

## ABSTRAK

**SUFY KANEISYAH AGUS 2023.** Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Mineral (Natrium, Kalium) dan Cairan dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa jurusan Gizi Polkesma di wilayah Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan rentang usia 19 – 21 tahun . Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. **(dibawah bimbingan : Fifi Luthfiyah, SST.M.Kes dan Dwipajati, SST., M.Gz).**

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil RISKESDAS 2018 pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1% dan prevalensi hipertensi di Jawa Timur lebih tinggi bila dibandingkan dengan nasional yaitu sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2018). Kota Malang jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun sekitar 227.270 penduduk, dengan jumlah laki-laki 111.269 orang dan perempuan 116.001 orang. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 36,9% atau 83.922 penduduk. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok rawan yang bisa beresiko mengalami hipertensi karena mahasiswa memiliki kesibukan yang padat dan juga pola makan yang kurang baik

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional study* atau kajian potong lintang. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan gizi tingkat 3 poltekkes malang dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden dengan rentang usia 19 – 21 tahun. Variabel dependen pada penelitian ini adalah nilai tekanan darah dan variabel independent pada penelitian ini adalah asupan zat gizi makro, mineral (natrium, kalium) dan cairan.

Hasil penelitian didapatkan adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi karbohidrat, kalium dan cairan pada tekanan darah ( $p\text{-value} > 0,05$ ), namun ada hubungan yang signifikan antara hubungan asupan protein, lemak dan natrium dengan tekanan darah sistolik ( $p\text{-value} < 0,05$ ) namun tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan asupan protein, lemak dan natrium dengan tekanan darah diastolic ( $p\text{-value} > 0,05$ ).

**Kata kunci :** Hipertensi, asupan, energi, protein, lemak, karbohidrat, kalium, natrium, cairan, tekanan darah