

## ABSTRAK

**Adistya Febriana Pramesti, 2024.** *Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium, Magnesium, dan Serat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.* Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Di bawah bimbingan: **Dwie Soelistyorini, SST., M. Kes**)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM). Tingginya angka kasus darah tinggi erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat, seperti tidak berolahraga, merokok, minum-minuman beralkohol, stres, riwayat keluarga, berat badan berlebih, dan obesitas. Mengonsumsi terlalu banyak natrium dapat memperkecil diameter arteri, yang dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan terjadinya hipertensi. Magnesium juga berperan dalam kontraksi otot jantung, jika kadar magnesium dalam darah menurun maka otot jantung tidak dapat berfungsi maksimal sehingga mempengaruhi tekanan darah. Begitupun dengan serat juga bermanfaat dalam mengobati hipertensi karena dapat mencegah penumpukan lemak di pembuluh darah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu 5 orang pasien rawat inap dengan riwayat hipertensi, yang sudah dilakukan pemeriksaan tekanan darah di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto pada bulan januari-februari 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu consecutive non random sampling. Hasil presentase asupan natrium 3 hari yaitu dibawah <70%, magnesium <70%, serat <70%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi natrium, magnesium dan serat dari 5 responden dalam kategori defisit tingkat berat. Dan tekanan darah dari 5 responden yaitu sebagian besar masuk dalam hipertensi derajat 1.

Kata kunci : *Hipertensi, Tekanan darah, Natrium, Magnesium, Serat*