

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI

Laporan Tugas Akhir, Juni 2022

Prizelta Yustiara Kusuma

Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Tekanan Darah pada Lansia (studi literatur)

xii + 37 halaman + 6 tabel, 3 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia adalah salah satu kelompok umur yang beresiko mengalami malnutrisi, kekurangan dan kelebihan zat gizi. kelompok lanjut usia (lansia) adalah kelompok usia 60 tahun ke atas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental serta penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah/fisiologis. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskular dan secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan natrium, kalium dan tekanan darah pada lansia.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian penelusuran pustaka atau studi kepustakaan dengan teknik pengumpulan data secara dokumentasi, yaitu mencari berbagai data mengenai asupan natrium, kalium dan tekanan darah pada lansia melalui penelitian dalam jurnal yang diterbitkan pada lima tahun terakhir (2017-2022)

Hasil penelitian asupan natrium, kalium dan tekanan darah pada lansia yang di analisis dari 6 jurnal yaitu rata-rata lansia memiliki asupan natrium cukup (56,94%), asupan kalium kurang (69,8%) dan tekanan darah tinggi (59%).

Asupan natrium pada lansia berada pada kategori cukup, dan asupan kalium pada kategori kurang. Sedangkan berdasarkan tekanan darah lansia, sebagian besar memiliki tekanan darah yang tinggi. Sebaiknya dilakukan edukasi kepada lansia tentang hipertensi, menganjurkan kepada lansia untuk mengonsumsi makanan sumber kalium serta menganjurkan lansia untuk memantau tekanan darah secara rutin.

Kata kunci : Tekanan Darah, Lansia, Natrium, Kalium

Daftar bacaan : 57 (2009-2021)

**TANJUNGPURONG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Project Report, June 2022**

Prizelta Yustiara Kusuma

Overview of sodium intake, potassium and blood pressure in the elderly (literature study)

xii + 37 pages + 6 tables, 3 pictures, 6 attachments

ABSTRACT

Elderly is one of the age groups that are at risk of malnutrition, deficiency, and excess of substances. the elderly group (elderly) is a group aged 60 years and over who are vulnerable to physical and mental health as well as a natural/physiological decline in the ability of various organs, functions and body systems. One of the most common health problems experienced by the elderly is the cardiovascular system and naturally the elderly will experience decreased organ function and blood pressure lability. The purpose of this study was to describe the intake of sodium, potassium and blood pressure in the elderly.

This research is a type of library search research or literature study with documented data collection techniques, namely obtaining various data regarding sodium, potassium and blood pressure intake in the elderly through research in journals published in the last five years (2017-2022).

The results of the study of sodium intake, potassium and blood pressure in the elderly were analyzed from 6 journals, namely the average elderly had sufficient sodium intake (69,8%), less potassium intake (69.8%) and high blood pressure (59%).

Sodium intake in the elderly is in the sufficient category, and potassium intake in the less category. Meanwhile, based on their blood pressure, most of the elderly have high blood pressure. educating people about hypertension, paying attention to consuming foods that are a source of potassium and caring for the elderly to treat blood pressure on a regular basis.

Keywords: Blood Pressure, Elderly, Sodium, Potassium

Reading list : 57 (2009-2021)