

## Pengaturan Diet Hipertensi dengan Modifikasi Menu Makanan Sehari-hari = Setting of Hypertension Diet with Menu Modification in Daily Food

Venina Mani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20518135&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kurangnya kemampuan dalam melakukan manajemen perawatan diri menjadi penyebab hipertensi tidak terkontrol. Salah satu manajemen perawatan hipertensi yang sering diacuhkan yaitu pengaturan diet. Diet merupakan salah satu upaya non-farmakologis untuk mengendalikan hipertensi. Diet dapat dilakukan dengan memodifikasi menu makanan sehari-hari sesuai dengan standar diet yang dianjurkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan penerapan pengaturan diet dengan modifikasi menu makanan sehari-hari terhadap penurunan tekanan darah. Metode praktik dilakukan dengan penerapan standar diet ke dalam menu makan sehari-hari selama 2 minggu pemantauan. Intervensi yang dilakukan dikombinasikan dengan melakukan pengajaran terkait diet selama 1x pertemuan, kontrol dengan obat, serta aktivitas fisik rutin. Setelah pemberian intervensi terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sebesar 2,8 mmHg untuk sistolik dan 2 mmHg untuk diastolik. Pengaturan diet dengan modifikasi menu makanan sehari-hari direkomendasikan sebagai bentuk upaya untuk mengendalikan hipertensi secara mandiri di rumah.

.....Lack of ability in self-care management is the cause of uncontrolled hypertension. One of the hypertension's care management that is often ignored is diet. Diet is one of the non-pharmacological efforts to control hypertension. Diet can be done by modifying the daily food menu according to the recommended dietary standards. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of applying dietary regulation by modifying the daily menu to reduce blood pressure. The practical method was carried out by applying a standard diet into the daily food for 2 weeks of monitoring. The intervention was combined with teaching about diet for 1 time interaction, control with medication, and routine physical activity. After the intervention, there was a decrease in blood pressure with an average decrease about 2.8 mmHg for systolic and 2 mmHg for diastolic. Diet settings with modifications the daily menu are recommended as an effort to control hypertension independently at home.