JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6, No.2, Juli 2026

PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Oleh
Juenita Elfunam Mado[1], Maya Kumalasari Sugiyanto[2], Sanya Anda Lusiana[3], Sri Iriyanti[4], Dorci Nuburi[5]
[1,3,4,5] Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jayapura
[2]Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Gorontalo
Email: [1]juanita@poltekkesjayapura.ac.id

Article History:
Received: 03-06-2026
Revised: 30-06-2026
Accepted: 03-07-2026

Keywords:
Nutrition Counseling, Nutrition Knowledge Level, Sodium intake, Potassium intake, Blood pressure

Abstract: *Nutrition counseling is a nutritional care in the form of an individual approach form of nutritional education to help individuals solve nutritional problems faced. The purpose of this study was to determine the effect of nutritional counseling on the level of nutritional knowledge, sodium intake, potassium and blood pressure of hypertensive patients. This research is an Pre experimental study, using One group pretest and post test design, with a sample of 35 people who meet the inclusion criteria. The data were collected through interviews using questionnaires to determine the nutritional knowledge of respondents and for sodium and potassium intake using recall form 1x24 hours, and blood pressure obtained from examination using tensimeter. Univariate analysis was done descriptively and bivariate analysis using Paired-Samples T Test with α = 0,05 . The results showed that there is a change in the level of knowledge in 35 respondents with the average value before nutrition counseling 44.15% and after nutrition counseling that is 79.43%. There was a change of respondent's intake before nutrition counseling, the average sodium intake of 1398.5 mg daily to 840.25 mg daily after nutrition counseling, average potassium intake of 1697.8 mg per day and after counseling to 2195.0 mg. This is also the same as the respondent's blood pressure, before the average nutrition counseling of the systolic pressure of 151.7 mmHg and diastolic pressure 129,43 mmHg, after the nutrition counseling a mean systolic preasure 92,29 mmHg and diastolic pressure 85,00 mmHg. The result of statistical test shows that the value of p = 0.00 (p <0.05) means that there is influence of nutrition counseling to the level of knowledge, sodium intake, potassium and blood pressure of hypertension patient in work area of Puskesmas Matani Tomohon Tengah.*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular yang secara global menjadi penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, salah satu diantaranya adalah

hipertensi (Kemenkes, 2024). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi akan sangat berbahaya dan menjadi masalah serius jika tidak segera ditangani karena dapat menimbulkan komplikasi seperti jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30,8%, menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, ilmu gizi penting dalam pengobatan hipertensi. Pedoman internasional terbaru menegaskan bahwa modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi natrium, peningkatan konsumsi kalium, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan merupakan terapi lini pertama dalam pengelolaan hipertensi sebelum maupun bersamaan dengan terapi farmakologis (Kim, 2024). Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui intervensi nonfarmakologis, salah satunya adalah konseling gizi. Konseling gizi merupakan proses komunikasi antara tenaga gizi dan pasien yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membangun motivasi, serta mendorong perubahan perilaku makan sesuai dengan kondisi kesehatan pasien. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa konseling atau edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap, meningkatkan kepatuhan terhadap diet hipertensi, serta mendukung perubahan perilaku makan yang lebih sehat sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Kafi dkk, 2023 ; Supriatun dkk, 2024).

Asupan natrium dan kalium berhubungan erat dengan pasien hipertensi. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa konsumsi natrium yang tinggi disertai rendahnya asupan kalium berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Sebaliknya, penerapan diet rendah natrium dan tinggi kalium secara konsisten terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Soyeon dkk, 2024 ; Kim, 2024).

Penelitian Rizkania dkk (2024) menunjukkan bahwa pemberian konseling Diet DASH memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta perbaikan asupan mineral pada penderita hipertensi. Setelah diberikan konseling, terjadi peningkatan asupan kalium, kalsium, dan magnesium secara bermakna (p<0,05), yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui konseling gizi berkontribusi terhadap perubahan pola konsumsi pasien hipertensi. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Rachmasari & Mardiana (20222) yang menyimpulkan bahwa pemberian konseling gizi menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi, disertai dengan perbaikan asupan natrium dan kalium setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling gizi tidak hanya meningkatkan pemahaman pasien mengenai diet hipertensi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan yang berdampak pada perbaikan kualitas asupan gizi. Konseling gizi yang dikombinasikan dengan strategi perubahan perilaku terbukti meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah natrium serta berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Yan dkk, 2024).

