

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN MINERAL, INDEKS MASSA TUBUH, PERSENTASE LEMAK TUBUH  
TERHADAP TEKANAN DARAH WANITA USIA SUBUR (STUDI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NGEMPLAK SIMONGAN SEMARANG)

FANI RIZKY NUGRAHANI – 25010114130312

(2018 - Skripsi)

Usia subur merupakan masa dimana wanita menjadi sangat rentan terhadap masalah gizi dikarenakan berbagai keadaan biologis seperti menstruasi, kehamilan, dan menyusui. Tekanan darah tinggi pada wanita usia subur merupakan hal yang harus diwaspadai karena kaitannya dengan risiko pada kehamilannya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat kecukupan mineral, Indeks Massa Tubuh (IMT), persentase lemak tubuh terhadap tekanan darah diastolik pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan Semarang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah explanatory research dengan desain cross-sectional. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling dengan sampel sebanyak 77 WUS. Analisis data menggunakan uji Pearson Product Moment untuk data berdistribusi normal, dan uji Rank Spearman untuk data yang tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 30 – 49 tahun (37,7%), pendidikan terakhir adalah tamat SMA (39,0%), 48,1% responden adalah pelajar, tingkat kecukupan asupan natrium (80,5%) dan magnesium (77,9%) dalam kategori cukup, asupan kalsium (83,1%) dan kalium (87,0%) dalam kategori kurang, Indeks Massa Tubuh (36,4%) dan persentase lemak tubuh (33,8%) sebagian besar dalam kategori normal. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan natrium ( $p = 0,001$ ), tingkat kecukupan magnesium ( $p = 0,001$ ), Indeks Massa Tubuh ( $p = 0,001$ ) dengan tekanan darah diastolik, tidak terdapat hubungan tingkat kecukupan kalsium ( $p = 0,165$ ), tingkat kecukupan kalium ( $p = 0,415$ ), dan persentase lemak tubuh ( $p = 0,219$ ) dengan tekanan darah diastolik. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan wanita usia subur untuk meningkatkan konsumsi sumber kalsium dan kalium dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi

**Kata Kunci:** Tekanan darah, wanita usia subur, asupan mineral, Indeks Massa Tubuh, persentase lemak tubuh