

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jenis Alat Ukur Tekanan Darah	11
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	14
Tabel 2. 3 Kebutuhan Karbohidrat Berdasarkan AKG, 2019	25
Tabel 2. 4 Bahan Makanan Mengandung Karbohidrat (100 gr)	26
Tabel 2. 5 Kebutuhan Protein Berdasarkan AKG, 2019.....	30
Tabel 2. 6 Bahan Makanan yang Mengandung Protein (100 gr).....	31
Tabel 2. 7 Kebutuhan Lemak Berdasarkan AKG, 2019	34
Tabel 2. 8 Bahan Makanan yang Mengandung Lemak (100 gr).....	34
Tabel 2. 9 Penelitian yang Relevan.....	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	42
Tabel 3. 3 Pengkategorian Karakteristik Responden	46
Tabel 3. 4 Kebutuhan Karbohidrat Berdasarkan AKG 2019	47
Tabel 3. 5 Kategori Kecukupan Asupan Karbohidrat.....	48
Tabel 3. 6 Kebutuhan Protein Berdasarkan AKG, 2019	48
Tabel 3. 7 Kategori Kecukupan Asupan Protein.....	49
Tabel 3. 8 Kebutuhan Lemak Berdasarkan AKG, 2019	49
Tabel 3. 9 Kategori Kecukupan Asupan Lemak	50
Tabel 3. 10 Kategori Tekanan Darah	50
Tabel 3. 11 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	52
Tabel 4.1 Sebaran Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.2 Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.3 Sebaran Responden Berdasarkan Pendidikan	57
Tabel 4.4 Sebaran Responden Berdasarkan Pendapatan	58
Tabel 4.5 Sebaran Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Orangtua	58
Tabel 4.6 Asupan Karbohidrat	59
Tabel 4.7 Asupan Protein.....	60
Tabel 4.8 Asupan Lemak.....	60
Tabel 4.9 Sebaran Responden Berdasarkan Tekanan Darah	61
Tabel 4.10 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Tekanan Darah.....	62
Tabel 4.11 Hubungan Asupan Protein dengan Tekanan Darah.....	62
Tabel 4.12 Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah.....	64
Tabel 4.13 Hubungan Asupan Zat Makro dengan Tekanan Darah.....	65