

## TAKLUKKAN HIPERTENSI CEGAH DENGAN DIET DASH

Baiq Ruli Fatmawati<sup>1</sup>, Marthilda Suprayitna<sup>2</sup>, Kurniatin Prihatin<sup>3</sup>, Zuhratul Hajri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>, Prodi D.3 Keperawatan STIKes Yarsi Mataram

Email: [yulithafatmawati@gmail.com](mailto:yulithafatmawati@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu manifestasi dari gangguan hemodinamik kardiovaskular yang penyebabnya multifaktor. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 8,3%. Hipertensi sendiri masih menjadi penyebab kematian tertinggi dan dapat menyebabkan komplikasi yang serius seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal, retinopati dan sebagainya. Ada banyak guidelines yang menjelaskan bagaimana manajemen terapi untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Ada dua cara untuk mentatalaksana penderita hipertensi, yaitu dengan terapi dan terapi non farmakologi dengan memodifikasi gaya hidup seperti olahraga teratur, mengurangi konsumsi alkohol, menghentikan rokok, serta menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam dengan cara mengadaptasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Desa Kekerri Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang dengan menggunakan media LCD proyektor dan leaflet. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dengan benar dan memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan serat, serta melakukan *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* tingkat pengetahuan siswa tentang ISPA yang paling banyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%) sedangkan setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%). Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penderita Hipertensi di Desa Kekerri Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung.

**Kata kunci:** Hipertensi,DASH

### ABSTRACT

*Hypertension is a manifestation of cardiovascular hemodynamic disorders whose causes are multifactorial. The prevalence of hypertension in Indonesia alone the increase is 8.3%. Hypertension itself is still the highest cause of death and can cause serious complications such as stroke, ischemic heart disease, kidney failure, retinopathy and so on. There are many guidelines that explain how management of therapy to reduce high blood pressure. There are two ways to manage hypertension sufferers, namely pharmacological therapy and non-pharmacological therapy by modifying lifestyles such as regular exercise, reduce alcohol consumption, stop smoking, and lose weight, reduce salt consumption by adapting the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. This community service aims to provide education about the DASH diet in hypertensive at*

---

\* **Corresponding Author:** Baiq Ruli Fatmawati (email: [yulithafatmawati@gmail.com](mailto:yulithafatmawati@gmail.com)),

STIKes Yarsi Mataram, JL. TGH M.Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, 83115

*Dusun Gegutu Dayan Aiq Desa Kekerri Kecamatan Gunungsari Lombok Barat. This activity was attended by 30 respondents using LCD Projector and leaflets. The method used is by lectures, discussions and demonstration of the correct use of kitchen spices and gives an overview of examples of fruits and vegetables rich in fiber, and conduct pretests and posttests. Pretest results level of knowledge the most knowledge is less than 18 people (60%) while after being given education in the form of health counseling, there was an increase in participants' knowledge to a sufficient level of knowledge as many as 15 people (50%). It is hoped that this community service activity can be useful for hypertensive at Dusun Gegutu Dayan Aiq Desa Kekerri Kecamatan Gunungsari Lombok Barat.*

**Keywords:** Hypertension, DASH

### Analisis Situasi

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas yang cukup tinggi. Hipertensi juga dapat menyebabkan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat dibawa oleh darah sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung dan ginjal [1].

Riskesdas (2018) melaporkan prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya, dimana Data tahun 2018 sebanyak 34,1%, angka ini meningkat dari tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%, sedangkan prevalensi hipertensi di Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2018 sebesar 27,8% [2].

Hipertensi hingga saat ini, masih menjadi tantangan besar di Indonesia karena hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan yang adekuat. Tenaga kesehatan sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan diperlukan untuk dapat membantu

pasien dalam melakukan modifikasi gaya hidup terhadap faktor resiko yang dapat diubah (*modifiable risk faktor*), dengan pemahaman yang baik tentang akibat penyakit hipertensi, diharapkan penderita akan merubah gaya hidup (*lifestyle*) yang tidak baik menjadi gaya hidup yang baik dan sehat [3]

Terapi hipertensi dapat berupa terapi farmakologis dengan mengonsumsi obat-obatan dan terapi non farmakologis. Chobanian et al., (2014), merekomendasikan modifikasi gaya hidup sebagai terapi non farmakologis yang penting pada hipertensi [4]. Modifikasi gaya merupakan tindakan yang sangat diperlukan dan sangat mendasar agar dapat mengontrol hipertensi, salah satunya adalah dengan diet.

