

ABSTRAK

Revi Fladya Avinka. 2023. *Kajian Pemberian Edukasi Diet DASH dengan Metode Peer Group pada Penderita Hipertensi (Studi Kasus di Puskesmas Cisadea Kota Malang).*
Pembimbing: Sutomo Rum Teguh K, SKM., M.Kes dan Dwie Soelistyorini, SST., M.Kes.

Hipertensi hingga kini masih menjadi masalah kesehatan dibuktikan dengan prevalensi secara global mencapai 22% dari total penduduk. Prevalensi hipertensi di Indonesia dari data Riskesdas meningkat pada tahun 2018 mencapai 34,1%. Jumlah penderita hipertensi menempati peringkat 1 dari 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Cisadea Kota Malang. Tatalaksana hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologis dengan modifikasi gaya hidup dengan pengaturan pola makan sesuai anjuran diet DASH. Langkah yang dapat diterapkan agar penderita hipertensi dapat menerapkan pola makan baru yaitu dengan memberikan edukasi menggunakan metode pembelajaran yang efektif seperti *peer group*. Penelitian ini bertujuan mengkaji pemberian edukasi diet DASH dengan metode *peer group* terhadap pengetahuan, asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Cisadea Kota Malang. Desain penelitian yaitu observasional deskriptif studi kasus dengan pendekatan intervensi *one group pre-test post-test*. Kegiatan dilakukan selama empat kali pertemuan. Data dianalisis secara univariat berupa tabel distribusi dan deskripsi. Hasil penelitian terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan (10,36), asupan kalium (582,83), kalsium (80,17), magnesium (76,09) serta penurunan rata-rata asupan natrium (373,13), tekanan darah sistolik (2,05) dan diastolik (1,03) sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pemberian edukasi diet DASH dengan metode *peer group* berpengaruh pada pengetahuan, asupan zat gizi mikro dan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci: asupan zat gizi mikro, edukasi diet DASH, *peer group*, pengetahuan, tekanan darah