

## ABSTRAK

**SITI A'IMATUL MURSIDAYANI. 2023.** Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Tumpang Kabupaten Malang. Pembimbing: Endang Widajati, SST, M.Kes., RD, dan Rany Adelina, S.Gz, MS.

**Latar Belakang:** Penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh kelompok lansia adalah hipertensi. Berdasarkan data Balitbangkes 2018 prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Malang lebih tinggi 2,89%. Salah satu penyebab hipertensi yaitu konsumsi natrium yang berlebih. Pemberian edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku lansia dan keluarga dalam mengonsumsi natrium di kehidupan sehari-hari. Leaflet digunakan sebagai media edukasi gizi karena memiliki kelebihan materi dapat dipelajari secara berulang.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Intervensi diberikan kepada lansia hipertensi secara *door-to-door*. Besar sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik non probability sampling yaitu sampling purposif. Sampel diambil di Posyandu Tumpang 1 dan Tumpang 3 dengan total 30 lansia. Dilakukan *food recall* 3x24 jam dan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

**Hasil:** Lansia hipertensi sebagian besar wanita dengan kategori usia lanjut dan status gizi tidak normal. Sebagian besar menderita hipertensi 1-5 tahun. Asupan natrium dan tekanan darah menurun setelah diberikan edukasi gizi.

**Kesimpulan:** Edukasi gizi dengan media leaflet menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap asupan natrium dan tekanan darah lansia hipertensi.

**Saran:** Sebaiknya ditentukan batas usia dan derajat hipertensi pada kriteria inklusi, meneliti kepatuhan obat, membentuk kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, dan menggunakan metode *food record* sebagai pendamping *food recall*.

Kata Kunci: Edukasi gizi, leaflet, asupan natrium, tekanan darah, lansia, hipertensi