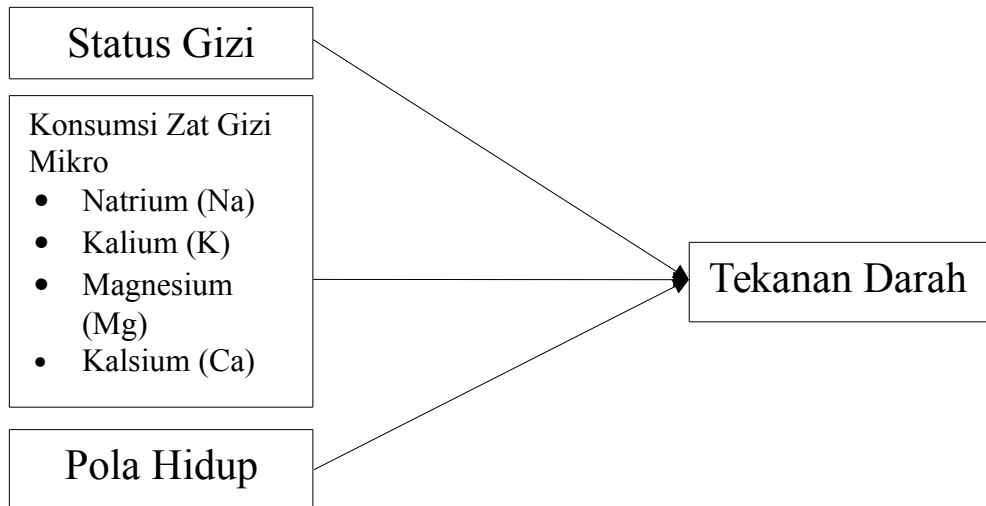


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Gambaran asupan zat gizi mikro dan tekanan darah

Keterangan :

= Tidak Diteliti

= Diteliti

Penjelasan Kerangka Konsep :

Didalam kerangka konsep dijelaskan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh status gizi, konsumsi zat gizi mikro (kalium, magnesium, natrium, kalsium), dan pola hidup. Namun peneliti hanya meneliti zat gizi mikro (Na, K, Mg, Ca) saja. Asupan kalium yang cukup dapat meningkatkan pengeluaran natrium sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah. Asupan magnesium yang cukup dapat menghambat tonusvaskuler dan kontraktilitas otot polosarteriol akan menurunkan kadar natrium dan meningkatkan kadar kalium sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. Apabila asupan natrium berlebihan dan ginjal tidak mampu lagi mengeluarkannya, maka kadar natrium dalam darah meningkat dan apabila volumenya telah mencapai tingkat tertentu tekanan darah akan meningkat. Kurangnya asupan kalsium akan mempengaruhi tubuh untuk mempertahankan kadar natrium yang tinggi maka akan terjadi peningkatan tekanan darah.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Variable dalam penelitian ini adalah asupan dan tekanan darah. Dimana tekanan darah merupakan variable dependen sedangkan asupan zat gizi mikro (Na, K, Mg, Ca) merupakan variable independen. Asupan yang diteliti dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi mikro (Na, K, Mg, Ca) dan serat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2
Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasioal	Cara Pengumpulan Data	Skala Pegukuran
1	2	3	4
Tekanan darah	Tekanan darah tekanan pada saat jantung berkontraksi (sistolik) dan pada saat jantung relaksasi (diastolik). Tekanan darah dikategorikan menjadi : <ul style="list-style-type: none">• Normal : < 120/< 80 mmHg• Ambang batas : 120-129/<80 mmHg• Hipertensi stage 1 : 130-139/80-89 mmHg• Hipertensi stage 2 : > 140/ >90 mmHg (Whelton PK, et al, 2017)	Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat yaitu tensimeter manual merk one med dengan ketelitian 2 mmHg.	Ordinal
Asupan zat gizi mikro (Na, K, Mg, Ca)	1. Asupan natrium adalah rata-rata jumlah asupan natrium dari bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Jumlah asupan natrium dapat dikategorikan	Wawancara dengan menggunakan metode dan instrument <i>Semi Quantitatif food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	Ordinal

	<p>menjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih : >2400 mg/hari • Baik : 500-2400 mg/hari • Kurang : < 500 mg/hari (Almatsier, 2005) <p>2. Asupan kalium adalah rata-rata jumlah asupan kalium dari bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Jumlah asupan kalium dapat dikategorikan menjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih : >4000 mg/hari • Baik : 2000-4000 mg/hari • Kurang : < 2000 mg/hari (spark, 2013) <p>3. Asupan magnesium adalah rata-rata jumlah asupan magnesium dari bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Jumlah asupan magnesium dapat dikategorikan menjadi :</p> <p>a. Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baik : > 300 mg/hari • Kurang : < 300 mg/hari <p>b. Perempuan</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Baik : > 270 mg/hari • Kurang : < 270 mg/hari (winarsi, 2007). <p>4. Asupan kalsium adalah jumlah rata-rata kalsium yang dikonsumsi sampel dalam sehari yang dikategorikan menjadi:</p> <p>a. Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih : >800 mg/hari • Baik : 500-800 mg/hari • Kurang : <500 mg/hari <p>b. Perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih : > 600 mg/hari • Baik : 500-600 mg/hari • Kurang : < 500 mg/hari (Almatsier, 2005). 		
--	---	--	--