

## ABSTRAK

Hipertensi memiliki beberapa faktor resiko seperti usia, asupan makanan, gaya hidup, obesitas, jenis kelamin dan aktivitas fisik yang rendah. Pola makan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Selain modifikasi diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), konsumsi bahan pangan yang kaya akan asam lemak omega 3 dan zat gizi mikro lainnya seperti magnesium dan kalium juga dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan asupan omega 3, magnesium, kalium dengan tekanan darah pada lansia. Penelitian dengan menggunakan *literatur review* melalui database. *Literature Review* melalui database *ScienceDirect*, *Pubmed*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian studi seperti “Asupan omega 3 AND tekanan darah OR hipertensi pada lansia, asupan magnesium AND tekanan darah OR hipertensi pada lansia, asupan kalium AND tekanan darah OR hipertensi pada lansia” “*Intake Omega AND Score of Blood Pressure AND Elderly, Intake Magnesium AND Score of Blood Pressure Elderly, Intake Potassium AND Score of Blood Pressure Elderly*”. Pada 9 studi ini didapatkan 2 studi yang membahas tentang asupan omega 3 dengan tekanan darah, 4 studi yang membahas tentang asupan magnesium dengan tekanan darah, dan 3 studi yang membahas asupan kalium dengan tekanan darah, Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara asupan omega 3, magnesium dan kalium. Dari hasil penelitian ini, perlu dilakukan penelitian lanjut dengan harapan mendapatkan hasil yang lebih spesifik dan detail menjelaskan mengenai asupan omega 3, magnesium, kalium dengan tekanan darah pada lansia.

**Kata kunci: Asupan Omega 3, Asupan Magnesium, Asupan Kalium, Nilai Tekanan Darah, Lansia.**