



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2110>

Pengaruh Konseling Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi

Vira Rizkania^{1,K}, Ni Nengah Ariati¹, I Wayan Juniarsana¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): rizkaniavira@gmail.com

ABSTRACT

Asupan mineral yang kurang dapat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah, terutama kalium, kalsium dan magnesium sangat penting untuk membantu penurunan tekanan darah, sehingga penderita hipertensi perlu diberikan konseling mengenai diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) sebagai salah satu intervensi dalam pengaturan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 47 sampel dengan teknik *multi stage random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021-Januari 2022. Pengumpulan data menggunakan formulir pengetahuan diet DASH dan *food recall* 24 jam. Untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral digunakan analisis statistik *paired sample t test* pada tingkat kepercayaan ($\alpha=0,05$) pada data berdistribusi normal dan *uji wilcoxon* pada data yang berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terhadap data pengetahuan dan asupan magnesium sebelum dan setelah konseling diet DASH didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan dengan nilai $p<0,05$. Sedangkan hasil uji asupan kalium dan kalsium menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan dengan nilai $p<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium).

Kata Kunci : pengetahuan, asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium), hipertensi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen serta nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi⁽⁵⁾. Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia terdapat kenaikan dari tahun 2013-2018, di tahun 2013 prevalensi hipertensi bersumber pada hasil pengukuran penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018⁽¹⁴⁾. Penderita hipertensi di Provinsi Bali cukup tinggi serta masuk ke dalam 10 besar diagnosa terbanyak rawat inap dan rawat jalur di sarana kesehatan tingkatan awal serta tingkatan lanjut, yakni menempati urutan ke-3 dengan hasil pengukuran penduduk umur ≥ 18 tahun di Provinsi Bali sebesar 29,97%⁽¹⁴⁾. Menurut Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun (2018) Puskesmas II Denpasar Barat mempunyai estimasi penderita hipertensi tertinggi untuk kota/kabupaten se-Bali dengan usia ≥ 15 tahun adalah kasus 19.346 penderita dan pada tahun 2020 adalah kasus 26.619 penderita⁽³⁾.

Manajemen hipertensi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya dengan mengendalikan pola makan yaitu dengan menjalankan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Dalam diet DASH dapat lebih memberikan asupan mineral seperti asupan kalium, kalsium dan magnesium yang dapat mengendalikan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Sehingga perlu adanya pengenalan diet DASH oleh tenaga gizi pada pasien hipertensi untuk mencegah peningkatan tekanan darah dan gangguan kardiovaskular⁽¹⁸⁾. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian konseling kesehatan. Konseling kesehatan dilakukan untuk membantu agar individu dapat mengambil sikap yang bijaksana terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka serta diharapkan masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya sesuatu yang didasari dengan pengetahuan yang baik maka akan muncul suatu sikap dan perilaku yang baik begitu juga sebaliknya⁽¹⁸⁾. Adanya konseling tentang diet DASH diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Nurmayanti dan Kaswari (2020) menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pemberian leaflet tentang diet DASH mampu menambah pengetahuan bagi penderita hipertensi mengenai asupan mineral⁽¹⁰⁾. Menurut penelitian Uliatiningsih (2019) mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet berdasarkan asupan kalium, magnesium, kalsium sesuai dengan prinsip diet DASH dan tekanan darah pada penderita hipertensi⁽¹⁶⁾.

Berdasarkan data pengkajian awal, penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat belum pernah mendapatkan konseling mengenai diet DASH, sehingga dilakukan penelitian tentang pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.

