

ABSTRAK

Alya, Nida.2021. *Pengaruh Pemberian Es Krim Kurma Terhadap Tekanan Darah Kelompok Dewasa Penderita Prehipertensi*. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Pembimbing : Nitta Isdiany, M.Kes

Prehipertensi merupakan tanda awal menuju hipertensi. Penderita prehipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar terkena hipertensi. Kalium dan kalsium merupakan zat gizi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah salah satu sumbernya adalah kurma dan susu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian es krim kurma terhadap penurunan tekanan darah pada penderita prehipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental one grup pre and post test*. Intervensi yang diberikan adalah es krim kurma yang terbuat dari 50 gram kurma tunisia madu, 75 ml susu lemak tinggi dan 25 ml susu skim. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian intervensi es krim kurma dengan nilai $p < 0,05$ dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 11,1 mmHg. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah diastolik setelah pemberian intervensi es krim kurma dengan nilai $p < 0,05$. Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 4,8 mmHg. Dalam upaya pencegahan prehipertensi dan juga hipertensi masyarakat dapat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalium dan juga kalsium tinggi salah satunya es krim kurma.

Kata Kunci : *prehipertensi, es krim kurma*