

PENERAPAN ANJURAN *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*
(DASH) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KARANG ANYAR

Bahren Nortajulu^{1*}, M. Arifki Zainaro², Eka Trismiyana³

¹⁻³Dosen Profesi Ners Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email koresponden: nortajulubahren@gmail.com

Disubmit: 21 April 2023

Diterima: 09 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9974>

ABSTRAK

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Untuk mengetahui penerapan anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada penerapan anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. Hasil pengkajian pada Ny. D, Tn. G, Ny. A didapatkan tekanan darah tinggi. Diagnosa keperawatan yang didapat adalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga yang ditandai dengan ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, menciptakan lingkungan yang kondusif, dan memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan belum optimal. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian intervensi diet DASH dengan konsumsi makan pada pagi, siang, dan sore. Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan menurunnya tekanan darah pada klien kelolaan. Terdapat efektifitas penerapan anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan info tentang konsumsi buah dan diet rendah garam serta natrium untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.

Kata Kunci: *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH), Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension occurs in the age group of 31-44 years (31.6%), age 45-54 years (45.3%), age 55-64 years (55.2%). From the prevalence of hypertension of 34.1%, it was known that 8.8% were diagnosed with hypertension and 13.3% of people diagnosed with hypertension did not take medication and 32.3% did not take medication regularly. This shows that most people with hypertension do

not know that they are hypertension so they do not get treatment. To find out the application of dietary approaches to stop hypertension (DASH) recommendations for reducing blood pressure in hypertensive patients at Karang Anyar Health Center in 2022. The approach in writing the final project report focuses on the application of dietary approaches to stop hypertension (DASH) recommendations for reducing blood pressure in hypertensive patients at Karang Anyar Health Center. The results of the study on Ny. D, Mr. G, Mrs. A has high blood pressure. The nursing diagnosis obtained is ineffective health management related to ineffective family health care patterns which are characterized by the inability to care for sick family members, create a conducive environment, and utilize health service facilities that are not optimal. The intervention was carried out for 3 days by giving the DASH diet intervention with food consumption in the morning, afternoon, and evening. The implementation study for 3 days showed that some of the problems were resolved, which was marked by a decrease in blood pressure in managed clients. There is an effective implementation of dietary approaches to stop hypertension (DASH) recommendations for reducing blood pressure in hypertensive patients at Karang Anyar Health. It is hoped that the results of this study can provide information about fruit consumption and a low-salt and sodium diet to keep blood pressure stable.

Keywords: *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), Blood Pressure, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi sudah tidak asing lagi di masyarakat. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistolikanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolikanya > 90 mmHg (Setyawan & Widiyanto, 2016); (Saputro, 2013). Hipertensi bukanlah penyakit yang mematikan, tetapi penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong penyakit mematikan seperti stroke. Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai “*silent killer*”. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak (stroke), ginjal, mata (retinopati), dan juga arteri perifer. Kerusakan organ-organ tersebut bergantung pada tingginya tekanan darah dan berapa lama tekanan darah tinggi tersebut tidak terkontrol atau terobati (Indhayani, 2018); (Muhadi, 2016).

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016; Yuniar, 2019). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya.

Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018)

Faktor resiko Hipertensi dapat digolongkan atas umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, penggunaan estrogen. Setelah dilihat dari faktor resiko hipertensi, sebagian besar disumbangkan dari faktor makanan atau dampak dari perilaku salah terhadap makanan. Maka, selain pemberian obat-obatan anti hipertensi perlu terapi dietetik dan merubah gaya hidup. Diet yang biasa diberikan berupa diet rendah garam (RG). Tujuan dari penatalaksanaan diet RG adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Harus diperhatikan pula penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus.

Prinsip diet pada penderita hipertensi adalah makanan beraneka ragam dan gizi seimbang, jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita serta jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan dalam daftar diet. Yang dimaksud dengan garam disini adalah garam natrium yang terdapat dalam hampir semua bahan makanan yang berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan. Salah satu sumber utama garam natrium adalah garam dapur. Oleh karena itu, dianjurkan konsumsi garam dapur tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh/hari atau dapat menggunakan garam lain diluar natrium.

Belakangan ini, muncul diet untuk penyakit hipertensi selain diet Rendah Garam yang disebut Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Diet DASH ini bertujuan untuk mengurangi tekanan darah tinggi. DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi garam dan gula dalam diet ini. Diet DASH juga menghindari minuman manis, lemak, daging merah, dan daging olahan (Astuti, Damayanti, & Ngadiarti, 2021).

