

ABSTRAK

Seftie Ade Amelia, 2024. *Gambaran Tingkat Konsumsi Kalium, Kalsium, serta Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.* Karya Tulis Ilmiah, Program Studi D3 Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Di bawah bimbingan: **Dwie Soelistyorini, SST. M. Kes**)

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, hipertensi merupakan penyakit yang memiliki prevalensi yang tinggi di Indonesia yaitu sebesar 36,3%. Kalium berperan sebagai zat diuretik dalam menghambat pengeluaran renin untuk menormalkan tekanan darah dan kalsium berperan sama seperti diuretik dalam menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kandungan natrium dalam urine dan air. Kalium dan Kalsium penting dikaji untuk mengetahui gambaran keduanya terhadap tekanan darah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu 14 orang pasien rawat jalan dengan riwayat hipertensi yang melakukan pemeriksaan tekanan darah di Puskesmas Pandanwangi pada bulan Oktober-Desember 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu consecutive non random sampling. Didapatkan hasil bahwa tingkat konsumsi kalium pada penderita hipertensi sebagian besar termasuk kategori defisit tingkat berat yaitu 50%. Tingkat konsumsi kalsium seluruh responden termasuk kategori defisit tingkat berat yaitu 100%. Simpulan penelitian ini adalah asupan kalium dan kalsium responden yang rendah perlu dilakukan pembinaan mengenai bahan makanan sumber kalium dan kalsium sehingga kebutuhan kalium dan kalsium responden dapat terpenuhi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kalium, Kalsium, Tekanan Darah