

# **GAMBARAN ASUPAN MINERAL DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENSI DI RSUD BANGIL KABUPATEN PASURUAN**

Oleh : Serly Septiyanti

P17110204158

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat diatas normal. Hipertensi jika tekanan darah 140/90 mmHg. Penyebab hipertensi yaitu tekanan psikologis, stress, obesitas, aktivitas fisik yang kurang teratur, alkohol, makanan yang mengandung tinggi natrium. Makanan tinggi natrium meningkatkan tekanan darah karena mengandung banyak lemak, garam, gula dan kalori serta sedikit sayuran dan serat. Metode Penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kualitatif menggambarkan bagaimana konsumsi asupan mineral dan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. Dari hasil penelitian hasil pemeriksaan fisik/klinis menunjukkan sebagian besar mengalami hipertensi tingkat I mencapai 8 orang dan hipertensi tingkat II mencapai 2 orang. Status gizi penderita hipertensi dalam kategori underweight (3 orang), kategori normal (5 orang), dan kategori overweight (2 orang). Diagnosa dari dokter penderita hipertensi mengalami penyakit komplikasi yaitu DM. Rata-rata penderita hipertensi memiliki riwayat mengonsumsi obat dan obat yang sering dikonsumsi adalah obat insulin. Hasil food recall 24 jam menunjukkan bahwa rata-rata penderita hipertensi mengonsumsi asupan mineral yaitu natrium dalam kategori normal, dan konsumsi kalium, kalsium, magnesium dalam kategori defisit tingkat berat. Hasil monitoring evaluasi dengan diet rendah natrium menunjukkan bahwa penderita hipertensi harus mengonsumsi mineral yang cukup dalam sehari agar tekanan darah dapat menurun. Konsumsi asupan mineral pada penderita hipertensi di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan masih belum cukup untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari dan tekanan darah yang tinggi bisa diturunkan dengan mengonsumsi asupan mineral, yaitu mineral makro (natrium, kalium, kalsium, dan magnesium).

**Kata kunci:** *Hipertensi, asupan mineral, tekanan darah.*