METODE

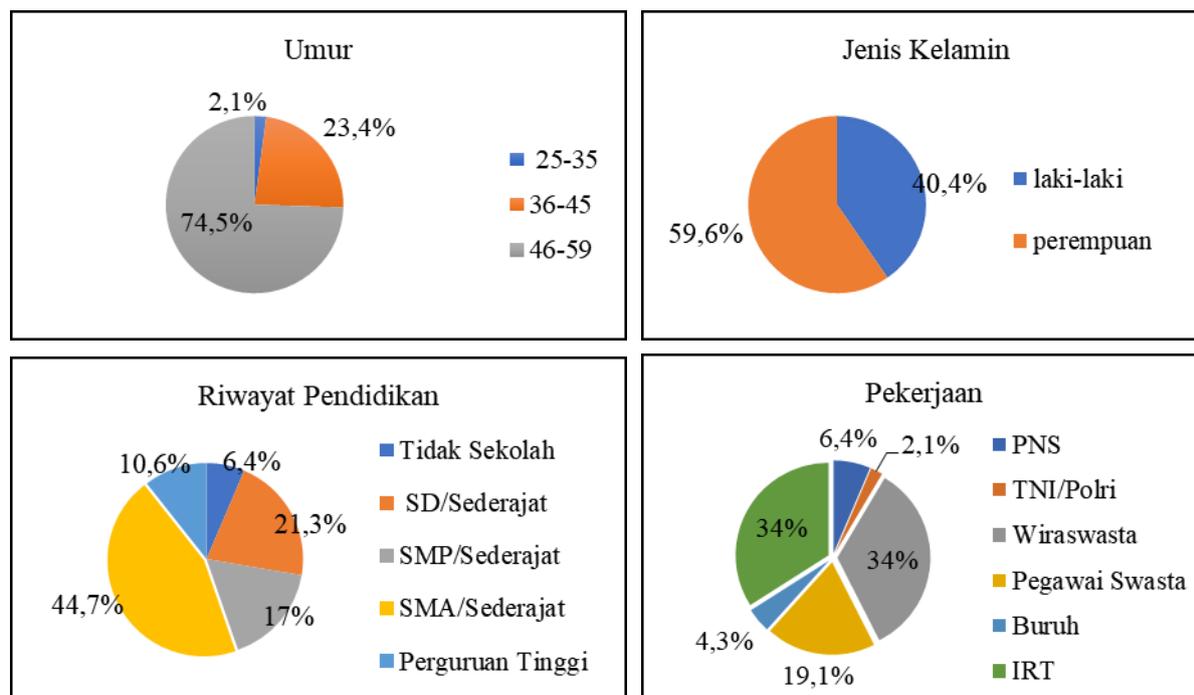
Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat pada bulan Desember 2021- Januari 2022 dengan jumlah sampel yang terlibat sebanyak 47 orang dari 1.473 populasi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *multi stage random sampling*. Kriteria inklusi sampel ditetapkan yaitu tercatat sebagai penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan yang berusia 25-59 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi sampel dengan menandatangani informed consent. Data yang dikumpulkan meliputi pengetahuan diet DASH menggunakan formulir pengetahuan dan asupan mineral menggunakan *food recall* 24 jam. Konseling diet DASH dilakukan oleh peneliti dengan bantuan media leaflet. Untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral digunakan analisis statistik *paired sample t test* pada tingkat kepercayaan ($\alpha=0,05$) pada data berdistribusi normal dan *uji wilcoxon* pada data yang berdistribusi tidak normal.

HASIL

Karakteristik Sampel

Sampel penelitian ini yaitu penderita hipertensi yang tercatat dan berada di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat sebanyak 47 orang yang telah memenuhi semua kriteria dalam kurun waktu penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar sampel berusia 46-59 tahun yaitu sebanyak 35 sampel (74,5%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 sampel (59,6%). Berdasarkan riwayat pendidikan sebagian

besar sampel berpendidikan SMA/Sederajat yaitu sebanyak 21 Sampel (44,7%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar sampel sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga yaitu masing-masing sebanyak 16 sampel (34%). Karakteristik sampel selengkapnya disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik Sampel

Pengetahuan Diet DASH

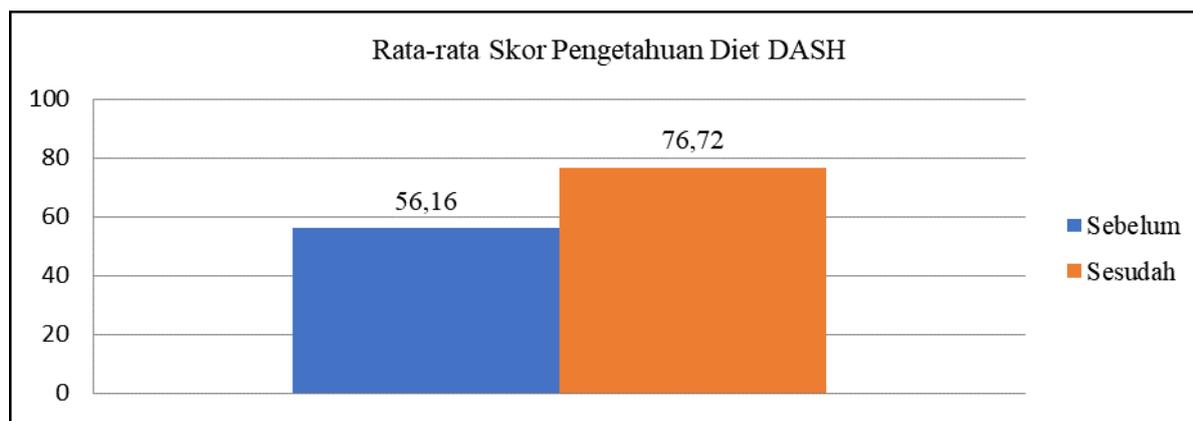
1) Analisis deskriptif

Hasil pengamatan terhadap pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Pengetahuan Diet DASH Sebelum dan Sesudah Konseling Diet DASH

Pengetahuan	Konseling Diet DASH			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	1	2,1	24	51,1
Cukup	21	44,7	22	46,8
Kurang	25	53,2	1	2,1
Total	47	100,0	47	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan, sebelum diberikan konseling tentang diet DASH sebagian besar sampel berpengetahuan kurang sebanyak 25 sampel (53,2%) dan setelah diberikan konseling diet DASH sebagian besar sampel berpengetahuan baik sebanyak 24 sampel (51,1%). Sedangkan hasil pengamatan terhadap rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling diet DASH disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Diet DASH

Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan, rata-rata skor pengetahuan mengenai diet DASH sebelum diberikan konseling yaitu 56,16 dan setelah diberikan konseling mengenai diet DASH didapatkan rata-rata skor pengetahuan tentang diet DASH yaitu 76,72. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata (mean) pengetahuan diet DASH sebelum dan sesudah diberikan konseling sebesar 36,6%.

2) Uji normalitas dan uji beda

Hasil uji normalitas dan uji beda pengetahuan diet DASH sebelum dan sesudah diberikan konseling disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Uji Normalitas dan Uji Beda Pengetahuan Diet DASH

Pengetahuan	n	Mean±SD	p*	t	p
Sebelum	47	56,16±11,44	0,080	-11,283	0,000
Sesudah	47	76,72±11,51	0,100		

*) berdistribusi normal jika $p > 0,05$

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan uji normalitas data pengetahuan menggunakan *shapiro wilk test* pada tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$), di dapatkan hasil $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sehingga dilanjutkan dengan uji beda *paired sample t-test*. Berdasarkan analisis uji *paired sample t-test* sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan diet DASH sebelum dan sesudah diberikan konseling. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan diet DASH penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium)

