

ABSTRAK

Ahmad Aulia Aditya Pratama, 2025. Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Buah Tomat (*Lycopersicon Esculentum*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang Di Bawah Bimbingan Sutomo Rum Teguh K, SKM., M.Kes dan Fifi Luthfiah, SST., M.Kes

Latar Belakang: Penyakit tidak menular atau dikenal dengan *New Communicable Disease* merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit tidak menular (PTM) membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyakit kematian lainnya. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 30,8% dengan penderita paling banyak dialami wanita (36,8%) dibanding pria (31,3%). Pada tahun 2023 presentase prevalensi tekanan darah tinggi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan menggunakan garam namun dengan pembatasan tertentu. Garam mengandung mineral utama yang disebut natrium. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap salah satunya dengan pendidikan kesehatan seperti konseling gizi untuk menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi adalah dengan mengonsumsi tomat. Manfaat yang dimiliki tomat yakni dapat menurunkan tekanan darah karena tomat mengandung 4,6 mg likopen dan 164,9 mg kalium dalam 100 gram tomat

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *control group pre test post test*. Sampel penelitian ini 20 responden yang terdiri dari 10 responden kelompok kontrol dan 10 responden kelompok perlakuan dengan teknik purposive sampling. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 25. Analisis statistik menggunakan Uji Deskriptif, Uji Mann-Whitney U Test, dan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan yang signifikan antara edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik responden pasien hipertensi pada kelompok kontrol dan perlakuan dengan hasil signifikansi $p=0,00$ ($p<0,05$)

Kesimpulan: Terdapat pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah responden pasien hipertensi

Kata Kunci: Edukasi diet rendah garam, buah tomat, tekanan darah, hipertensi