Modifikasi asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu bagian modifikasi gaya hidup yang mempunyai peran yang besar dalam mencegah kenaikan tekanan darah pada individu yang tidak menderita hipertensi, serta menurunkan tekanan darah pada prehipertensi dan penderita hipertensi. Diet yang dikenal saat ini di negara maju bagi pasien-pasien hipertensi 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 (Uliatiningsih, 2019).

Penelitian mengenai diet DASH di Indonesia telah dilakukan oleh Heryudarini Harahap (2009; Uliatiningsih, 2019) dengan desain penelitian *experimental clinical trial* yang dilakukan 5 hari dalam seminggu selama 8 minggu. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kelompok yang mendapat

diet DASH yang dimodifikasi untuk orang Indonesia berperan dalam penurunan berat badan sebanyak 3,7 kg dan penurunan tekanan darah 11,7/9,3 mmHg pada subjek prahipertensi yang kegemukan. Hasil penelitian Fianita (2017) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah, pengetahuan dan konsumsi karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH dengan nilai $p < 0.05$ pada penderita hipertensi di puskesmas Sentolo

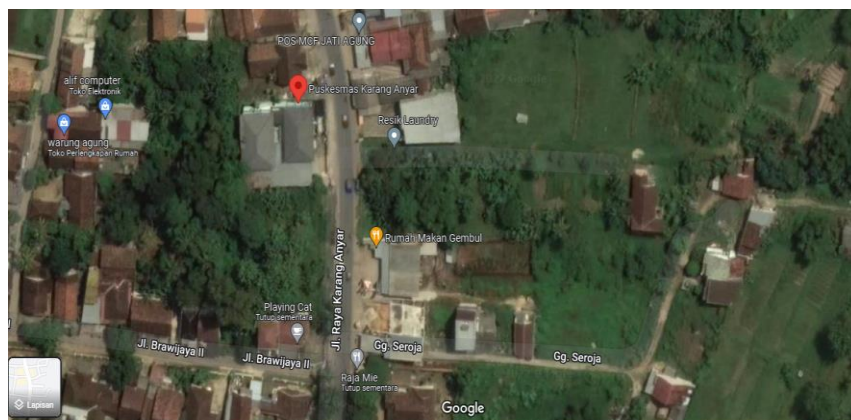
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Riskesdas RI, 2018).

Faktor resiko Hipertensi dapat digolongkan atas umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, penggunaan estrogen (Saferi, 2013)

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Anjuran *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022”.



Gambar 1 Lokasi Pengabdian Kesehatan Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau diastolik atau tekanan keduanya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi pasien dimana tekanan sistolik di atas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Smeltzer, dkk., 2010; Majid, 2019). Hipertensi adalah salah satu faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*Non Communicable Disease* = NCD) seperti penyakit jantung, Stroke, dan lainlain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomer satu di dunia (Kemenkes RI, 2015).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian / mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Anies, 2018).

Kebutuhan nutrisi bagi tubuh merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang paling utama. Nutrisi adalah sumber energi untuk segala aktivitas didalam tubuh. Sumber nutrisi didalam tubuh berasal dari dalam tubuh itu sendiri, seperti glikogen dalam otot dan hati maupun protein dan lemak dalam jaringan dan sumber lain yang berasal dari luar tubuh seperti yang setiap hari dimakan oleh manusia (Marmi, 2016)

Nutrisi adalah suatu proses pemasukan dan pengolahan zat oleh tubuh yang menghasilkan energi dan digunakan untuk semua aktivitas didalam tubuh. Dimana zat makanan itu terdiri dari zat-zat gizi dan zat lain yang dapat menghasilkan energi maupun tenaga. Nutrisi juga sangat berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, termasuk dalam keseluruhan proses didalam tubuh untuk menerima makanan atau bahan-bahan penting dari lingkungan hidupnya dan dapat menggunakan bahan-bahan tersebut untuk aktivitas dalam tubuhnya serta mengeluarkan sisanya (Marmi, 2016).

Tujuan dari pendidikan kesehatan ini yaitu memberikan pola makan yang baik dan asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu bagian modifikasi gaya hidup yang mempunyai peran yang besar dalam mencegah kenaikan tekanan darah pada individu yang tidak menderita hipertensi, serta menurunkan tekanan darah pada prehipertensi dan penderita hipertensi. Rumusan pertanyaan ini yaitu bagaimanakah Penerapan Anjuran *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022?.

