

ABSTRAK

Ramadhany, Zahra Aurelia Permata. 2024. *Pengaruh Pemberian Jus Belimbing (*Averrhoa carambola*) dan Jeruk Manis (*Citrus sinensis*) disertai Edukasi Diet DASH terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Nitta Isdiany, M.Kes.

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian secara global. Kalium merupakan zat gizi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah salah satu sumbernya adalah belimbing dan jeruk manis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jus belimbing dan jeruk manis disertai edukasi diet DASH terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment two-groups pre-post* kelompok perlakuan dan kontrol, kelompok perlakuan diberikan intervensi jus belimbing dan jeruk manis selama 7 hari berturut-turut disertai 2 kali edukasi diet DASH sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan 2 kali edukasi diet DASH. Hasil uji statistik yaitu $P \leq 0,05$ menyatakan bahwa ada perbedaan besar penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan menurun sebesar 7,8 mmHg dan kelompok kontrol sebesar 2,73 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan menurun sebesar 4,2 mmHg dan kelompok kontrol sebesar 1,8 mmHg. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus belimbing dan jeruk manis disertai edukasi diet DASH terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci: Hipertensi, Belimbing, Jeruk Manis dan Diet DASH