Bedasarkan latar belakang tersebut sehingga dilakukan penelitian tentang pengaruh

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, kalium dan tekanan darah pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre eksperimental* yang bertujuan untuk melihat pengaruh konseling gizi terhadap asupan natrium, kalium dan tekanan darah pasien hipertensi. Dengan menggunakan *One group pretest and postest design.*

Responden dalam penelitian ini berjumlah 35 sampel yng akan diberikan intervensi berupa konseling gizi. Konseling gizi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam waktu tiga minggu. Sebelum mendapat konseling gizi pasien diukur *pre test* dengan diberikan kuesioner pengetahuna gizi untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden, formulir *recall* 1x24 jam untuk mengetahui asupan natrium dan kalium responden, serta pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui tekanan darah responden. Setelah itu responden diukur *posttest* dengan diberikan konseling gizi sebanyak 3 kali pertemuan, dan pada akhir konseling gizi respondendiberikan kuesioner pengetahuan gizi, formulir *recall* 1x24 dan pemeriksaan tekanan darah untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi konseling gizi .

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel dependen dan independen. Analisis bivariat menggunakan Uji *Paired sampel t-test* untuk data yang berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan 5%. Jika nilai $p < 0,05$ maka terdapat pengaruhkonseling gizi terhadap variabel dan jika nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh konseling gizi dengan variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis kepada 35 responden didapat hasil bahwa responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 31 responden (88,6%) dan rata-rata kelompok umur paling banyakpada kelompok umur 61-70 tahun yaitu 12 responden (34,0%). Pendidikan responden paling banyak adalah SMP yaitu 18 responden (51,4%) dan pekerjaan Responden paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 22 responden (62,9%). Sebanyak 23 responden (65,7%) responden memiliki hipertensi dari diri sendiri.

Pada tabel 1 dapat dilihat, tingkat pengetahuan responden sebelum konseling gizi memiliki pengetahuan Kurang sebanyak 26 responden (74,3%) dan Sesudah konseling gizi 21 responden (60,0%) memiliki pengetahuan sedang. Asupan natrium responden sebelum konseling gizi memiliki asupan lebih yaitu 33 responden (94,3%) dan sesudah konseling gizi responden memilik asupan normal 26 responden (74,3%). Asupan kalium responden sebelum dan sesudah konseling gizi masih dalam kategori asupan kurang. Tekanan darah responden sebelum konseling gizi paling banyak memilik tekanan sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg dan sesudah konseling gizi paling banyak memiliki tekanan sistolik <120 mmHg (40,0%) dan diastolik <80 mmHg 42,9%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian Sebelum dan Sesudah Konseling

Variabel	Gizi			
	Sebelum Konseling Gizi		Sesudah Konseling Gizi	
	n	%	n	%
Tingkat Pengetahuan				
Baik (nilai > 80%)	0	0	14	40,0
Sedang (nilai 60-80%)	9	25,7	21	60,0
Kurang (nilai < 60%)	26	74,3	0	0
Asupan Natrium				
Asupan Normal	2	5,7	26	74,3
Asupan Lebih	33	94,3	9	25,7
Asupan Kalium				
Asupan Normal	0	0	0	0
Asupan Kurang	35	100	35	100
Tekanan Darah Sistolik				
< 120 mmHg	3	8,6	14	40,0
120-139 mmHg	4	11,4	8	22,9
140-159 mmHg	15	42,9	12	34,3
>160 mmHg	15	37,1	1	2,9
Tekanan Darah Diastolik				
< 80 mmHg	5	14,3	15	42,9
80-89 mmHg	4	11,4	8	22,9
90-99 mmHg	13	37,1	6	17,1
>100 mmHg	13	37,1	6	17,1

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah konseling gizi. Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa nilai p = 0,00 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah konseling gizi.

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Pengetahuan Gizi	n	Mean	Median	SD	Min	Max	*p**
Sebelum	35	44,14	45,00	14,97	20	70	0,00
Sesudah	35	79,43	80,00	9,53	60	95	

**Uji Paired sampels t-test*

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat penurunan rata-rata asupan natrium sebelum dan sesudah konseling gizi. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p = 0,00 (p < 0,05) dimana terdapat perbedaan signifikan antara asupan natrium sebelum dan sesudah konseling gizi.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Asupan Natrium	n	Mean	Median	SD	Min	Max	*p**
Sebelum	35	1398,5	1410,50	296,52	1932,8	840,25	0,00
Sesudah	35	840,25	814,30	258,86	494,8	1465,1	

**Uji Paired sampels t-test*

Hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata asupan

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

kalium perhari. Hasil uji statistik nilai p = 0,00 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan asupan kalium sebelum dan sesudah konseling gizi.

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Asupan Kalium Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Asupan Natrium	n	Mean	Median	SD	Min	Max	*p**
Sebelum	35	1398,5	1410,50	296,52	1932,8	840,25	0,00
Sesudah	35	840,25	814,30	258,86	494,8	1465,1	

**Uji Paired sampels t-test*

Hasil analisis paada tabel 5 dapat dilihat bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah mendapat konseling gizi. Hasil uji statistik didapat hasil nilai p = 0,00 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah konseling gizi.

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Tekanan Darah	n	Mean	Median	SD	Min	Max	*p**
Tekanan Sistolik							
Sebelum	35	151,7	150,0	20,21	120,0	200,0	0,00
Sesudah	35	129,43	130,0	14,94	100,0	160,0	
Tekanan Diastolik							
Sebelum	35	92,9	90,0	9,72	70,0	110	0,00
Sesudah	35	85,0	85,0	10,36	70,0	110	

**Uji Paired sampels t-test*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan variabel penelitian sebelum dan sesudah mendapat konseling gizi. Pada tabel 6 menunjukkan nilai selisih rerata dan standar deviasi dari tiap variabel sebelum dan sesudah konseling gizi.

Tabel 6. Perbandingan Perubahan Rerata Variabel Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Variabel	Selisih Rerata ±SD
Pengetahuan Gizi	35,29 ±5,44
Asupan Natrium	558,25 ± 37,66
Asupan Kalium	1248,54 ± 94,86
Tekanan Darah Sistolik	22,7 ± 5,27
Tekanan Darah Diastolik	7,29 ± 0,64

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari kelamin laki-laki. Hasil penelitian Trigana dkk (2023) dari 57 responden hipertensi menyatakan bahwa 72,4% berjenis kelamin perempuan dan 27,6% berjenis kelamin laki-laki . Dilihat dari umur responden sebagian besar yaitu 28,6% berkisar 61-69 tahun dan hanya 2,9% berkisar 34-40 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Trigana dkk (2023) bahwa 55% penderita hipertensi berumur 60-70 tahun, hipertensi meningkat seiring bertambahnya umur karena menurunnya keelastisan pembuluh darah. Faktor jenis kelamin merupakan faktro yang berpengaruh terhadap hipretensi, menurut berbagai teori

pada umur <60 tahun pria lebih beresiko mengalami hipertensi, namun setelah perempuan memasuki masa menopause dan berumur > 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi karena faktor hormonal.

Tingkat pendidikan responden 51,4% diantaranya berpendidikan tamatan SMP dan hanya 2,9% tamatan S1. Pendidkan yang dicapai seseorag akan mempengaruhi pengetahuan dan pola berpikir seseorang. Menurut Akbar & Makmun (2025) semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak informasi yang diterima, maka semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Jenis pekerjaan responden terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan persentase 62,9% karena sebagian responden berjenis kelamin perempuan, dan pekerjaan lain yang ditekuni adalah pegawai negeri sipil, wiraswasta dan pensiunan.

Riwayat hipertensi responden terbanyak adalah berasal dari diri sendiri dengan persentase 65,7%, dan dari orang tua (riwayat keluarga) sebesar 34,3%. Dalam peneitian Jauhari dkk (2023) juga menyebutkan bahwa 60,7% penderita hipertensi tidak mengalami hipertensi dari riwayat keluarga.

2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang selanjutnya membentuk pemahaman dan memengaruhi perilaku individu. Pengetahuan menjadi salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi. Dalam proses asuhan gizi, konseling gizi merupakan komunikasi dua arah antara konselor dan klien yang bertujuan membantu klien mengenali masalah gizinya, meningkatkan pemahaman, serta memotivasi klien untuk melakukan perubahan perilaku makan sesuai dengan kondisi kesehatannya.

