \text{mg} \pm 398,76$ ), asupan magnesium kurang ( $< 270$  mg) perhari dengan rerata ( $155,1 \pm 48,62$ ), asupan vitamin C kurang ( $< 90$  mg) perhari dengan rerata ( $27,8 \pm 42,69$ ). Ada hubungan asupan natrium secara bermakna dengan nilai  $P < 0,05$ ; Namun, tidak adanya hubungan asupan magnesium, kalium dan vitamin C terhadap tekanan darah secara bermakna dengan nilai  $P > 0,05$ .

Kesimpulan : Adanya hubungan antara natrium dengan tekanan darah, karena tingginya asupan natrium per hari. Asupan magnesium, kalium dan vitamin C dapat bermanfaat dalam tubuh yaitu membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Pola makan yang sehat dan teratur dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

**Date Create** : 03/10/2013

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201032095

**Collection** : 201032095

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor