

Edukasi Pentingnya Pola Makan DASH pada Penderita Hipertensi

Education on the Importance of the DASH Diet for Hypertension Patients

Hizrah Hanim Lubis^{1*}, Maya Ardilla Siregar², Putri Purnama Sari³

¹Institut Kesehatan Helvetia, S1 Keperawatan & Profesi, Fakultas Kesehatan, Medan, Indonesia

²Institut Kesehatan Helvetia, D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi & Kesehatan, Medan, Indonesia

Kata Kunci :

DASH, Hipertensi

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada masyarakat, yang terkadang jarang untuk diperhatikan. Tatalaksana utama dari hipertensi adalah pengontrolan tekanan darah sedikit dibawah tekanan 130/80 mmHg untuk mencegah terjadinya komplikasi. Satu cara pengontrolan hipertensi adalah dengan melakukan pola makan yang baik. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diajarkan pola makan : *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Diet ini menekankan pada konsumsi tinggi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak sebagai konsumsi makanan sehari-hari. Pembatasan asupan garam, gula tambahan dan lemak jenuh. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang penatalaksanaan pola makan DASH untuk penderita hipertensi di desa Padang Cermin kabupaten Langkat, Sumatra Utara yang menderita hipertensi berjumlah 24 orang. Metode pelaksanaan kegiatan adalah metode evaluasi pemahaman pengetahuan pretest-post test sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penyuluhan diawali pemberian leaflet berisi materi edukasi pola makan DASH, dilanjutkan ceramah secara interaktif tanya jawab. Di akhir acara dilakukan post test kepada peserta untuk mengevaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan rata-rata peserta penyuluhan sebanyak 23,3%. Kesimpulan : Kegiatan terlaksana dengan lancar dan baik, masyarakat mengikuti rangkaian kegiatan dan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang diet DASH.

Key Word :

DASH, Hypertention,

ABSTRACT

Hypertension is a common disease in the community, which is sometimes rarely noticed. The main management of hypertension is to control blood pressure slightly below 130/80 mmHg to prevent complications. One way to control hypertension is to have a good diet. In this community service activity, a diet is taught: Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). This diet emphasizes high consumption of fruits, vegetables, whole grains, and low-fat dairy products as daily food consumption. Limiting intake of salt, added sugar and saturated fat. The purpose of this activity is to provide knowledge and skills about the management of the DASH diet for hypertensive patients in Padang Cermin village, Langkat district, North Sumatra who suffer from hypertension totaling 24 people. The method of implementing activities is the pretest-post test knowledge understanding evaluation method before and after counseling. Counseling begins with giving leaflets containing DASH diet education material, followed by lectures in an interactive question and answer session. At the end of the event, a post test was given to participants to evaluate their understanding. The results of the activity obtained an increase in the average knowledge of counseling participants by 23.3%. Conclusion: The activity was carried out smoothly and well, the community participated in a series of activities and there was an increase in knowledge and understanding of the DASH diet.

Corresponding Author:

Hizrah Hanim Lubis

Institut Kesehatan Helvetia, S1 Keperawatan & Profesi, Fakultas Kesehatan, Medan, Indonesia

Email: hijrahhanim@gmail.com

Article history

Received date : 09 Juli 2025

Revised date : 10 Juli 2025

Accepted date : 18 Juli 2025

1. PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI (2018), bahwa “Individu dan Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia”. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), “sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berkembang dengan sistem pelayanan kesehatan yang belum optimal” (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil *Riskesdas* 2018 menunjukkan angka sebesar 34,1% pada penduduk usia 18 tahun ke atas, yang berarti sekitar 1 dari 3 orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Tekanan darah tinggi disebut sebagai “silent killer” karena sering tidak memunculkan gejala yang jelas namun bisa menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan pembuluh darah jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi dalam pengendalian hipertensi adalah pola makan. Konsumsi garam (natrium) yang berlebihan, asupan lemak jenuh tinggi, serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan serat merupakan kebiasaan yang sering dijumpai di masyarakat pedesaan dan menjadi penyebab meningkatnya prevalensi hipertensi (Pusdatin Kemenkes RI, 2020).

