

---

**EDUKASI PENERAPAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU**

**Fika Alissia Putri<sup>1</sup>, Sonhaji<sup>2</sup>**

[fikaalisiaputri12@gmail.com](mailto:fikaalisiaputri12@gmail.com)<sup>1</sup>, [soni\\_aji84@yahoo.com](mailto:soni_aji84@yahoo.com)<sup>2</sup>

**Universitas Karya Husada Semarang**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak terkontrol. Salah satu upaya pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis adalah penerapan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Namun, rendahnya pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pengaturan diet menyebabkan pengendalian tekanan darah belum optimal. Oleh karena itu, edukasi penerapan diet DASH diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengelola hipertensi. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi penerapan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. **Metode:** Studi kasus ini merupakan studi kasus deskriptif pada lansia dengan hipertensi di RW 04 Kelurahan Kedungmundu Kota Semarang. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semiterstruktur, dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan proses asuhan keperawatan dengan intervensi edukasi penerapan diet DASH, serta dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian. **Hasil:** Hasil studi kasus asuhan keperawatan keluarga pada dua klien dengan hipertensi di RW 04 Kelurahan Kedungmundu Kota Semarang menunjukkan bahwa kedua klien berada pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut (tahap VII) dengan riwayat hipertensi lama dan tekanan darah tidak terkontrol. Klien 1 memiliki tekanan darah 200/100 mmHg dan klien 2 sebesar 190/90 mmHg, disertai keluhan nyeri tengkuk, pusing, dan pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya kontrol kesehatan rutin. **Simpulan:** Asuhan keperawatan keluarga dengan edukasi diet DASH pada lansia hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan klien serta keluarga. Intervensi mendorong perubahan perilaku adaptif, seperti pengurangan garam, rokok, kopi, peningkatan aktivitas fisik, dan rutin memeriksakan kesehatan. Hasil ini mendukung penerapan asuhan keluarga untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Edukasi, Diet Dash.

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by the elderly and can lead to serious complications if uncontrolled. One non-pharmacological approach to managing hypertension is the implementation of the DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension). However, limited knowledge among the elderly regarding hypertension and dietary management results in suboptimal blood pressure control. Therefore, education on the implementation of the DASH diet is necessary to improve elderly knowledge in managing hypertension. **Objective:** This case study aims to examine the effect of education on the implementation of the DASH diet for elderly individuals with hypertension in the working area of Kedungmundu Health Center, Semarang City. **Methods:** This case study is a descriptive study of elderly individuals with hypertension in RW 04, Kedungmundu Village, Semarang City. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation. Data were analyzed descriptively based on the nursing care process with DASH diet education interventions and conducted in accordance with research ethics principles. **Results:** The case study of family nursing care for two clients with hypertension in RW 04, Kedungmundu Village, Semarang City, showed that both clients were in the elderly family development stage (stage VII) with a long history of hypertension and uncontrolled blood pressure. Client 1 had a blood pressure of 200/100 mmHg, and Client 2 had 190/90 mmHg, accompanied by complaints of neck pain, dizziness, and unhealthy lifestyle habits such as high salt intake and lack of

regular health monitoring. **Conclusion:** Family nursing care with DASH diet education for elderly individuals with hypertension is effective in improving the knowledge and health behaviors of clients and their families. The intervention promotes adaptive behavioral changes, such as reducing salt, smoking, and coffee consumption, increasing physical activity, and regularly monitoring health. These results support the application of family nursing care for hypertension prevention and control.

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Education, DASH Diet.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena penyakit jantung kongestif, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung.(Imelda et al., 2020). Pola makan yang kurang baik seperti mengkonsumsi tinggi garam, gula, lemak jenuh dan sebagainya, kemudian gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok, konsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/penyebab utama penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya.(Utari et al., 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang terjadi pada usia 35-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), serta usia 65-74 tahun (63,2%), dan usia 75 tahun (69,5%). Dari angka kejadian yang mengalami hipertensi sebesar (34,1%) diketahui bahwa yang terdiagnosis hipertensi sebesar (8,8%), serta yang menderita hipertensi tidak minum obat sebesar (13,3%) dan sebanyak (32,3%) tidak rutin dalam meminum obat. Berdasarkan data diatas menunjukkan tingginya angka usia lanjut dengan masalah hipertensi.(Suryaningsih & Armiyati, 2021).

