

ABSTRAK

Solehah, Rizkia Fauzia. 2020. *Pengaruh Konseling Diet Dash Dengan Modifikasi Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Pre-Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Campaka*. Skripsi. Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Bandung. Pembimbing : Dr. Suparman, SKM.,M.Sc

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan umum dimasyarakat yang menjadi penyebab utama peningkatan angka mortalitas dan morbiditas. Provinsi Jawa barat dalam hasil Riskesdas 2013 termasuk kedalam 5 provinsi dengan prevalensi tertinggi hipertensi , pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium, kalsium, dan magnesium kandungan tersebut terkandung dalam susu kedelai dan juga diperlukan edukasi penerapan diet dengan konsultasi diet DASH. Desain penelitian menggunakan desain *Quasy Experiments dengan two group experimental pre-test dan post-test with control group*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, jumlah sampel kelompok masing-masing 10 orang. Intervensi pada kelompok perlakuan menggunakan konsultasi diet DASH satu kali tatap muka dan susu kedelai 6 hari berturut-turut sementara pada kelompok kontrol diberikan konsultasi diet DASH saja dengan satu kali tatap muka. Hasil penelitian didapatkan, ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum (131,9 mmhg) dan sesudah intervensi (121,6 mmhg) pada kelompok perlakuan ($p=0,000$) dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 10,3 mmHg. Ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum (83,5 mmhg) dan sesudah intervensi (78,71 mmhg) pada kelompok perlakuan ($p=0,023$) dengan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 5,5 mmHg. Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p<0,05$). Dari hasil penelitian, susu kedelai dapat dijadikan sebagai alternatif makanan selingan dalam diet DASH untuk mencegah penyakit hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, konsultasi diet DASH, Susu Kedelai, Kalium.