Masyarakat di wilayah pedesaan sering kali belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai kaitan antara pola makan dan pengendalian tekanan darah. Di Desa Padang Cermin kabupaten Langkat, Sumatra Utara hasil survei awal menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat, khususnya lansia, yang mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, sambal asin, dan makanan instan sebagai bagian dari menu harian. Selain itu, kesadaran akan pentingnya diet sehat belum tertanam dengan baik. Banyak masyarakat yang belum mengenal pola makan sehat seperti prinsip *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), padahal pendekatan ini telah terbukti secara ilmiah efektif dalam menurunkan tekanan darah (Appel et al., 1997).

Pola DASH menekankan pada konsumsi tinggi buah, sayur, biji-bijian utuh, produk susu rendah lemak, dan pembatasan asupan garam, gula tambahan, serta lemak jenuh. Intervensi edukatif mengenai pola makan sehat dan pengurangan garam terbukti dapat

menurunkan tekanan darah secara signifikan serta mencegah komplikasi jangka panjang pada penderita hipertensi (Sacks et al., 2001).

Namun demikian, perubahan perilaku makan tidak cukup hanya dengan penyuluhan satu arah. Masyarakat memerlukan pemahaman praktis dan kontekstual, termasuk demonstrasi penyusunan menu sehat berbasis bahan lokal, diskusi interaktif, serta media edukasi yang mudah dipahami. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi pola makan sehat berbasis DASH diet yang disesuaikan dengan budaya lokal masyarakat Desa Padang Cermin,

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat desa, serta mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Bagian Prinsip utama dalam pelaksanaan adalah meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat terkait pola makan yang baik untuk Mengontrol tekanan darah pada Penderita hipertensi. Kegiatan terdiri dari beberapa tahap, diantaranya: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

(1) Persiapan

Tahapan pertama yaitu diawali dengan, Mencari masalah kesehatan yang menjadi masalah utama untuk pengabdian masyarakat, Selanjutnya dilakukan survey dan observasi dalam penetapan daerah sasaran, dilanjutkan dengan pengajuan izin dalam kegiatan pengabdian berupa penyuluhan pada Kepala Desa Padang Cermin, Perancangan materi edukasi kesehatan berupa materi pola makan DASH dan penyusunan jadwal pengabdian berupa edukasi pada kelompok sasaran.

(2) Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan Pemeriksaan tekanan Darah pada masyarakat yang ikut kegiatan, kemudian *Pretest* Pengetahuan siswa tentang pola makan pada penderita hipertensi. Tahap selanjutnya penyuluhan/edukasi materi sosialisasi edukasi pola makan pada penderita hipertensi dengan menggunakan *leaflet*, *simulasi*, *roleplay* dan interaktif antara pemateri dan masyarakat. Sebelum kegiatan selesai, pemateri akan kembali menguji pengetahuan masyarakat terkait edukasi yang diberikan (*posttest*).

(3) Penutup

Pada tahapan akhir, Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan, kemudian melakukan evaluasi proses dan akhir secara keseluruhan. Kemudian membuat laporan kemajuan dan laporan akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan antusias dari masyarakat. Masyarakat tertarik dengan edukasi pola makan yang diberikan yaitu berupa diet DASH untuk pasien hipertensi. Menurut NIH, "DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) merupakan rencana makan yang fleksibel dan seimbang yang membantu menciptakan gaya makan sehat jantung seumur hidup. Rencana ini dinobatkan sebagai "Diet Sehat Jantung Terbaik" dan "Diet Terbaik untuk Tekanan Darah Tinggi" oleh U.S. News & World Report pada tahun 2025.

Kegiatan dilaksanakan dimulai dari kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Desa Padang Cermin. Kemudian dilaksanakan pretest tentang pengetahuan masyarakat tentang pola makan pada pasien hipertensi terutama tentang DASH. Kemudian dilaksanakan edukasi tentang pola makan DASH sebagai pengontrol tekanan darah pada penderita Hipertensi. Kegiatan ini sesuai dengan protokol dan hasil penelitian Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah untuk menilai tekanan darah tingginya, dan setelah diterapkan pola DASH selama tiga hari pasien mengalami penurunan tekanan darah kearah normal.

Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan media leaflet dengan metode ceramah dan tanya jawab.

Tabel 1
Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan (n=24)

No.	Nama (Inisial)	Pretest	Posttest	Peningkatan (Angka)	Peningkatan (%)
1	Ny. A	50	70	20	20
2	Ny. S	60	80	20	20
3	Tn. J	50	70	20	20
4	Ny. Jm	40	60	20	20
5	Ny. Jp	50	70	20	20
6	Ny. K	50	70	20	20
7	Ny. My	40	70	30	30
8	Ny. Mr	50	70	20	20
9	Ny. Mn	50	70	20	20
10	Ny. Ms	40	60	20	20
11	Ny. Nd	50	80	30	30
12	Ny. Nt	40	60	20	20
13	Tn. P	40	70	30	30
14	Ny. Pn	50	70	20	20
15	Tn. T	50	80	30	30
16	Ny. R	40	70	30	30
17	Tn. S	40	60	20	20
18	Ny. Sm	50	70	20	20
19	Tn. Sr	40	60	20	20
20	Ny. Sd	40	60	20	20
21	Tn. Sh	40	80	40	40
22	Ny. Sp	60	80	20	20

23	Ny. St	50	70	20	20
24	Ny. Su	50	80	30	30
Rata-Rata		46,67	70,63	23,3	23,3%



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pola Makan DASH

Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025), dalam penelitian penelitiannya juga menyatakan ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapkan diet DASH. Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2024) dalam penelitian studi literturnya menyatakan diet DASH dijadikan pilihan untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Penelitian Yeti, Y. (2023) dalam penelitiannya menyatakan terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok yang diberi edukasi diet DASH dan kelompok yang diberikan edukasi diet DASH dan pemberian probiotik. penerapan diet DASH Penelitian studi literatur Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021) menyimpulkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic dengan diet DASH.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah pengetahuan masyarakat tentang pola makan pada penderita hipertensi diawal kegiatan mencapai pengetahuan kurang sebanyak 98%. Kegiatan berjalan dengan lancar bahwa sosialisasi pola makan pada penderita hipertensi sangat penting untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga tidak terjadi komplikasi dari hipertensi yang dialami oleh masyarkat yang bisa saja dialami dalam waktu tertentu. Sehingga sosialisasi ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang edukasi kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., et al. (1997). A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124. <https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601>
- Falah, F., & Apriana, R. (2023). Edukasi Diet DASH dalam menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(1), 26.
- Febriana, A., & Heryyanoor, H. (2023). Manajemen Diet Dash Sebagai Intervensi Pada Lansia Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 746-753.
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 6(1), 118-126.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2024). Efektivitas Penerapan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(1), 95-105.
- Krismara, T. V. (2023). *HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DIET DASH DENGAN HIPERTENSI PADA DEWASA DI PUSKESMAS DANUREJAN II YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Duta Wacana).
- Nortajulu, B., Zainaro, M. A., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Anjuran Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2659-2668.
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 154-162.
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Yusri, M. A. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Dash Pada Pasien Hipertensi. *Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura*, 1(1), 1-16.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2020). Hipertensi: Si Pembunuh Senyap. InfoDATIN.
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021, May). Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 150-157).
- Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., et al. (2001). Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet. *New England Journal of Medicine*, 344(1), 3–10. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440101>
- Siringo-ringo, M., & Gultom, R. M. I. (2023). KARAKTERISTIK DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA PASIEN HIPERTENSI DIRUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH TAHUN 2023. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(3), 449-454.
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 10(1), 11-17.

- Susanti, S. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 95-104.
- TAHIYA, A. A. (2023). *EDUKASI DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION (DASH) PADA PASIEN HIPERTENSI YANG MENJALANI HEMODIALISA: CASE REPORT* (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Utami, R. P. (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 93-98.
- Vidhiastutik, Y. (2023). PENGARUH POLA DIET DASH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW THE EFFECT OF THE DASH DIET ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. *Well Being*, 8(2), 159-169.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yeti, Y. (2023). *Perbedaan tekanan darah pasien hipertensi prolans yang mendapatkan edukasi diet dash dan edukasi diet dash kombinasi probiotik di wilayah kerja puskesmas Panarung* (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA).