

ABSTRAK

Juana, Indi. 2020. Gambaran Asupan Natrium, Kalium, dan Tekanan Darah Pada Anak Sekolah Kelas 5 di SD Negeri 4 Soreang. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Pembimbing : Ir. Mimin Aminah, M.Kes

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemui. Hipertensi tidak hanya ditemukan pada orang dewasa, hipertensi juga ditemukan dimulai dari usia anak-anak dan remaja. Angka hipertensi pada anak dan remaja cenderung meningkat. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah tingginya asupan natrium dan rendah kalium. Pola makan anak saat ini cenderung berlebih mengonsumsi natrium. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan natrium, kalium, dan tekanan darah. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* sebanyak 48 sampel dengan teknik *systematic random sampling*. Data asupan natrium dan kalium diperoleh dengan menggunakan SQFFQ. Data tekanan darah diambil menggunakan *sphygmomanometer*. Hasil penelitian dianalisa secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 19 orang (39,6%) memiliki asupan natrium cukup, 29 orang (60,4%) memiliki asupan natrium lebih. Sebanyak 44 orang (91,7) memiliki asupan kalium kurang, 4 orang (8,3%) memiliki asupan kalium cukup. Sebanyak 41 orang (85,4%) memiliki tekanan darah normal dan 7 orang (14,6%) memiliki tekanan darah tinggi. Perlu dilakukan penyuluhan baik dengan media poster atau leaflet yang menjelaskan tentang bahan makanan tinggi natrium agar bisa dihindari dan makanan tinggi kalium yang dianjurkan untuk dikonsumsi.

Kata Kunci : Asupan Natrium, Asupan Kalium, Tekanan Darah, Anak Sekolah