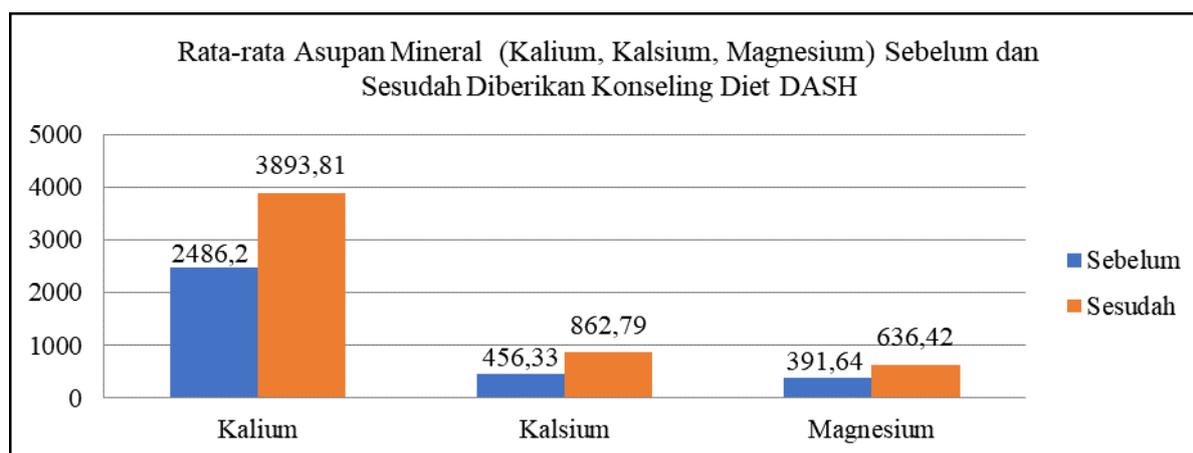
1) Analisis deskriptif

Hasil pengamatan terhadap asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) sampel sebelum dan sesudah konseling diet DASH disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium)

Asupan Mineral	Konseling Diet DASH			
	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Kalium				
Baik	3	6,4	16	34,0
Kurang	44	93,6	31	66,0
Total	47	100,0	47	100,0
Kalsium				
Baik	1	2,1	11	23,4
Kurang	46	97,9	36	76,6
Total	47	100,0	47	100,0
Magnesium				
Baik	10	21,3	35	74,5
Kurang	37	78,7	12	25,5
Total	47	100,0	47	100,0

Bedasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum diberikan konseling diet DASH sebagian besar asupan kalium dalam kategori kurang sebanyak 44 sampel (93,6%) dan setelah diberikan konseling, asupan kalium dalam kategori kurang menjadi 31 sampel (66%). Kemudian sebelum diberikan konseling diet DASH sebagian besar asupan kalsium dalam kategori kurang sebanyak 46 sampel (97,9%) dan setelah diberikan konseling, asupan kalsium dalam kategori kurang menjadi 36 sampel (76,6%). Sedangkan sebelum diberikan konseling diet DASH sebagian besar asupan magnesium sampel dalam kategori kurang sebanyak 37 sampel (78,7%) dan setelah diberikan konseling, asupan magnesium menjadi kategori baik yaitu sebanyak 35 sampel (74,5%). Rata-rata asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH selengkapnya terdapat pada Gambar 3.



Gambar 3. Rata-rata Asupan Mineral Sebelum dan Sesudah Konseling Diet DASH

Bedasarkan Gambar 3, menunjukkan bahwa rata-rata asupan kalium sebelum diberikan konseling yaitu 2486,20 mg dan setelah diberikan konseling menjadi 3893,81 mg. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata asupan kalium sampel sebelum dan sesudah konseling diet DASH sebesar 56,6%. Kemudian rata-rata asupan kalsium sebelum diberikan konseling yaitu 456,33 mg dan setelah diberikan konseling menjadi 862,79 mg. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata asupan kalsium sampel sebelum dan sesudah konseling diet DASH sebesar 89,1%. Sedangkan rata-rata asupan magnesium sebelum diberikan konseling yaitu 391,64 mg, dan setelah diberikan konseling menjadi 636,42 mg. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata asupan magnesium sampel sebelum dan sesudah konseling diet DASH sebesar 62,5%. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat

peningkatan nilai rata-rata (mean) asupan kalium, kalsium, dan magnesium sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH.

2) Uji normalitas dan uji beda

Hasil uji normalitas dan uji beda asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) sampel sebelum dan sesudah konseling diet DASH disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4
Uji Normalitas dan Uji Beda Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium)

Konsumsi	n	Mean±SD	p*	t	Z	p
Kalium						
Sebelum	47	2486,20±820,03	0,000	-	-5,778	0,000
Sesudah	47	3893,81±917,31	0,005			
Kalsium						
Sebelum	47	456,33±183,51	0,000	-	-5,534	0,000
Sesudah	47	862,79±357,18	0,005			
Magnesium						
Sebelum	47	391,64±122,95	0,060	-9,155	-	0,000
Sesudah	47	636,42±177,66	0,322			