Penanganan hipertensi yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi berbahaya. Jika hipertensi tidak ditangani dengan baik, risiko komplikasi seperti Cerebral Vascular Accident (CVA), gagal jantung, dan lainnya meningkat. Diperkirakan 2/3 pasien hipertensi di atas 60 tahun akan mengalami gagal jantung kongestif, infark miokard, stroke, atau diseksi aorta dalam lima tahun jika tidak diobati. Untuk mencegah komplikasi tersebut, manajemen perawatan diri pasien hipertensi perlu ditingkatkan (Falah & Ariani, 2022).

Edukasi kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Edukasi kesehatan melibatkan informasi dan pengajaran tentang cara-cara hidup sehat, pencegahan penyakit, serta pengelolaan kondisi kesehatan yang sudah ada. Diet hipertensi merupakan jenis pola makan yang direkomendasikan untuk orang yang menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Diet ini bertujuan untuk mengurangi konsumsi garam (natrium) dan meningkatkan asupan nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium mengkonsumsi buah, sayur dan biji-bijian yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. (Efendi & Ahmad, 2021).

Salah satu cara manajemen perawatan diri untuk pasien hipertensi adalah dengan memodifikasi gaya hidup. National Institute of Health dan National Heart, Lung, and Blood Institute merekomendasikan modifikasi gaya hidup melalui diet harian DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension). Diet DASH adalah terapi non-farmakologis untuk hipertensi yang terdiri dari makanan tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini dirancang mengikuti pedoman kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol serta mengurangi natrium. Pola makan ini membantu mencegah dan mengobati hipertensi (Mukti, 2020).

Penerapan diet DASH merupakan alternatif untuk memodifikasi pola nutrisi seimbang bagi penderita hipertensi. Prinsip diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi garam (Irmaviani, 2019). Selain menurunkan tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi (Fitriyani & Wirawati, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa diet DASH dapat menurunkan tekanan darah. Misalnya, penelitian oleh Savitri & Romina (2021) menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik sebesar 16,9 dan diastolik sebesar 6 setelah 30 hari diet DASH pada pasien hipertensi di Graha Werdha Marie Joseph.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang edukasi diet DASH menunjukan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kepatuhan diet, tekanan

darah sistole dan diastole pada kelompok intervensi pada saat sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan diet DASH. (Supriatun, 2024) Hal ini senadan dengan penelitian lain hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan lembar balik pada usia produktif dengan hipertensi memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan perilaku diet DASH. (Sigit, 2024).

Berdasarkan observasi dan pengkajian keperawatan komunitas di RW 04 Kelurahan Kedungmundu Kota Semarang didapatkan hasil bahwa masalah yang sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia mengenai masalah hipertensi dan penanganan yang harus dilakukan untuk meminimalisir gejala yang ditimbulkan akibat hipertensi. Kurangnya pengetahuan lansia tentang diet hipertensi sehingga lansia tidak mengatur pola makan, seperti tidak mengurangi konsumsi garam, mengkonsumsi daging dan jeroan, kurangnya konsumsi buah dan sayur. Tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi mencapai masih cukup rendah, hal ini dapat disimpulkan bawah terdapat masalah keperawatan komunitas D.0111 Defisit Pengetahuan Tentang Hipertensi berhubungan dengan kurangnya terpapar Informasi dibuktikan dengan menanyakan masalah yang dihadapi, sehingga perlu dilakukan intervensi keperawatan I.12369 Edukasi Diet Hipertensi unruk menangani permasalahan keperawatan komunitas tersebut. (PPNI, 2019).

## **METODE**

### **Desain**

Desain karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus Asuhan Keperawatan Komunitas yang berfokus pada pasien hipertensi.

### **Pertanyaan Penelitian**

Bagaimana pengaruh Edukasi Penerapan Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kedungmundu

### **Sampel dan Setting**

Fokus studi pada penelitian ini adalah lansia dengan permasalahan keperawatan deficit pengetahuan tentang hipertensi.

