

PERBEDAAN TINGKAT KECUKUPAN NATRIUM, KALIUM, MAGNESIUM DAN KEBIASAAN MINUM KOPI  
PADA PRALANSIA WANITA HIPERTENSI DAN NORMOTENSI (STUDI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEDUNGMUNDU KOTA SEMARANG TAHUN 2016)

TRI WAHYUNI – 25010112130188

(2016 - Skripsi)

Pralansia merupakan rentang usia yang penting untuk mempersiapkan diri menuju usia lanjut dengan menerapkan pola hidup sehat akan mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan antara lain asupan zat gizi natrium, kalium, magnesium dan gaya hidup yaitu kebiasaan minum kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecukupan natrium, kalium, magnesium dan kebiasaan minum kopi pada pralansia wanita hipertensi dan normotensi. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan case control untuk menilai seberapa besar peran faktor risiko dalam kejadian penyakit. Populasi adalah seluruh pralansia wanita hipertensi dan normotensi yang terdaftar di posyandu lansia Kelurahan Sendangguo, Kota Semarang. Jumlah sampel 21 orang untuk masing-masing kelompok pralansia wanita hipertensi dan normotensi dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data tingkat dengan menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecukupan natrium lebih (52,4%), kalium kurang (92,2%) dan magnesium kurang (38,1%) lebih banyak terjadi pada kelompok pralansia wanita hipertensi dibanding pralansia wanita normotensi. Sedangkan kebiasaan minum kopi antara kelompok pralansia wanita hipertensi dan normotensi memiliki persentase yang sama (28,6%). Penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecukupan natrium ( $p=0,003$ ;  $OR=10,45$ ;  $95\%CI=1,9-56,6$ ), kalium ( $p=0,045$ ;  $OR=10,00$ ;  $95\%CI=1,1-90,5$ ), magnesium ( $p=0,003$ ;  $OR=4,50$ ;  $95\%CI=1,0-20,1$ ) dan tidak ada perbedaan kebiasaan minum kopi ( $p=1,000$ ;  $OR=1,0$ ;  $95\%CI=0,2-3,8$ ) pada pralansia wanita hipertensi dan normotensi. Saran penelitian ini pralansia perlu aktif dalam posyandu agar mendapatkan penyuluhan tentang makanan yang baik dan sehat dan pemeriksaan tekanan darah agar tekanan darah dapat terkontrol.

**Kata Kunci:** Natrium, kalium, magnesium, pralansia wanita, hipertensi