*) berdistribusi normal jika $p > 0,05$

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa uji normalitas data asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) menggunakan *shapiro wilk test* pada tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$), di dapatkan hasil $p < 0,05$ maka data asupan kalium dan kalsium tidak berdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan uji beda *wilcoxon*. Sedangkan hasil uji normalitas asupan magnesium sebelum dan sesudah diberikan konseling $> 0,05$ maka data asupan magnesium berdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan uji beda *paired sample t-test*. Berdasarkan analisis asupan kalium dan kalsium sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH dengan menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) dan hasil analisis asupan magnesium sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH dengan menggunakan uji *paired sample t-test* memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) sebelum dan sesudah mendapat konseling diet DASH. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh konseling diet DASH terhadap asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

PEMBAHASAN

Pengaruh Konseling Diet DASH terhadap Pengetahuan Diet DASH

Pengetahuan merupakan salah satu domain yang penting dalam terbentuknya perilaku. Dengan adanya pengetahuan mengenai diet DASH dengan melalui pemberian konseling gizi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku makanan pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian 47 sampel, skor rata-rata pengetahuan sebelum diberikan konseling diet DASH yaitu 56,16 dan setelah diberikan konseling diet DASH menjadi 76,72. Terjadi kenaikan skor pengetahuan diet DASH sampel sebesar 36,6% dan hasil uji *paired sample t-test* memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa konseling diet DASH berpengaruh terhadap pengetahuan diet DASH penderita hipertensi di UPTD Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah (2018) dan penelitian Navneet and Neerja (2018) yang menyatakan ada pengaruh sebelum dan setelah konseling gizi terhadap pengetahuan gizi dengan nilai $p < 0,001$.

Terjadinya peningkatan pengetahuan pada sampel karena adanya pemberian informasi pada saat konseling yang dimana sebelumnya sampel masih kekurangan informasi mengenai diet DASH. Selain itu, keberhasilan suatu konseling tidak terlepas dari media yang digunakan. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah leaflet. Penggunaan media secara langsung akan membantu

lebih jelas sampel dalam memahami materi yang disampaikan. Pemberian konseling gizi menggunakan media secara langsung lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan Diet DASH. Faktor usia juga dapat mempengaruhi perubahan skor sesudah diberikan konseling. Sebagian besar dari responden mempunyai usia 45-59 tahun (74,5%) dimana semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin bijaksana dan semakin banyak informasi yang dijumpai sehingga menambah pengetahuannya terutama terpaparnya informasi dari pendidikan informal yang diperoleh dari petugas kesehatan mengenai penyakitnya. Namun beberapa sampel masih belum mengetahui tentang jumlah penggunaan natrium, minyak, dan asupan sayuran sehari yang disarankan dalam diet DASH. Hal tersebut dapat terjadi karena daya ingat sampel dan terdapat sampel yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan. Minat dan pengalaman juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Karena adanya pengalaman yaitu tekanan darah penderita hipertensi yang selalu tinggi serta minat dari sampel yaitu ketertarikan dan keinginan untuk mengetahui salah satu cara pengaturan makan untuk penderita hipertensi yaitu diet DASH sehingga informasi yang disampaikan lebih cepat diterima oleh sampel dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

Pengaruh Konseling terhadap Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium)

Dari hasil penelitian 47 sampel didapatkan bahwa sebagian besar asupan kalium sampel dalam kategori kurang. Rata-rata asupan kalium sampel sebelum diberikan konseling yaitu 2.486,20 mg dan setelah diberikan konseling mengenai diet DASH menjadi 3.893,81 mg. Terjadi kenaikan asupan kalium sampel sebelum dan sesudah intervensi sebesar 56,6% dan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* memiliki nilai p sebesar 0,000 (p value < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa konseling diet DASH berpengaruh terhadap asupan kalium penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiyani (2018) yang menyatakan adanya perbedaan asupan kalium sebelum dan sesudah edukasi pada pasien hipertensi nilai p < 0,001, hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh edukasi diet DASH terhadap asupan kalium.