### **Analisa Data**

Studi kasus ini analisa data menyesuaikan ke pengkajian data dari asuhan keperawatan responden, lalu data tersebut kembali diolah ke dalam bentuk subjektif dan di analisis kembali sehingga penulis mendapatkan masalah keperawatan untuk menentukan diagnosa keperawatan, kemudian penulis dapat dengan mudah menyusun rencana keperawatan dan pelaksanaan tindakan keperawatan kemudian penulis melakukan evaluasi akhir pada tindakan yang sudah dilakukan kepada responden.

### **Metode Pengumpulan Data**

Obervasi, Wawancara, Dokumentasi

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan di kelurahan kedungmundu Waktu penelitian Waktu yang dilakukan untuk penelitian yaitu pada tanggal 18 November-25 November 2025

### **Etika Penelitian**

Lembar persetujuan (Informed consent), Tanpa nama (Anonymity), Kerahasiaan (Confidentiality), Manfaat (Beneficence), Keadilan (Justice).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Hasil pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada klien 1 dan klien 2 yaitu klien 1 Tn. GS berusia 70 tahun pekerjaan sebagai pedagang, suku jawa. Tahapan perkembangan keluarga tahap ke-7 keluarga orangtua usia pertengahan. Klien tidak mengetahui memiliki

penyakit hipertensi. Tn. GS mengatakan sering merasakan nyeri bagian tengkuk, Pusing. kepala senut senut,terkadang nyeri pada lutut. Klien suka mengkonsumsi makanan asin (lauk ikan asin), minum kopi/teh rutin, tidak merokok dan tidak membatasi penggunaan garam pada masakannya. Klien tidak mengkonsumsi obat tekanan darah tinggi.

Sedangkan klien 2 Tn. E berusia 74 tahun pekerjaan sebagai petani, suku Jawa. Tahap perkembangan keluarga Tn. E saat ini, yaitu tahap ke-7 keluarga orangtua usia pertengahan. Klien memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tn. E mengatakan sudah tahu tentang hipertensi baik tanda dan gejalanya, tetapi jarnag memeriksakan ke fasilitas kesehatan terdekat,sering makan makana yang asin dan riwayat perokok aktif.

## 2. Diagnosa Keperawatan

Penetapan Diagnosa Keperawatan Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data yaitu Diagnosa Defisit Pengetahuan ditegakkan pada Klien 1 dan Klien 2 karena adanya kesenjangan antara informasi kesehatan yang dimiliki klien dengan kebutuhan pengelolaan penyakit hipertensi secara optimal

## 3. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

### a. Klien 1

Kamis, 18/11/2025 Dilakukan pengkajian kesiapan belajar, identifikasi kebutuhan keselamatan, dan penjadwalan edukasi. Hasil: Klien kooperatif dan bersedia menerima edukasi. Evaluasi: Masalah belum teratasi → lanjut edukasi. Jumat, 19/11/2025 Diberikan edukasi hipertensi dan diet DASH, termasuk faktor risiko dan penanganan. Hasil: Klien memahami materi dan aktif bertanya. Evaluasi: Masalah belum teratasi → lanjut edukasi. Sabtu, 20/11/2025 Diajarkan PHBS, pemanfaatan fasilitas kesehatan, dan pemeliharaan kesehatan. Hasil: Klien termotivasi mengubah pola hidup dan menjaga kesehatan. Evaluasi: Masalah teratasi → intervensi dihentikan.

### b. Klien 2

Senin, 21/11/2025 Dilakukan pengkajian kesiapan belajar dan penjadwalan edukasi. Hasil: Klien kooperatif dan bersedia menerima edukasi. Evaluasi: Masalah belum teratasi → lanjut edukasi. Selasa, 22/11/2025 Diberikan edukasi hipertensi dan diet DASH (faktor risiko dan penanganan). Hasil: Klien memahami materi dan aktif bertanya. Evaluasi: Masalah belum teratasi → lanjut edukasi. Rabu, 23/11/2025 Diajarkan PHBS, pemeliharaan kesehatan, dan pemanfaatan fasilitas kesehatan. Hasil: Klien termotivasi mengubah pola hidup. Evaluasi: Masalah teratasi → intervensi dihentikan.

