

ABSTRAK

Pola konsumsi yang tidak baik dan benar menjadi faktor resiko yang paling besar pada lansia, terutama pada asupan zat gizi makro dan asupan zat gizi mikro yang tentu menjadi faktor resiko tekanan darah di dalam tubuh menjadi tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan lemak, natrium dan kalium dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kepatihan Gresik. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif observasional dengan Rancangan penelitian *cross sectional* dengan sampel 26 lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *correlation rank spearman*. Hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah lansia hipertensi memiliki hasil pada *correlation spearman* yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah lansia hipertensi tetapi bersifat sangat lemah, sedangkan hubungan asupan kalium dengan tekanan darah lansia hipertensi memiliki hasil ada hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan tekanan darah lansia hipertensi yang bersifat cukup. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan asupan lemak, natrium dan kalium dengan tekanan darah lansia hipertensi. saran yang dapat diberikan adalah dalam mengkonsumsi asupan lemak, natrium dan kalium dianjurkan sesuai dengan kebutuhan lansia.

Kata kunci : Asupan Lemak, Natrium, Kalium, Hipertensi, Lansia.