

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (LEMAK, NATRIUM, MAGNESIUM) DAN GAYA HIDUP DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAERAH PESISIR (STUDI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGAL
BARAT KOTA TEGAL)

Jatu Safitri Cahyahati – 25010114120181

(2018 - Skripsi)

Tekanan darah merupakan tekanan atau kekuatan yang dihasilkan oleh jantung untuk memompa darah agar dapat mengalir dalam pembuluh darah sehingga kebutuhan nutrisi oleh tubuh terpenuhi dan dapat berfungsi secara optimal. Tekanan darah tinggi banyak terjadi pada lanjut usia (lansia). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara asupan makanan (lemak, natrium, magnesium), kafein dan perilaku merokok dengan tekanan darah pada lansia daerah pesisir di wilayah kerja Puskesmas Tegal Barat, Kota Tegal. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 60 responden lansia yang diambil berdasarkan *proportional random sampling*. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran tekanan darah (*Sphygmomanometer Aneroid*), antropometri, dan *FFQ-Semi Quantitative*. Analisis data menggunakan *Rank Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan natrium dengan tekanan darah sistolik dan diastolik menghasilkan p value <0,05. Sedangkan asupan lemak, magnesium, konsumsi kafein dan perilaku merokok dengan tekanan darah sistolik dan diastolik menghasilkan p>0,05. Dapat disimpulkan bahwa tekanan darah tinggi berhubungan dengan asupan natrium, oleh karena itu responden perlu mengurangi makanan tinggi natrium terutama pada garam dapur

Kata Kunci: asupan makanan, kafein, merokok, lansia, tekanan darah