

ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, SEPTEMBER 2012

STEVIA BUDI ISNAWANTI

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

Xiii, VI Bab, 115 Halaman, 13 Tabel, 15 Grafik, 5 Lampiran

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 $P \leq 0,05$, Namun, tidak adanya hubungan asupan magnesium, kalium dan vitamin C terhadap tekanan darah secara bermakna dengan nilai $P \geq 0,05$.

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.

Daftar Bacaan : 29 (1990-2012)

Kata Kunci: Asupan, Tekanan darah dan Usia Produktif