

## **ABSTRAK**

Dea Nike Andhini, 2025. Asuhan Gizi Pada Penderita Hipertensi dan Kolesterol Pada Salah Satu Warga di Kabupaten Sidoarjo. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma III Gizi Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Dr. Nur Rahman, S.TP., MP., RD. Hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan komplikasi serius. Asuhan gizi yang tepat sangat diperlukan untuk membantu mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah guna mencegah komplikasi lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk melaksanakan asuhan gizi hipertensi dan kolesterol pada salah satu warga di Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi kasus yaitu dengan melakukan pengamatan terhadap pasien hipertensi dan kolesterol pada salah satu warga di kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan di rumah salah satu warga di kabupaten sidoarjo selama 4 minggu. Data yang diambil adalah data karakteristik pasien, data antropometri, data biokimia, data fisik/klinis dan data monitoring evaluasi. Cara pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan langsung terhadap pasien. Intervensi yang diberikan yaitu terapi diet dan terapi edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama 4 minggu penelitian, antropometri pasien mengalami peningkatan dan penurunan berat badan. Kadar kolesterol pasien juga mengalami penurunan. Tekanan darah pasien mengalami peningkatan dari awal sampai akhir pengamatan. Asupan makan pasien mayoritas lebih baik dari energi, protein, maupun lemak, sedangkan asupan karbohidrat defisit. Hasil edukasi tingkat pengetahuan pasien mengenai hipertensi dan kolesterol serta penatalaksanaannya belum mencapai target keberhasilan edukasi. Pasien dibantu dengan keluarga diharapkan dapat melanjutkan penerapan terapi diet yang diberikan guna menjaga kestabilan kolesterol dan tekanan darah, sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi.

Kata Kunci : Asuhan gizi, Hipertensi, Kolesterol, Terapi Diet, Terapi Edukasi

## ABSTRACT

Dea Nike Andhini, 2025. Nutritional Care for Hypertension and Cholesterol Patients in a Resident of Sidoarjo Regency. Scientific paper. Diploma III Nutrition Study Program, Malang Health polytechnic Ministry of Health Malang. Supervisor: Dr. Nur Rahman, S.TP., MP., RD. Hypertension and high cholesterol are major risk factors for cardiovascular diseases, which can lead to serious complications. Proper nutritional care is essential in managing cholesterol levels and blood pressure to prevent further complications. This study aims to implement nutritional care for a patient with hypertension and high cholesterol in Sidoarjo Regency. This research is an observational study with a case study design, conducted over four weeks by monitoring a hypertension and cholesterol patient in Sidoarjo Regency. The data collected included patient characteristics, anthropometric measurements, biochemical data, clinical/physical assessments, and monitoring and evaluation data. Data collection was carried out through interviews, observations, and direct patient examinations. The intervention provided included dietary therapy and nutrition education. The patient's anthropometric measurements fluctuated during the four-week study. The patient's cholesterol levels decreased over time. The patient's blood pressure increased from the beginning to the end of the observation. The patient's dietary intake was generally adequate in terms of energy, protein, and fat, but carbohydrate intake was deficient. The patient's knowledge level regarding hypertension, cholesterol, and their management improved but did not reach the target for successful education. Dietary interventions and nutrition education contributed to lowering the patient's cholesterol levels, but they were not effective in reducing blood pressure. Continued dietary adherence with family support is recommended to maintain cholesterol and blood pressure stability and reduce the risk of complications.

**Keywords:** Nutrition Care, Hypertension, Cholesterol, Dietary Therapy, Nutrition Education