Modifikasi asupan makanan sehari-hari mempunyai peran penting dalam mencegah kenaikan tekanan darah pada individu yang tidak menderita hipertensi, serta menurunkan tekanan darah pada pre-hipertensi dan penderita hipertensi. Diet yang dikenal saat ini adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30

gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi [5]. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium [6].

Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi. Kepatuhan diet merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi. Islani et al., (2021), menyatakan bahwa kepatuhan diet pada pasien hipertensi hanya mencapai 54,3% [7].

Pengamatan di desa Kekerri, didapatkan bahwa penderita hipertensi masih banyak yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin dipelayanan kesehatan. Uraian situasi ini merupakan dasar mengapa perlu dilakukan konseling diet DASH pada hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah pasien hipertensi dan untuk meningkatkan kepatuhan dan pengetahuan dalam mengatur pola makan pada penderita hipertensi.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Gegutu Dayan Aiq Desa Kekerri Kecamatan Gunungsari Lombok Barat.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dilakukan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu konseling dan edukasi diet DASH pada penderita hipertensi,

meminta izin pada pihak terkait untuk persiapan tempat (balai desa atau ruang pertemuan) serta menyiapkan instrumen dan media untuk pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, terlebih dahulu dilaksanakan pemeriksaan tekanan darah, selanjutnya dilakukan senam hipertensi secara bersama-sama dengan tim Pengabdian, ditahap akhir pada pelaksanaan PkM dilakukan penyuluhan tentang konseling dan edukasi diet DASH pada penderita hipertensi. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Media yang digunakan dalam hal ini adalah leaflet dan penggunaan proyektor dalam menyampaikan materi penyuluhan. Materi penyuluhan berisi tentang konsep Diet DASH yang meliputi:

- a. Makanan yang mengandung tinggi vitamin, mineral dan serat seperti (buah, sayur segar, kacang-kacangan dan produk makanan rendah lemak jenuh).
- b. Olahraga selama 30-60 menit, 4-7 kali dalam seminggu.
- c. Mengontrol berat badan.
- d. Diet rendah garam yang tidak ketat, masih ada citarasa atau tidak hambar.
- e. Hindari alkohol dan produk olahan/derivatnya.
- f. Stop merokok dan hindari terpapar asap rokok.
- g. Hindari stres dan pola hidup sehat serta seimbang.

Materi penyuluhan disajikan dalam bentuk lisan dan tulisan pada saat pelaksanaannya sesuai dengan jadwal yang ada dan tim pengabdian juga memberikan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu

dapur dan garam dengan benar serta memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan vitamin, mineral dan serat. Sebelum penyuluhan kesehatan diberikan, dilakukan *pre-test* terkait pengetahuan klien tentang penyakit diet pada hipertensi.

Tahap evaluasi dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sasaran terkait materi penyuluhan yang disampaikan, selain itu tim pengabdian juga menjelaskan hasil pengukuran tekanan darah peserta pada awal pemeriksaan, serta menghimbau peserta untuk melakukan senam hipertensi secara bersama-sama dibalai desa dengan warga yang lainnya. Responden yang dapat menjawab atau menjelaskan dengan baik, maka akan diberikan hadiah, tetapi jika belum paham, maka materi disampaikan kembali sampai benar-benar paham tentang Diet DASH pada hipertensi.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi di Dusun Gegutu Dayan AiQ Desa Kekeru Kecamatan Gunungsari Lombok Barat tahun 2021, dilaksanakan pada hari kamis, 30 Desember 2021 pukul 16.30 sampai selesai. Sasaran kegiatan ini adalah penderita hipertensi sebanyak 30 orang.

Bentuk kegiatannya adalah pemberian materi tentang konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi dan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dengan benar dan memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan serat.

Pemberian materi tentang edukasi diet DASH pada hipertensi selama 30 menit dilanjutkan diskusi. Selama pemberian materi, responden sangat antusias mengikuti sampai selesai. Pada sesi diskusi, responden juga aktif bertanya tentang materi yang belum dimengerti. Setelah pemberian materi dan diskusi tentang konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi, kemudian demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dengan benar dan memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan serat, dilakukan pengukuran tekanan darah gratis dan senam hipertensi.