## Pembahasan

### 1. Pengkajian

Tn. GS dengan riwayat hipertensi mengalami gejala hipertensi tidak terkontrol. Keluarga berada pada tahap lansia dengan lingkungan dan PHBS yang baik serta dukungan keluarga yang harmonis. Namun, terdapat masalah dalam pemanfaatan layanan kesehatan, kurangnya pengetahuan, dan ketidakpatuhan kontrol rutin. Tn. E juga menunjukkan gejala diabetes melitus tetapi tidak rutin memeriksakan diri.

### 2. Diagnosa Keperawatan

Pada Tn. GS, klien belum memahami tanda dan gejala hipertensi secara optimal serta tidak rutin kontrol, meskipun menyadari dampaknya. Pada Tn. E, meskipun mengetahui hipertensi, perilaku kesehatannya belum sesuai (jarang kontrol dan konsumsi makanan asin).

Terdapat defisit pengetahuan fungsional, yaitu ketidaksesuaian antara pengetahuan dan penerapan dalam pengelolaan kesehatan.

### 3. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi setelah dilakukan tindakan keperawatan pada klien 1 dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan klien sudah mengerti penyakit hipertensi, penyebab penyakit, tanda dan gejala hipertensi, serta komplikasi dari penyakit hipertensi. Selanjutnya masalah keperawatan perilaku kesehatan cenderung beresiko klien dapat mengubah pola

hidup yang sehat dengan mengurangi konsumsi garam yang berlebihan, mengurangi minum kopi.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada klien 2 dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan klien sudah mengerti penyakit hipertensi, penyebab penyakit, tanda dan gejala hipertensi, serta komplikasi dari penyakit hipertensi. Selanjutnya masalah keperawatan perilaku kesehatan cenderung beresiko klien dapat mengubah pola hidup yang sehat dengan mengurangi konsumsi garam yang berlebihan, mengurangi minum kopi dan merokok, melakukan aktivitas fisik dengan berjalan kaki di halaman sekitar rumahnya pada pagi hari.

## **KESIMPULAN**

Asuhan keperawatan keluarga pada Tn. GS dan Tn. E efektif meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku kesehatan terkait hipertensi. Meskipun keluarga memiliki potensi baik (lingkungan sehat, dukungan keluarga), ditemukan masalah defisit pengetahuan dan perilaku berisiko, terutama dalam pemahaman hipertensi dan kepatuhan kontrol. Intervensi berupa edukasi kesehatan (termasuk diet DASH) yang dilakukan secara bertahap dan melibatkan keluarga terbukti meningkatkan pemahaman serta partisipasi klien.

### **Saran**

#### **1. Bagi Klien Dan Keluarga**

Hasil penelitian ini diharapkan keluarga dapat melakukan tindakan yang telah dilakukan untuk memberikan perubahan pada masalah kesehatan yaitu dengan menerapkan diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) menjaga pola hidup yang sehat agar terhindar dari komplikasi dalam kesehatan dan rutin dalam melakukan pemeriksaan kesehatan melalui pelayanan kesehatan terdekat.

#### **2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keluasan dalam ilmu keperawatan dan dapat melakukan asuhan keperawatan keluarga pada klien dengan hipertensi sehingga dapat mengurangi bertambahnya angka penderita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Jurnal**

- Efendi, & Ahmad. (2021). Edukasi kesehatan dan diet hipertensi dalam pengelolaan tekanan darah. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 45–52.
- Falah, F., & Ariani, D. (2022). Manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi untuk mencegah komplikasi. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 15–22.
- Fitriyani, E., & Wirawati, M. (2022). Pengaruh diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 123–130.
- Imelda, I., et al. (2020). Faktor risiko kejadian hipertensi dan komplikasinya pada pasien dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–97.
- Irmaviani, I. (2019). Prinsip diet DASH dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(1), 34–40.
- Mukti, A. (2020). Diet DASH sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 67–73.
- PPNI. (2019). Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI). Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Savitri, D., & Romina, R. (2021). Efektivitas diet DASH terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 5(2), 101–108.
- Sigit, A. (2024). Pendidikan kesehatan dengan media lembar balik terhadap perilaku diet DASH pada penderita hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 12(1), 55–62.
- Supriatun. (2024). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 1–9.
- Suryaningsih, D., & Armiyati, Y. (2021). Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 21–29.

Utari, D., et al. (2021). Gaya hidup dan pola makan sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 78–85.