

ABSTRAK

Novi Ramadhanif Abdul Halim. 2023. Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Rebus (*Glycine max (L) Merrill*) sebagai Camilan Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Dinoyo. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Dr. Etik Sulistyowati, SST., S.Gz., M.Kes dan Sutomo Rum Teguh Kaswari, SKM, M.Kes.

Diet yang tepat untuk hipertensi yakni melalui pengaturan asupan makanan. Konsumsi makanan yang kaya akan kalium, serat, asam folat, isoflavon, kalsium, dan magnesium mampu menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kacang edamame rebus terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Dinoyo. Hanya 13 dari 24 responden dalam sampel penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir *Food Recall 2x24 Jam*, penggunaan garam dapur, dan identitas responden. Intervensi dalam penelitian ini adalah memberikan edamame rebus tanpa garam atau penyedap rasa sebanyak 5 porsi dalam 1 minggu (40 gram/hari) hanya sekali makan di waktu selingan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t test* dan uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian ini adalah terjadi peningkatan rata-rata asupan Na, K, Ca, Mg, dan Serat responden setelah diberikan intervensi walaupun masih tergolong kurang serta pemberian edamame rebus memengaruhi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik responden dengan nilai *p-value* masing-masing 0,025 dan 0,002. Kesimpulannya adalah edamame rebus mampu menurunkan tekanan darah yakni dari 159/100 mmHg menjadi 147/87 mmHg. Disarankan untuk menambahkan sampel kontrol dan variasi bentuk atau jenis intervensi berbahan dasar edamame.

Kata Kunci : Edamame, Hipertensi, Tekanan Darah