

## ABSTRAK

Asupan natrium dan asupan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah pada seseorang meningkat. Tekanan darah tinggi dapat berisiko terhadap kerusakan organ tubuh seperti jantung, diabetes mellitus, gagal ginjal dan lain-lain. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi asupan natrium, mengidentifikasi asupan lemak dan mengidentifikasi tekanan darah pada mahasiswa Sampang Madura. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan natrium, asupan lemak, dan tekanan darah pada mahasiswa Sampang Madura. Metode yang digunakan adalah deskriptif, sampel yang digunakan 96 mahasiswa diambil dengan cara metode *quota snowball sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner *food recod* 3x24 jam dan tensimeter. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium defisit (53,1%), sedangkan asupan lemak responden seluruhnya tergolong di atas kebutuhan (100%). Tekanan darah responden sebagian (50%) tergolong normal, dan hampir setengahnya (49%) tergolong prehipertensi. Responden cenderung terbiasa mengonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti, gorengan, krupuk, dan makanan bersantan. Simpulan yang didapat adalah asupan lemak sebagian besar responden tergolong di atas kebutuhan sehingga sebaiknya responden penelitian mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak agar tekanan darah tidak meningkat.

**Kata kunci** : Asupan natrium, Asupan Lemak, Tekanan Darah, Mahasiswa.