

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, MAKRO DAN MIKRONUTRIEN DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (STUDI DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA WENING WARDOYO UNGARAN TAHUN 2017)

DEBORAH SIMAMORA – 25010113120036

(2017 - Skripsi)

Tingginya asupan lemak jenuh, natrium serta rendahnya asupan kalsium dan magnesium dapat meningkatkan tekanan darah. Prevalensi hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran cukup tinggi (25,5% mengalami hipertensi sistolik). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, makro dan mikronutrien dengan tekanan darah pada lanjut usia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory research* dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah 26 lansia laki-laki dan perempuan, berusia 60-90 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Tekanan darah sistolik dan diastolik diukur oleh peneliti dengan menggunakan tensimeter digital. Pengumpulan data asupan makanan dilakukan dengan *Food Weighing* dan diolah dengan *nutrisurvey*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,9% responden mengalami prehipertensi sistolik, 19,2% pada tahap 1, 23,1% prehipertensi diastolik dan 3,8% hipertensi diastolik pada tahap 1. Sebanyak 69,2% responden mempunyai asupan energi cukup, 88,5% responden mempunyai asupan lemak jenuh berlebih dan 88,5% responden mempunyai asupan magnesium yang kurang. Semua responden mempunyai asupan natrium yang rendah, serta asupan kalsium yang kurang. Ada korelasi antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah sistolik ( $r=0,758$ ;  $p=0,003$ ) dan diastolik ( $r=0,856$ ;  $p=0,001$ ). Tidak ada korelasi antara Tingkat Kecukupan Energi, asupan natrium, asupan kalsium dan asupan magnesium dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini direkomendasikan bagi pengelola agar mengatur menu baru dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh

**Kata Kunci:** hipertensi, lansia, lemak jenuh, natrium, kalsium