

ABSTRAK

DELFIOLA OKSETYANI YOLANDA.2024. Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Kipas “DASH FAN” Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Guru dan Karyawan TK,SD,SMP,dan SMA Immanuel Batu dengan Pre Hipertensi. Pembimbing : Dwipajati,SST,M.Gz dan Fitria Dhenok Palupi, SST,M.Gz.

Latar Belakang : Hipertensi menempati posisi ke 1 kasus penyakit tidak menular terbanyak di Kota Batu Prevalensi pre- hipertensi pada pria sebesar 30,3 % dan pada wanita 21,5 %. Faktor resiko dari pre hipertensi adalah genetik,umur,ras/etnik, jenis kelamin, gaya hidup obesitas, dan astress.Pemberian Konseling bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku pola konsumsi sehari hari sesuai dengan Diet DASH. DASH Fan digunakan sebagai media karena dapat dibawa kemana mana dan desain lebih menarik seperti flashcard namun lebih praktis dan tidak mudah hilang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre experimental* dengan desain *one-group pre test dan post test*. Besar sample dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling.Sample diambil dengan melakukan studi pendahuluan dan didapatkan 23 responden wanita dewasa. Dilakukan Wawancara Kuesioner Tingkat Kepatuhan Diet dan SQ FFQ kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi

Hasil : Dewasa Pre hipertensi semua berjenis kelamin perempuan dengan status gizi normal dan mayoritas berusia 30-49 tahun. Tingkat kepatuhan diet dan tingkat konsumsi serat meningkat setelah diberikan konseling. Tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat menurun setelah diberikan konseling. Tekanan darah mayoritas menjadi normal setelah diberikan konseling.

Kesimpulan : Konseling gizi menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepatuhan diet, tingkat konsumsi lemak, tingkat konsumsi serat dan tekanan darah. Konseling gizi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsumsi energi, protein dan karbohidrat,

Saran : Sebaiknya membentuk kelompok kontrol, tekanan darah diukur saat pagi hari dan media konseling gagang kipas dapat diganti dengan bahan yang lebih kuat

Kata kunci : *DASH FAN* , Konseling gizi, Kepatuhan Diet, Pre hipertensi, Tekanan Darah