

## ABSTRAK

**Lefinda Alifia Nagara Yonatama, 2020. Pengaruh Konseling Modifikasi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, Asupan Kalium, dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Arjowinangun Malang. Pembimbing : Annasari Mustafa, dan Nur Rahman**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan tenang. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 37% pada tahun 2015 dan meningkat lagi hingga 42% di tahun 2025. Penderita hipertensi memerlukan pengetahuan penerapan aturan makan untuk membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal dan menekan faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif. Pemberian edukasi ini dilakukan dengan pemberian konseling gizi menggunakan media *leaflet*.

Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah semangka. Daging buah semangka mengandung air sebanyak 93.4%, protein 0.5%, karbohidrat 5.3%, lemak 0.1%, serat 0.2%, dan berbagai macam vitamin (A, B, dan C). *Citrulline* dan *arginine* pada semangka berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO<sub>2</sub> sehingga keluarnya urin meningkat dan kandungan kalium dapat membantu kerja jantung serta menormalkan tekanan darah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% pasien berjenis kelamin perempuan, 53,3% pasien berumur 60-70 tahun, dan 63,3% pasien berpendidikan SD/Sederajat. Uji statistik *paired t-test* pada hasil akhir didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  untuk tingkat pengetahuan, dan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  untuk asupan natrium,  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  untuk asupan kalium, dan  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  untuk tekanan darah pada kelompok perlakuan yang diberikan konseling gizi dan jus buah semangka, sehingga dapat disimpulkan hipotesis penelitian diterima yang menunjukkan terdapat pengaruh paling signifikan pada kelompok perlakuan yang diberi konseling gizi dengan jus buah semangka.

**Kata Kunci:** *Konseling, tingkat pengetahuan, asupan natrium, asupan kalium, tekanan darah*