Asupan kalium banyak terdapat pada buah, sayuran, dan kacang-kacangan. Setelah diberikan intervensi, konsumsi buah dan sayur pada sampel meningkat. Buah yang sering di konsumsi oleh sampel yaitu pisang, pepaya, dan jeruk. Jenis sayuran yang sering dikonsumsi yaitu bayam dan sawi hijau. Sedangkan jenis olahan dari kacang-kacangan yang sering dikonsumsi oleh sampel yaitu tempe dan tahu, namun masih banyak sampel yang melakukan pengolahan dengan cara di goreng. Umbi-umbian juga termasuk salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi kalium, namun hanya sebagian kecil sampel yang mengonsumsi ubi-umbian dalam sehari.

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh yaitu 1,5-2% dari berat badan orang dewasa. Dari hasil penelitian 47 sampel didapatkan bahwa sebagian besar asupan kalsium sampel dalam kategori kurang. Rata-rata asupan kalsium sampel sebelum diberikan konseling yaitu 456,33 mg dan setelah diberikan konseling menjadi 862,79 mg. Terjadi kenaikan rata-rata asupan kalsium sebelum dan sesudah intervensi sebesar 89,1% dan hasil uji *wilcoxon* memiliki nilai p sebesar 0,000 (p value < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa konseling diet DASH berpengaruh terhadap asupan kalsium penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Uliatiningsih dan Fayasari (2019) tentang pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi dimana penelitian ini menunjukkan rata-rata asupan kalsium meningkat sesudah diberikan konseling diet DASH dengan nilai p < 0,001, hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh edukasi diet DASH terhadap asupan kalsium.

Sebagian besar asupan kalsium sampel didapatkan dari konsumsi ikan dan olahan kacang-kacangan seperti tahu dan tempe. Dari hasil penelitian sampel kurang memahami bahwa mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Setelah diberikan konseling mengenai diet DASH, sampel mampu mengetahui bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium seperti yang berasal dari hewani yaitu ikan dan olahan susu, sumber kalsium yang berasal dari nabati, seperti sereal, kacang-kacangan dan hasil olahannya yaitu tahu atau tempe, serta sayuran hijau.

Magnesium mempunyai peranan penting dalam upaya pengontrolan tekanan darah dengan memperkuat jaringan endotel, menstimulasi prostaglandin dan meningkatkan penangkapan glukosa sehingga resistensi insulin dapat berkurang. Selain itu, magnesium juga berperan dalam kontraksi otot jantung. Apabila konsentrasi magnesium dalam darah menurun maka otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal sehingga mempengaruhi tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan pada 47 sampel didapatkan bahwa sebagian besar asupan magnesium sampel dalam kategori kurang. Rata-rata asupan magnesium sampel sebelum diberikan konseling yaitu 391,64 mg dan setelah diberikan konseling menjadi 636,42 mg. Terjadi kenaikan rata-rata asupan magnesium sebelum dan sesudah intervensi sebesar 62,5 % dan hasil uji *paired sample t-test* memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p\text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa konseling diet DASH berpengaruh terhadap asupan magnesium penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Uliatiningsih dan Fayasari (2019) tentang pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi dimana penelitian ini menunjukkan rata-rata asupan magnesium meningkat setelah diberikan konseling diet DASH dengan nilai $p < 0,001$, hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh edukasi diet DASH terhadap asupan magnesium.

Sumber utama magnesium adalah sayuran hijau, sereal tumbuk, biji-bijian dan kacang-kacangan, daging, susu, dan hasil olahannya serta coklat. Sebagian besar sampel kurang mengetahui mengenai daftar bahan makanan yang mengandung tinggi magnesium. Selain itu, sampel juga tidak memahami bahwa mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi magnesium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Setelah diberikan konseling, sampel dapat memahami manfaat magnesium dalam membantu menurunkan tekanan darah serta dapat mengetahui bahan makanan tinggi magnesium sehingga sampel mampu meningkatkan asupan bahan makanan yang mengandung tinggi magnesium.

