

**PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)*
DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN
SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS GAMPING I**

Arga Pratiwi Dwi Utami¹, Weni Kurdanti², Isti Suryani³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3,
Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293.0274617679
Email: pratiwiarga@gmail.com

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke yang menyerang sebagian besar penduduk dunia. Penatalaksanaan diet bagi pasien hipertensi dilakukan dengan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan Boodidash dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, asupan serat, asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I. Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*Quasy experiment*). Teknik pengampilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebanyak 28 orang. Data yang dikumpulkan meliputi pretest, asupan serat dan natrium awal, tekanan darah awal, posttest, asupan serat dan natrium akhir, dan tekanan darah akhir. Analisis data menggunakan analisis *paired sample t-test* dan *wilcoxon*. Hasil penelitian ini diperoleh dari 28 responden mayoritas jenis kelamin perempuan. Terdapat perbedaan skor pengetahuan dengan $p\text{ value} = 0,002$ ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan asupan serat dengan $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Tidak terdapat perbedaan asupan natrium setelah diberikan konseling gizi dengan $p\text{ value} = 0,399$ ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan tekanan sistolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan tekanan diastolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Perlakuan penggunaan Boodidash dalam konseling gizi berpengaruh pada pengetahuan, asupan serat dan tekanan darah pasien hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Konseling Gizi, Pengetahuan, Serat, Natrium dan Tekanan Darah

**EFFECT OF USE *BOODIDASH* (BOOKLET DIET DASH) IN
NUTRITIONAL COUNSELING ON KNOWLEDGE, FIBER AND
NATRIUM INTAKE AND BLOOD PRESSURE OF PATIENTS
HYPERTENSION IN PUSKESMAS GAMPING I**

Arga Pratiwi Dwi Utami¹, Weni Kurdanti², Isti Suryani³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3,
Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293.0274617679
Email: pratiwiarga@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is one of the main risk factors that cause heart attacks and strokes that attack most of the world population. Dietary management for hypertensive patients is carried out with the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet which is a diet of vegetables and fruits that contain lots of dietary fiber (30 grams / day). This study aims to determine the effect of using Boodidash in nutritional counseling on knowledge, fiber intake, sodium intake and blood pressure in hypertensive patients at the Gamping I health center. This type of research is quasi-experimental (Quasy experiment). Sampling technique is done by using purposive sampling as many as 28 people. Data collected included pretest, initial fiber and sodium intake, initial blood pressure, posttest, final fiber and sodium intake, and final blood pressure. Data analysis used Paired sample t-test and Wilcoxon analysis. The results of this study were obtained from 28 respondents, the majority of whom were female. There is a difference in knowledge scores with p value = 0.002 (p <0.05). There is a difference in fiber intake with p value = 0.001 (p <0.05). There was no difference in sodium intake after nutritional counseling with p value = 0.399 (p <0.05). There was a difference in systolic pressure before and after nutritional counseling p = 0.003 (p <0.05). There was a diastolic pressure difference before and after nutrition counseling p = 0.016 (p <0.05). The treatment of the use of Boodidash in nutritional counseling affects the knowledge, fiber intake and blood pressure of hypertensive patients

Keywords: *Hypertension, Nutrition counseling, Knowledge, Fiber, Sodium and Blood Pressure*