

ABSTRAK

Hafidah Nurmayanti. 2019. *Efektivitas Pemberian Konseling tentang Diet DASH terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.*

Pembimbing : Sutomo Rum Teguh, SKM, M.Kes dan Dr. Nur Rahman, STP, MP.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah secara terus-menerus mengalami peningkatan tekanan. Hipertensi masih menduduki kategori 10 penyebab utama kematian di Indonesia dengan angka kematian sebanyak 42 ribu. Menurut hasil Riskesdas 2013, Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Manajemen hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan cara non farmakologi. Beberapa cara untuk melakukan pengobatan non farmakologi menurut Sudjaswandi dkk (2003) adalah mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potassium dan magnesium, serta melakukan aktivitas fisik yang diatur dalam penerapan diet DASH. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian konseling tentang diet DASH terhadap asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium, aktivitas fisik, dan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Tk. II dr. Soepraoen Malang. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Data dikumpulkan dengan mengambil data asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium, aktivitas fisik, dan tekanan darah, lalu dianalisis dengan menggunakan *Paired t-Test* dan *Independent t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi tentang diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium dan kalsium pada pasien hipertensi dengan tingkat signifikansi ($p \leq 0,005$), namun Diet Rendah Garam lebih efektif untuk menurunkan asupan natrium, untuk asupan magnesium, aktivitas fisik dan tekanan darah tidak ada perubahan antara kedua jenis intervensi dengan tingkat signifikansi ($p > 0,005$).

Kata Kunci: konseling, diet DASH, diet rendah garam, asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium, aktivitas fisik, tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

Hafidah Nurmayanti. 2019. *Effectiveness of Giving Counseling about DASH Diet toward Intake of Sodium, Potassium, Calcium, Magnesium, Physical Activities, and Blood Pressure Hypertension Patients.*

Advisor : Sutomo Rum Teguh, SKM, M.Kes and Dr. Nur Rahman, STP, MP.

Hypertension or high blood pressure is a condition in which blood vessels constantly experience increased pressure. Hypertension still occupies the 10th category of the leading causes of death in Indonesia with a mortality rate of 42,000. According to the results of the 2013 Riskesdas, the prevalence of hypertension in Indonesia is quite high at 25.8% (Health Research and Development Agency, 2013). Management of hypertension can be done one of them by non-pharmacological methods. Some ways to do non-pharmacological treatment according to Sudjaswandi et al (2003) are controlling diet, reducing salt intake, increasing consumption of potassium and magnesium, and carrying out physical activities that are regulated in applying the DASH diet. The purpose of this study was to determine the effectiveness of counseling on the DASH diet on sodium, potassium, calcium, magnesium, physical activity, and blood pressure in outpatient hypertension patients at the Tk Hospital. Il dr. Soepraoen Malang. This type of research is Quasy Experiment with a total sample of 20 respondents. Data was collected by taking data on sodium, potassium, calcium, magnesium, physical activity, and blood pressure, then analyzed using Paired t-Test and Independent t-Test. The results showed that nutritional counseling about the DASH diet was more effective for use in increasing potassium and calcium intake in hypertensive patients with a significance level ($p < 0.005$), but the Low Salt Diet was more effective in reducing sodium intake, magnesium intake, physical activity and pressure There was no change in blood between the two types of intervention with a significance level ($p > 0.005$).

Keywords: *counseling, DASH diet, low salt diet, sodium intake, potassium, calcium, magnesium, physical activity, blood pressure, hypertension*