

PENGARUH BISKUIT MOCAF TEMPE KURMA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PRA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TERPILIH KECAMATAN PARUNG-BOGOR

Audy Aprillia

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 pada kelompok Pra Lansia masih cukup tinggi yaitu sebesar 35,6%, penderita hipertensi direkomendasikan untuk diet tinggi buah sayur karena mengandung beberapa unsur mineral seperti kalium, zinc, magnesium dan kalsium alami yang dapat membantu menurunkan insiden hipertensi, Biskuit mocaf tempe kurma terbuat dari tepung mocaf (modified cassava flour), tempe dan selai kurma, ketiga bahan tersebut tinggi akan kandungan Zinc, kalium, kalsium dan serat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh biskuit mocaf tempe kurma terhadap perubahan tekanan darah kelompok Pra lansia penderita hipertensi di kelurahan terpilih Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. Rancangan Penelitian ini menggunakan “ *Pre-Eksperimental*” dengan rancangan penelitian “*One Group Pretest Posttest design*”. Subyek dalam penelitian ini adalah wanita Pra lansia berusia 45-59 tahun berjumlah 20 subyek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 14 hari. Hasil penelitian menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mengkonsumsi biskuit mocaf tempe kurma ($P < 0,05$), perubahan ini dipengaruhi oleh asupan lemak, natrium, zink serta pengetahuan tentang hipertensi . Kesimpulan penelitian adalah pemberian biskuit mocaf tempe kurma dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci : Pra lansia, tekanan darah , Biskuit mocaf tempe kurma

**EFFECT OF BISCUITS MOCAF TEMPEH DATES TO CHANGES
BLOOD PRESSURE IN THE PRE ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN SELECTED VILLAGES DISTRICT OF
PARUNG-BOGOR**

Audy Aprillia

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia 2013 In the Pre Elderly still quite high at 35.6%, patients with hypertension is recommended for a diet high fruits and vegetables because they contain some of the mineral elements such as potassium, zinc, magnesium and calcium naturally that can help lower the incidence of hypertension, Biscuits mocaf tempeh dates are made from flour mocaf (modified cassava flour), tempeh and jam dates, these three ingredients high content of zinc, potassium, calcium and fiber that can help lower blood pressure. This study aimed to assess the effect of biscuits mocaf tempeh dates to changes blood pressure in the pre elderly patients with hypertension in selected villages district of Parung Bogor. The design of this study using the "*Pre-Experimental*" with the study design "*One Group Pretest Posttest Design*". The subjects in this study were women Pre elderly aged 45-59 years old that are 20 subjects. The sampling technique used *Purposive Sampling*. This study carried out for 14 days. The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure after eating biscuits mocaf tempeh dates ($P = <0.05$), this change is affected by the intake of fat, sodium, zinc and knowledge about hypertension. Conclusion of the study is the consumption of biscuits mocaf tempeh dates can lower systolic and diastolic blood pressure.

Keywords: Pre elderly, Blood pressure, Biscuits mocaf tempeh dates