

## INTISARI

Nama : Pramudya Satria Wicaksana  
NPM : 201833033  
Judul : Pengaruh Pemberian Yogurt Dengan Penambahan Bit Merah (*Beta vulgaris*) Terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Di Asrama Putri Carolina  
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2022  
Pembimbing : 1. Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H.  
2. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih,M.P.  
Jumlah Pustaka : 121 pustaka (tahun 2001-2021)  
Jumlah Halaman : xi, 46 halaman, tabel, lampiran

### Abstrak

**Latar belakang:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit dimana penderita mempunyai kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Yogurt dan bit merah (*Beta vulgaris*) merupakan makanan sumber kalium dan magnesium yang mempunyai efek penurunan terhadap tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian yogurt dengan penambahan bit merah (*Beta vulgaris*) terhadap tekanan darah mahasiswa di Asrama Putri Carolina. **Metode:** Penelitian pendahuluan dengan menganalisis kadar kalium produk intervensi dan penelitian utama dengan rancangan *True Experiment Design, Pretest – Posttest with Control Group*. Subjek yang digunakan adalah 24 orang mahasiswa Asrama Putri Carolina yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kontrol (yogurt), kelompok perlakuan 1 (yogurt dan olahan bit merah 50ml), dan kelompok perlakuan 2 (yogurt dan olahan bit merah 100ml). Perlakuan dilakukan dalam 6 hari. Uji beda sebelum dan setelah menggunakan uji paired t-test. Uji perbedaan antar kelompok menggunakan uji One-Way ANOVA. **Hasil:** Kadar kalium setiap formulasi tidak berbeda nyata ( $p>0,05$ ), formulasi 2 mempunyai rerata tertinggi. Ketiga kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan ( $p<0,05$ ) dibandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Pemberian yogurt 100ml dan olahan bit merah 100 ml mampu menurunkan TD sistolik sebanyak 9,63 mmHg dan TD diastolik 9,00 mmHg, tetapi tidak mempunyai perbedaan yang signifikan ( $p>0,05$ ) jika dibandingkan dengan kelompok lain. **Simpulan:** Yogurt dengan penambahan olahan bit merah mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik secara signifikan.

**Kata kunci:** hipertensi; yogurt; *Beta vulgaris*; kalium