Pada penelitian ini, konseling gizi diberikan sebanyak tiga kali dengan interval satu minggu antarpertemuan. Pemberian konseling secara berulang memberikan kesempatan kepada responden untuk memahami materi yang disampaikan, mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, serta mengevaluasi perubahan perilaku yang telah dilakukan. Proses komunikasi yang berlangsung secara berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan memperkuat motivasi responden dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran bagi penderita hipertensi.

Hasil analisis menggunakan uji *Paired Samples t-test* menunjukkan nilai p = 0,000 (p<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai pengelolaan hipertensi. Peningkatan pengetahuan terjadi karena responden memperoleh informasi yang benar mengenai penyebab hipertensi, pengaturan konsumsi natrium, pentingnya meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber kalium, serta penerapan pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizkania dkk (2023) yang melaporkan bahwa edukasi dan konseling gizi pada pasien hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemberian edukasi secara individual memudahkan pasien memahami materi yang disampaikan karena konselor dapat menyesuaikan penyampaian informasi dengan kebutuhan dan kemampuan pasien. Temuan penelitian ini

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

juga didukung oleh penelitian Rachmasari & Mardiana (2022) yang menunjukkan bahwa konseling gizi secara bertahap memberikan peningkatan pengetahuan sekaligus memperbaiki kepatuhan pasien dalam menjalankan diet hipertensi. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki pasien, semakin besar peluang pasien untuk menerapkan perilaku hidup sehat, mematuhi pengaturan diet rendah natrium, meningkatkan konsumsi pangan sumber kalium, serta mematuhi pengobatan yang diberikan sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol.

Dengan demikian, konseling gizi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku makan dan gaya hidup sehat yang berkelanjutan sehingga mampu mendukung keberhasilan pengendalian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi.

3. Perbedaan Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Asupan natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Jumlah asupan natrium perhari untuk penderita hipertensi dibedakan berdasarkan klasifikasi hipertensi yaitu untuk pasien pre hipertensi asupan natrium sehari dibatasi 1000-1200 mg Natrium perhari, Hipertensi stadium I 600-800 mg Natrium per hari, hipertensi stadium II 200-400 mg natrium perhari (Almatsier 2004).

Hasil uji statistic menggunakan paired sampels t-test menunjukan bahwa nilai p = 0,00 (p < 0,00) yang berarti terdapa perbedaan yang signifikan asupan natrium responden sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi.

Hasil yang sama dikemukakan dalam penelitian Suwarni (Rizkania dkk, 2024) yang menunjukkan bahwa pemberian konseling Diet DASH memberikan perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi, termasuk perbaikan pola konsumsi mineral yang berhubungan dengan pengendalian tekanan darah. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konseling gizi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap rekomendasi diet hipertensi sehingga konsumsi makanan tinggi natrium dapat dikurangi. sPenelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rachmasari & Mardiana (2022), yang melaporkan bahwa konseling gizi menggunakan media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, perbaikan sikap, serta penurunan asupan natrium pada pasien hipertensi. Edukasi yang dilakukan secara individual memudahkan pasien memahami sumber natrium dalam makanan sehari-hari dan mendorong perubahan perilaku konsumsi sehingga kepatuhan terhadap diet rendah natrium menjadi lebih baik.

4. Perbedaan Asupan Kalium Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium (Widianingrum, 2012). Tidak ada anjuran asupan kalium perhari yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita hipertensi, Namun menurut Permenkes R,I (2013) Anjuran asupan kalium per hari untuk orang dewasa adalah 4700 mg perhari. Hasil uji statistik menggunakan *paired sampels t-test* p = 0,00 (p < 0,05) yang berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan asupan kalium sebelum dan sesudah mendapat konseling gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Solikha dkk (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsumsi kalium penderita

hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi menggunakan media *booklet*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konseling gizi mampu meningkatkan pemahaman pasien mengenai sumber pangan kaya kalium sehingga mendorong peningkatan konsumsi buah dan sayuran sebagai sumber kalium. Peningkatan asupan kalium berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan ekskresi natrium, menjaga keseimbangan elektrolit, serta memperbaiki fungsi pembuluh darah.

5. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Asupan natrium yang berlebih akan meningkatkan volume darah sehingga menyebabkan timbulnya hipertensi. Pasien setelah mendapat konseling gizi sudah membatasi asupan natrium dan cenderung meningkatkan jumlah asupan kalium perhari karena sudah mendapat informasi selama konseling bahwa asupan kalium akan meningkatkan cairan intraseluler dan menurunkan tekanan darah. Hasil uji statistik menggunakan *paired sampels t-test* menunjukkan bahwa p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah konseling gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk (2023), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-like diet* melalui media WhatsApp memberikan pengaruh terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah intervensi (p=0,021), sedangkan tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan meskipun tidak mencapai signifikansi statistik (p=0,110). Edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan mampu meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet hipertensi sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Makarawung (2016), yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan anatara rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah konseling gizi dimana terdapat penuruna sebesar 20,00±6,407 mmHg dengan nilai p= 0,00, sementara pada tekanan darah diastolik terdapat penurunan sebesar 10,00±4,131 (p= 0,00).

Namun selain karenan konseling gizi yang mempengaruhi perilaku makan responden sehingga terjadi penurunan tekanan darah, penurunan tekanan darah juga karena semua responden merupakan pasien hipertensi rawat jalan yang mendapat obat kronis dengan konsumsi minimal 1 kali sehari.

KESIMPULAN

Konseling gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan serta perbaikan asupan natrium, asupan kalium, dan tekanan darah pada pasien hipertensi (p<0,05). Intervensi konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengelolaan hipertensi, menurunkan konsumsi natrium, meningkatkan konsumsi kalium, dan mendukung pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, konseling gizi dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif dalam pengelolaan pasien hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Akbar, A.M. and Makmun, A., 2025. Gambaran karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Jumpandang Baru. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 6(2).

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

[2] Almatsier S, 2004. *Prinsip dasar ilmu gizi.* Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
[3] Jauhari, Mustafa, F.L., Triwahyuni, T. and Prasetya, T., 2024. Karakteristik pasien hipertensi di ruang poli rawat jalan Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*.
[4] Kafi, I.A., Prihatin, S. and Jaelani, M., 2023. Pengaruh pemberian edukasi gizi Diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), pp.5–12.
[5] Kim, B.S., Yu, M.Y. and Shin, J., 2024. Effect of low sodium and high potassium diet on lowering blood pressure and cardiovascular events. *Clinical Hypertension*, 30(2).
[6] Kim, S., Jeong, H.N. and Choi-Kwon, S., 2024. The blood pressure control effect of the sodium-restricted Dietary Approaches to Stop Hypertension diet: a systematic review. *British Journal of Nutrition*, 132, pp.141–150.
[7] Makarawung A, Momongan N, Imbar H, 2016. Pengaruh konseling gizi terhadap asupan natrium pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rurukan Kota Tomohon. *GIZIDO Volume 8 No 2 November 2016*
[8] Rachmasari, S.I. and Mardiana, 2022. Penggunaan media booklet dalam konseling gizi terhadap skor pengetahuan, sikap, asupan natrium dan kalium pada pasien hipertensi. *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp.143–153.
[9] Rizkania, V., Ariati, N.N. and Juniarsana, I.W., 2024. Pengaruh konseling Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) terhadap pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Gizi (Journal of Nutrition Science)*, 13(1).
[10] Solikha, N.A., Fajar, I. and Komalyna, I.N.T., 2024. Perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi kalium dan natrium pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling gizi menggunakan media *booklet*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), pp.225–236.
[11] Supriatun, E., Asyari, H. and Kayubi, 2024. Penerapan edukasi kesehatan Diet DASH terhadap kepatuhan dan tekanan darah pasien hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1).
[12] Wulandari, A., Kurdanti, W. and Setiyobroto, I., 2023. Pemberian pesan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH)-like diet melalui WhatsApp untuk memperbaiki kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), pp.104–111.
[13] Yan, Y.Y., Chan, L.M.L., Wang, M.P., Kwok, J.Y.Y., Anderson, C.S. and Lee, J.J., 2024. Technology-supported behavior change interventions for reducing sodium intake in adults: a systematic review and meta-analysis. *npj Digital Medicine*, 7.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)