4. METODE

Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada penerapan anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022. Metode pendidikan kesehatan ini menggunakan lembar balik tentang anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH). Seperti mengurangi konsumsi makan garm berlebih, banyak minum air putih, mengurangi makan berlemak dan bersantan. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, peneliti melakukan cek tekanan darah pada pasien

terlebih dahulu. Penerapan diet DASH setelah diberikan konseling gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur, yaitu dari 1,3 porsi menjadi 2,3 porsi untuk sayur dan 1,15 menjadi 2,25 porsi buah

Pada penelitian ini, subyeknya ialah 3 klien dewasa yang melakukan kunjungan rutin di Puskesmas Karang Anyar. Kriteria untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Klien berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan
- 2) Subyek terdiri dari 3 orang klien dewasa dengan kasus penyakit hipertensi
- 3) Klien yang terdiagnosis hipertensi dan terdiagnosis hipertensi dengan penyakit penyerta lainnya
- 4) Ibu bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis, yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consent*).

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1 Evaluasi Tekanan Darah

Responden	TD	TD	TD	Ketangan
	Hari Ke 1	Hari Ke 2	Hari Ke 3	
Ny. D	160/100	150/90	140/90	Mengalami penurunan TD
Tn. G	150/90	130/90	120/90	Mengalami penurunan TD
Ny. A	170/100	150/90	130/90	Mengalami penurunan TD

Pada tabel 1 dapat dilihat evaluasi hari terakhir pemeriksaan tekanan darah pada ke tiga pasien kelolaan dan dari intervensi yang dilakukan selama 3 hari mengalami perubahan tekanan darah dengan selisih sistole sebesar 20-40 mmHg dan diastole sebesar 10mmHg.



Gambar 2 Implementasi Pengabdian Kepada Masyarakat

b. Pembahasan

Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. D, Ny. A, Ny. W adalah klien mengatakan tekanan darahnya tinggi. P (*Provocate*) atau penyebab utama merupakan lamanya penyakit diderita, Q (*Quality*) kualitas yang dirasakan tekanan darah tinggi terkadang mengganggu aktivitas dan tidak adanya edukasi yang dilakukan secara khusus pada klien, R (*Region*) kurangnya informasi yang diterima keluarga, S (*Severety*) keparahan ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah diatas normal yaitu > 120/80 mmHg. T (*Time*) waktu yang dirasakan apabila tekanan darah tinggi kambuh. Evaluasi hari terakhir pemeriksaan tekanan darah pada ke tiga pasien kelolaan dan dari intervensi yang dilakukan selama 3 hari mengalami perubahan tekanan darah dengan selisih sistole sebesar 20-40 mmHg dan diastole sebesar 10mmHg.

Menurut jurnal terkait penelitian penerapan diet DASH dan diet RG pada pasien hipertensi dewasa di Puskesmas Larangan Utara dan Posbindu wilayah Larangan yang menerapkan diet DASH menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih besar daripada diet rendah garam (RG). Penurunan tekanan darah ini sesuai menurut Kresnawan (Kresnawan, 2014), dimana penerapan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah dengan estimasi 18-14 mmHg, lebih tinggi daripada modifikasi gaya hidup dengan penurunan asupan garam NaCl antara 1500-2400 mg yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah sebesar 2-8 mmHg. Penurunan tekanan darah juga ditunjukkan pada penelitian Luthfiana et al. (Luthfiana et al., 2019) dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik signifikan. Kelompok kontrol tekanan darah sistolik dan diastolik, sebelum dan sesudah intervensi tidak menunjukkan penurunan, malah menunjukkan peningkatan tekanan darah. Diet DASH merupakan diet yang menganjurkan makanan tinggi serat dan mineral seperti buah dan sayur (Utami, 2021).

Penerapan diet DASH setelah diberikan konseling gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur, yaitu dari 1,3 porsi menjadi 2,3 porsi untuk sayur dan 1,15 menjadi 2,25 porsi buah meskipun belum sesuai dengan perencanaan menu makanan. Perbedaan signifikan dari hasil t-test pada konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok diet DASH dan diet RG. Penurunan tekanan darah pada kelompok yang memperoleh diet DASH lebih besar dibanding kelompok diet RG diduga berkaitan dengan anjuran untuk konsumsi buah dan sayur yang lebih banyak. DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi garam dan gula dalam diet ini. Diet DASH juga menghindari minuman manis, lemak, daging merah, dan daging olahan (Rachmawati, Sintowati, Lestari, & Agustina, 2021).

