

PENGARUH PENYULUHAN GIZI INTERPERSONAL DENGAN MEDIA JUS
'GAMABERRY' (BUAH NAGA, TOMAT, DAN STRAWBERRY)
TERHADAP ASUPAN KALIUM DAN NATRIUM PADA KONDISI
PREHIPERTENSI

Maya Zhabilla Gustin¹, Isti Suryani², Nugraheni Tri Lestari³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: mayaazhabilla@gmail.com, istisuryani@gmail.com,
nugrahenigizi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyandang prehipertensi memiliki kecenderungan 3 kali lipat untuk mengalami hipertensi dan 2 kali lipat untuk mengalami kejadian kardiovaskuler dibandingkan dengan orang tekanan darah normal.(Alatas, 2020) Sedangkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Di DIY prevalensi hipertensi tahun 2018 11,01% atau lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional (8,8%).(Kemenkes RI, 2018) Sebagian besar penderita hipertensi mempunyai pengetahuan yang kurang tentang makanan sumber natrium sebagai factor resiko hipertensi.(Amri, 2019) pola makan yang salah akan mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya hipertensi dilakukan penyuluhan gizi (Fitriyanti, 2019)

Tujuan: Mengetahui Pengaruh penyuluhan gizi dengan media jus gamaberry (buah naga, tomat dan strawberry) terhadap asupan kalium dan natrium pada kondisi prehipertensi

Metode: Jenis Penelitian ini adalah *pre-ekperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sample sebanyak 22 orang dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. data yang dikumpulkan meliputi data asupan kalium dan natrium menggunakan form *recall*. Variabel yang diteliti adalah asupan kalium dan asupan natrium dengan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *wilcoxon* .

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dari 22 sample yang diberikan penyuluhan gizi Ditemukan ada perubahan asupan natrium ($p=0,005$) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media Jus gamaberry sedangkan pada asupan kalium tidak ada perubahan ($p=0,08$) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media Jus gamaberry

Kesimpulan: penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry mempengaruhi asupan kalium dan natrium pada penderita prehipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan Gizi, Asupan Kalium, Asupan Natrium

THE EFFECT OF INTERPERSONAL NUTRITION COUNSELING USING 'GAMABERRY' JUICE (DRAGON FRUIT, TOMATO, AND STRAWBERRY) ON POTASSIUM AND SODIUM INTAKE IN PREHYPERTENSION CONDITIONS

Maya Zhabilla Gustin¹, Isti Suryani², Nugraheni Tri Lestari³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: mayaazhabilla@gmail.com, istisuryani@gmail.com,
nugrahenigizi@gmail.com

ABSTRAK

Background: *People with prehypertension have a 3-fold tendency to experience hypertension and 2-fold to experience cardiovascular events compared to people with normal blood pressure.(Alatas, 2020) Meanwhile, hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. Based on the 2018 Riskesdas, the prevalence of hypertension in Indonesia increased from 25.8% to 34.1% in 2018. In DIY, the prevalence of hypertension in 2018 was 11.01% or higher compared to the national figure (8.8%).(Kemenkes RI, 2018) Most people with hypertension have less knowledge about food sources of sodium as a risk factor for hypertension,(Amri, 2019) wrong eating patterns will affect the intake of nutrients consumed. To prevent hypertension, nutrition counseling is carried out.(Fitriyanti, 2019)*

Objective: *To determine the effect of nutritional counseling using gamaberry juice media (dragon fruit, tomato and strawberry) on potassium and sodium intake in prehypertension conditions.*

Method: *This type of research is pre-experimental with one group pretest-posttest design. The number of samples was 22 people using a purposive sampling technique. The data collected included potassium and sodium intake data using a recall form. The variables studied were potassium intake and sodium intake with data analysis using paired sample t-test and Wilcoxon test.*

Results: *Based on the results of the study of 22 samples that were given nutrition counseling, it was found that there was a change in sodium intake ($p = 0.005$) before and after being given nutrition counseling with gamaberry juice media while there was no change in potassium intake ($p = 0.08$) before and after being given nutrition counseling with gamaberry juice media*

Conclusion: *nutritional counseling using gamaberry juice affects potassium and sodium intake in prehypertensive patients.*

Keywords: *Hypertension, Nutrition Education, Potassium Intake, Sodium Intake*