

KAJIAN PEMBERIAN EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE PEER GROUP PADA PENDERITA HIPERTENSI (STUDI KASUS DI PUSKESMAS CISADEA KOTA MALANG)

Revi Fladya Avinka, Sutomo Rum Teguh Kaswari, Dwie Soelistyorini
E-mail: revifladya3366@gmail.com

#1 Latar Belakang

Prevalensi hipertensi di dunia (22%) dan Indonesia (34,1%) terus meningkat. Hipertensi menempati peringkat 1 dari 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Cisadea Kota Malang.

JNC VII merekomendasikan diet DASH sebagai pengobatan non farmakologis hipertensi. Ciri khas dari diet DASH yaitu asupan tinggi kalium, kalsium, magnesium.

Guna mencapai perubahan pola makan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi. Peer group merupakan salah satu metode edukasi dengan melibatkan teman sebaya.

Beberapa penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, efikasi diri dan kualitas hidup setelah diberikan edukasi metode peer group.

#2 Tujuan

Mengkaji pemberian edukasi diet DASH dengan metode peer group terhadap pengetahuan, asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan tekanan darah penderita hipertensi

#3 Metode

Jenis : Studi kasus
Desain : One group pre-post test
Tempat dan waktu : RW 06 Blimbing, Mei-Juni 2023
Teknik sampling : Consecutive sampling
Responden : 12 responden
Alur penelitian :

MINGGU 1

Mencari responden dan tutor, pre-test pengetahuan dan pelatihan tutor

MINGGU 2

Pertemuan ke-1 (pre-test dan edukasi)

MINGGU 3

Pertemuan ke-2 (edukasi, sharing pelaksanaan diet)

MINGGU 4

Pertemuan ke-3 (edukasi, sharing, post-test)

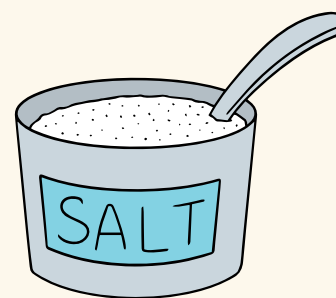
#4 Hasil

1 Pengetahuan



Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sesudah intervensi sebesar 10,36.

2 Asupan Zat Gizi Mikro Natrium



Terjadi penurunan rata-rata asupan sesudah intervensi sebesar 373,17 mg, telah memenuhi kategori cukup yaitu ≤ 2300 mg dan < 2000 mg untuk orang sehat tetapi belum memenuhi kategori anjuran garam berdasarkan tingkat hipertensi.

Kalium



Terjadi peningkatan rata-rata asupan sesudah intervensi sebesar 582,83 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu ≤ 2000 mg.

Kalsium



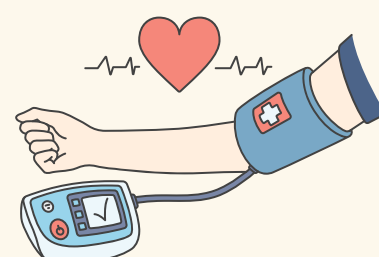
Terjadi peningkatan rata-rata asupan sesudah intervensi sebesar 80,17 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu ≤ 800 mg.

Magnesium



Terjadi peningkatan rata-rata asupan sesudah intervensi sebesar 76,09 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu ≤ 250 mg.

3 Asupan Zat Gizi Mikro



Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik (2,5 mmHg) dan diastolik (1,03 mmHg) sesudah intervensi

#5 Kesimpulan dan Saran

Edukasi diet DASH dengan metode peer group **berpengaruh** pada pengetahuan, asupan zat gizi mikro dan tekanan darah penderita hipertensi

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu menambah waktu pelatihan tutor agar informasi yang disampaikan lebih lengkap