Berdasarkan teori diet DASH menunjukkan bahwa kalium mempunyai peranan penting dalam membantu penurunan tekanan darah. Kalium banyak terdapat dalam bahan makanan, mentah atau segar. Proses pemasakan makanan dapat menyebabkan hilangnya kalium dalam bahan makanan dan penambahan garam ke dalam proses pemasakan makanan menyebabkan kandungan natrium dalam

makanan tersebut semakin meningkat sehingga dapat terjadi perubahan keseimbangan rasio natrium dan kalium dalam makanan tersebut. Kalium sebagai salah satu mineral yang menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit mempunyai efek natriuretik dan diuretik yang meningkatkan pengeluaran natrium dan cairan dari dalam tubuh. Asupan kalium yang sesuai dengan anjuran kebutuhan minimum kalium dalam sehari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan kategori ringan sampai sedang (Dewi & Sugiyanto, 2017).

Berdasarkan jurnal terkait Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Pada subjek I terjadi penurunan tekanan darah dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg, sementara pada subjek II juga terjadi penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderit hipertensi. Selain dari lamanya waktu asuhan keperawatan, tekanan darah juga dipengaruhi oleh Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Secara umum, ada asumsi bahwa hipertensi biasanya diderita pria (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Menurut penulis konsumsi garam natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Karena itu disarankan untuk mengurangi asupan natrium. Faktor makan-makanan modern sebagai penyumbang utama munculnya penyakit darah tinggi seperti: makanana olahan yang menggunakan natrium, makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan dan minuman siap saji, makanan yang difermentasi, alkohol, dan bahan olahan yang mengandung alkohol. Meningkatnya kadar lemak dalam tubuh mengakibatkan asupan lemak yang berlebih sehingga bisa sebabkan volume darah alami kenaikan tekanan lebih besar dan bisa sebabkan bertambahnya berat badan. Meningkatnya resiko tekanan darah tinggi dan sejumlah natrium menumpuk dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalium.

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan tindakan yang perawat lakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari hasil kesepakatan yang di susun bersama klien. Pada Ny. D, Tn. G, Ny. A didapatkan tekanan darah tinggi. Didapatkan diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga yang ditandai dengan ketidakmampuan merawat anggota keluarga yang sakit, menciptakan lingkungan yang kondusif, dan memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan belum optimal. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian intervensi diet DASH dengan konsumsi makan pada pagi, siang, dan sore. Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan menurunnya tekanan darah pada klien kelolaan.

Terdapat efektifitas penerapan anjuran *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar Tahun 2022.

Saran

- 1) Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan
Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada penderita hipertensi dengan menerapkan diet DASH dirumah selama 3 hari berturut-turut dan dilanjutkan sebagai diet harian.
- 2) Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan
Dapat memberi informasi bagi perkembangan keperawatan khususnya bagi keluarga yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dengan metode diet DASH.
- 3) Bagi Responden
Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan info tentang konsumsi buah dan diet rendah garam serta natrium untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya
Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk peneliti selanjutnya dengan membandingkan dengan diet rendah garam dan diet DASH serta menambah waktu pemberian asuhan keperawatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109-120.
- Dewi, F. U., & Sugiyanto, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Diet Dash Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya*. Paper Presented At The Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah.
- Dinkes Kota Bandar Lampung. (2019). *Kejadian Hipertensi*.
- 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.
- Indhayani, L. (2018). Studi Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Wanita Hamil Yang Didiagnosis Hipertensi Di Rumah Sakit Pmi Kota Bogor. *Indones J Pharm Sci Technol*, 7(1), 1-17.
- Kemendes Ri. (2015). *Pengertian Hipertensi*.
- Kemendes Ri. (2019). *Kejadian Hipertensi*. Jakarta: Indonesia.
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). *Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur*. Paper Presented At The Prosiding University Research Colloquium.

- Majid, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Pustaka Baru: Yogyakarta.
- Manurung, N. (2016). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler*. Trans Info Media: Jakarta.
- Misda, M., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Penerapan Pola Nutrisi Diet Rendah Natrium Iii Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Mózo, B. S. (2017) '濟無no Title No Title', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689-1699. Doi: 10.1017/Cbo9781107415324.004.
- Pakpahan, D. V. (2021). Literature Review: Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Melaksanakan Diet Hipertensi.
- Riskesdas Ri. (2018). *Kejadian Hipertensi*. Jakarta: Indonesia.
- Setyawan, D., & Widiyanto, B. (2016). Pengaruh Pemberian Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud H. Soewondo Kendal. *Karya Ilmiah*.
- Saferi, Aw. (2019). *Kmb 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Trans Info Media: Jakarta.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17.
- 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.
- Ulfatussa'adah, F. (2020). Management Nutrisi Pada Penderita Hipertensi.
- Yekti, Susilo Dr. (2020). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Andi Ofset: Yogyakarta