

ABSTRAK

Helenna Sherly Yeliza, 2023. Edukasi Gizi Melalui Media *Online Class* Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Banjarejo Tulungagung. Pembimbing: **Dwie Soelistyorini, SST., M.Kes** dan **Dwipajati, SST., M.Gz**

Latar Belakang: Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain usia, genetik, jenis kelamin, konsumsi makanan, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Faktor risiko tersebut berkaitan dengan gaya hidup kurang sehat penyebabnya berupa kurangnya pengetahuan tentang gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet penderita hipertensi yaitu dengan mengadakan edukasi gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *online class* terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung

Metode: Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, jenis penelitian quasi eksperimental dengan rancangan *the one group pretes–postest design*. Sampel diambil sebanyak 28 orang. Data yang dikumpulkan meliputi data pre test dan post test tingkat pengetahuan, data asupan natrium, dan data tekanan darah. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*, kemudian apabila data berdistribusi normal dilanjutkan menggunakan uji *Pired Sample T-Test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal dilanjutkan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi terhadap tingkat pengetahuan dibuktikan dengan sebelum diberikan edukasi gizi rata-rata tingkat pengetahuan responden berada dalam kategori cukup, sedangkan sesudah diberikan edukasi gizi rata-rata tingkat pengetahuan responden berada dalam kategori baik. Tingkat pengetahuan yang meningkat mempengaruhi asupan natrium responden, sebelum diberikan intervensi asupan natrium berada dalam kategori berlebih, namun sesudah diberikan intervensi asupan natrium responden mengalami penurunan. Menurunnya asupan natrium menyebabkan tekanan darah responden juga mengalami penurunan.

Simpulan: Pemberian intervensi berupa edukasi gizi cukup efektif sebagai upaya peningkatan pengetahuan, sehingga terjadi penurunan asupan natrium dan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat pengetahuan, Asupan Natrium, Tekanan Darah