

ABSTRAK

MEYRETTA PUTRI WIDYASARI, 2023. Asupan Serat, Natrium, Kalium, Magnesium Serta Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk. Pembimbing: Dwie Soelistyorini, S.ST., M.Kes, dan Rany Adelina, S.Gz., MS.

Latar Belakang: berdasarkan riskesdas tahun 2018 prevalensi insiden hipertensi 34,1%. Pada tahun 2017, penyakit hipertensi di Kabupaten Nganjuk dengan jumlah 106.059 kasus. Berdasarkan data di Puskesmas Rejoso pada bulan Januari- Maret 2023 total sebanyak 255 lansia di Desa Rejoso yang menderita hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi asupan jus belimbing, asupan serat, natrium, kalium, magnesium dari jus belimbing, mengetahui perubahan tekanan darah sesudah dan sebelum di berikan jus belimbing di wilayah kerja Puskesmas Rejoso.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasy eksperiment.. Desain penelitian yang melakukan observasi (pengukuran) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu kelompok intervensi. Sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik sampling adalah Simple Random Sampling. Sampel yang diambil di wilayah kerja puskesmas Rejoso. Dilakukan pendataan terkait tekanan darah dan status gizi. Kemudian dianalisis menggunakan uji paired T-test.

Hasil: Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara pemberian jus buah belimbing manis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus buah belimbing manis dengan p value tekanan darah sistolik ($p=0,027$), p value tekanan darah diastolik ($p=0,004$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat, natrium, kalium, magnesium dan jus belimbing dengan penderita hipertensi di Puskesmas Rejoso.

Kata kunci: asupan serat, natrium, kalium, magnesium, jus belimbing, tekanan darah.