Gambar 1. Pemberian Materi tentang Diet DASH



Gambar 2. Senam Hipertensi

Berikut ini hasil dari pengabdian masyarakat tentang konseling dan edukasi Diet DASH:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Diet DASH dan hipertensi pada penderita hipertensi di

di Dusun Gegutu Dayan Aiq Desa Kekeru Kecamatan Gunungsari Lombok Barat

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Kurang	18	60	6	20
2	Cukup	7	23	15	50
3	Baik	5	27	9	30
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat hasil *pre-test* tingkat pengetahuan peserta tentang diet DASH pada hipertensi paling banyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%) sedangkan setelah diberikan edukasi berupa konseling dan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50 %).

Diet DASH merupakan suatu diet yang untuk menghentikan tekanan darah tinggi [8]. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas yang bersumber *Saturated Fatty Acid* (SAFA) [9]. Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi [10].

Gambar 3. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kekeru

**SIMPULAN DAN SARAN**

**SIMPULAN**

Kegiatan konseling dan edukasi ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan para peserta tentang diet DASH pada hipertensi di Dusun Gegutu Dayan Aiq Desa Kekeru Kecamatan Gunungsari Lombok Barat. Pengendalian hipertensi memerlukan upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat agar hidup sehat dan mampu mengembangkan kesehatan serta terciptanya lingkungan yang kondusif (Savitri, 2020). Peran promosi kesehatan tersebut merupakan tugas bersama antara petugas kesehatan dengan masyarakat.

**SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar peserta dapat memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan diet DASH, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di pelayanan kesehatan (Puskesmas) serta melakukan senam hipertensi secara rutin dibalai desa.



**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Kepala Puskesmas Penimbung dan Kepala Desa Kekerri yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan telah memberikan ijin serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Kepada para peserta yang berkenan hadir mengikuti kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tian, S., Dong, G. H., Wang, D., Liu, M. M., Lin, Q., Meng, X. J., Xu, L. X., Hou, H., & Ren, Y. F. (2011). Factors associated with prevalence, awareness, treatment and control of hypertension in urban adults from 33 communities in China: The CHPSNE Study. *Hypertension Research*, 34(10), 1087–1092. <https://doi.org/10.1038/hr.2011.99>
- [2] Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf)
- [3] Huang, S., Hu, X., Chen, H., Xie, D., Gan, X., Wu, Y., Nie, S., & Wu, J. (2011). The positive effect of an intervention program on the hypertension knowledge and lifestyles of rural residents over the age of 35 years in an area of China. *Hypertension Research*, 34(4), 503–508. <https://doi.org/10.1038/hr.2010.265>
- [4] Go, A. S., Mozaffarian, D., Roger, V. L., Benjamin, E. J., Berry, J. D., Blaha, M. J., Dai, S., Ford, E. S., Fox, C. S., Franco, S., Fullerton, H. J., Gillespie, C., Hailpern, S. M., Heit, J. A., Howard, V. J., Huffman, M. D., Judd, S. E., Kissela, B. M., Kittner, S. J., ... Turner, M. B. (2014). Heart Disease and Stroke Statistics - 2014 Update: A report from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 129, Issue 3). <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000441139.02102.80>
- [5] Hartono, Andry. (2016). *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [6] Dewifianita, R., Hidayat, N., & Setiyobroto, I. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I. 9*.
- [7] Fauziah, N. Y., Bintanah, S., & Kusuma, H. S. (2015). Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Serat, Asupan Natrium, Asupan Lemak dan IMT dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi*, 4(1), 8–12. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1411>
- [8] Islani, G. U. Y., Harun, O., & Barus, S. U. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 14(2), 465–469.
- [9] Malloy-McFall, J., Barkley, J. E., Gordon, K. L., Burzminski, N., & Glickman, E. L. (2010). Effect of the DASH Diet on Pre- and Stage 1 Hypertensive Individuals

in a Free-Living Environment. *Nutrition and Metabolic Insights*, 3, NMI.S3871. <https://doi.org/10.4137/nmi.s3871>

- [10] Elliott, W. J. (2011). Effects of the DASH Diet Alone and in Combination With Exercise and Weight Loss on Blood Pressure and Cardiovascular Biomarkers in Men and Women With High Blood Pressure: The ENCORE Study. *Yearbook of Cardiology*, 2011(2), 93–95. <https://doi.org/10.1016/j.ycar.2011.01.119>