

## ABSTRAK

**Jasmin, Fathia Triani. 2020. Pengaruh Penyuluhan Gizi Diet DASH Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Di SMAN 5 Kota Cimahi. Skripsi. Program Studi Diploma 4 Gizi. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.**

**Pembimbing: Dr. Ir. MF. Aryani Sudja, MKM**

Hipertensi pada remaja merupakan salah satu masalah, karena remaja yang mengalami hipertensi dapat terus berlanjut ke usia dewasa dan memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Pola makan remaja yang senang konsumsi siap saji (tinggi natrium dan lemak) serta kurang asupan sayur dan buah merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi pada remaja maka dari itu dilakukan penyuluhan gizi diet DASH. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan gizi diet DASH terhadap tekanan darah pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan rancangan one grup *pre-post test*. Tempat penelitian di SMAN 5 Kota Cimahi dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 20 responden. Hasil penelitian terdapat penurunan asupan natrium 211,4 mg ( $p = 0,027$ ). Terdapat peningkatan asupan sayur dan buah 144,1 g ( $p = 0,000$ ). Tekanan darah sistolik turun 4,5 mmHg (0,015). Tekanan darah diastolik turun 3,5 mmHg ( $p = 0,009$ ). Asupan lemak turun 2,8 g ( $p = 0,317$ ). Terdapat perbedaan signifikan antara asupan natrium, sayur dan buah, dan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara asupan lemak sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0,05$ ). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat siswa lebih fokus belajar dan membuat poster mengenai konsumsi sayur buah dan garam dapur.

**Kata Kunci :** Asupan Lemak, Asupan Natrium, Asupan Sayur dan Buah, Tekanan Darah