Penyebaran informasi salah satunya dengan pemberian konseling gizi dapat membantu setiap individu dan masyarakat dalam praktik perilaku hidup sehat yaitu dengan pemilihan makanan dan perilaku makan. Menurut Notoatmodjo (2012), pemberian edukasi akan menambah pengetahuan yang mana perubahan perilaku pasti didasari pengetahuan. Seseorang akan berubah perilakunya ketika mengetahui manfaat dari perilaku tersebut. Seperti pada tingkatan pengetahuan yang dimana apabila seseorang telah tahu (*know*) kemudian memahami (*comprehension*) maka akan dilanjutkan dengan aplikasi (*application*), seperti pada hasil penelitian bahwa sampel telah tahu tentang diet DASH kemudian memahami cara penerapan diet DASH maka akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun hal tersebut harus diimbangi dengan niat dan konsisten yang tinggi agar perubahan perilaku dapat mengarah ke hal yang positif dan diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan yaitu rata-rata skor pengetahuan diet DASH penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling mengalami peningkatan sebesar 36,6% (56,16 menjadi 76,72). Asupan mineral penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling mengalami peningkatan yakni kalium meningkat sebesar 56,6% (2486,20 mg menjadi 3893,81 mg), kalsium meningkat 89,1% (456,33 mg menjadi 862,79 mg), dan magnesium meningkat 62,5% (391,64 mg menjadi 634,42 mg). Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan diet DASH penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling diet DASH dengan nilai p sebesar 0,000. Terdapat perbedaan signifikan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling diet DASH dengan nilai p sebesar 0,000.

Disarankan untuk ahli gizi di Puskesmas II Denpasar Barat dapat mempertimbangkan pemberian konseling diet DASH untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan mineral sebagai salah

satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Untuk penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat agar lebih memperhatikan jumlah dan keberagaman makanan sumber mineral yang berasal dari sayuran hijau dan buah-buahan, kacang-kacangan, umbi-umbian, olahan susu rendah lemak serta menerapkan prinsip diet DASH. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan dapat mengembangkan penelitian dengan menambah variabel tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Antini, Tri. 2020). *Pengaruh Konseling Gizi Didahi Media Flashcard terhadap Pengetahuan, Asupan Diet Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2020. Skripsi.* Bengkulu : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Dewifianita, R. 2017. *Pengaruh Pemberian Konseling Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis di Puskesmas Sentolo I. Skripsi.* Yogyakarta : Politeknik Kesehatan Kementerian Yogyakarta.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018.* Bali: Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (online). Available : <https://www.diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-bali-2018/>
4. Jannah, Ana Raudhatul. 2018. *Pengaruh Konseling Diet DASH Terhadap Pengetahuan Gizi dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya.* Skripsi. Bandung : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
5. Kemenkes RI. 2019. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.* (online) Available : <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
6. Mubarak, Iqbal Wahit. 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika.
7. *National Institutes of Health (NIH).* 2006. *DASH Eating Plan.* (online). Available: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf.
8. Navneed, S, K., dan Neerja. S. 2018. *Knowledge, Awareness and Practice Outcomes: Evaluating the Impact of Nutrition Counseling among Hypertensive Subjects.* Current Journal of Applied Science and Technology, 29 (6) : pp 1-8.
9. Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
10. Nurmawanti, H., dan Kaswari, S, R, T. 2020. *Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.* Jurnal Nutriture, 1(1): pp 63-75.
11. Pakpahan, Martina., dkk. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Medan : Yayasan Kita Menulis.
12. Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). 2013. *Konseling Gizi.* Jakarta : Penebar Swadaya Grup.
13. Persatuan Ahli Gizi Indonesia ASDI. 2019. *Penuntun Diet Dan Terapi Diet.* Edisi Ke-4.

Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

14. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. (online). Available : http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasiliriskesdas2018_1274.pdf,
15. Setiyani, E. 2018. *Perbedaan Asupan Natrium (Na), Kalium (K) Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Wonokerto II Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah*. Skripsi. Semarang : Muhammadiyah Semarang.
16. Uliatiningsih, R dan Fayasari, A. 2019. *Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak*. Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman, 3 (2): pp 120-132.
17. Utami, A. P. D., Kurdanti, W., dan Suryani, I. 2020. *Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I*. Jurnal Nutrisia, 22 (2): pp 69-77.
18. Utami, N. A. P., Sulisetyawati, S. D. dan Adi, G. S. 2018. *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dengan Tingkat Hipertensi di Posbindu Seroja Bekonang Kecamatan Mojolaban*. 51.