

**PENGARUH EDUKASI DIET DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Di puskesmas Blega Kab. Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :**

BELLA RISTA ANDINI  
NIM.18142010006

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
NGUDIA HUSADA MADURA  
2022**

**PENGARUH EDUKASI DIET DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**  
(Di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan)

Bella Rista Andini<sup>2</sup>, Mulia Mayangsari, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB<sup>3</sup>  
\*email: [bellarista12345@gmail.com](mailto:bellarista12345@gmail.com)

**Abstrak**

Hipertensi berdasarkan bukti klinis (*evidence-based*) atau konsensus atau studi meta-analitik epidemiologis. Risiko morbiditas dan mortalitas akibat kejadian kardiovaskular meningkat ketika tekanan darah di atas normal yang disepakati. Salah satu masalah yang dihadapi adalah sedikitnya upaya yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan edukasi diet DASH dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian *Quasy Eksperimen*. Populasi 298 pasien hipertensi remaja di Desa Blega Wilayah Kerja Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan dengan jumlah sampel 36 yang diambil yaitu sebanyak 18 perlakuan dan 19 kontrol. dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Variabel independen edukasi tentang diet DASH dan variabel dependent upaya pengendalian tekanan darah pasien hipertensi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pada subyek yang akan diteliti. Uji statistik menggunakan uji independent t test dengan ( $\alpha=0.05$ ). Hasil penelitian dengan uji independent t test didapatkan p-value  $0,007 < 0,05$ . Ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi DASH dengan tidak diberi *booklet* di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan. Disarankan kepada pasien dengan hipertensi untuk menambah pengetahuan tentang diet hipertensi sehingga dapat menjaga dan mengatur pola makan dalam mengendalikan tekanan darah

**Kata Kunci :** DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), Hipertensi, Pengendalian tekanan darah

## Pendahuluan

Hipertensi berdasarkan bukti klinis (*evidence-based*) atau konsensus atau studi meta-analitik epidemiologis. Risiko morbiditas dan mortalitas akibat kejadian kardiovaskular meningkat ketika tekanan darah di atas normal yang disepakati. Hipertensi adalah tekanan darah yang harus selalu diatas 140/90 mmHg. (Setiati dkk,2014).

Menurut (WHO) (2019), terdapat 1 miliar penderita hipertensi di seluruh dunia, dua pertiganya tinggal di negara berkembang. Di Indonesia, 34,11% penderita hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah berusia di atas 18 tahun, 8,8% didiagnosis secara medis atau diinduksi obat, dan 8,4% didiagnosis secara medis (Risksdas, 2018). Data penderita hipertensi di Jawa Timur diperkirakan sekitar 11.952.694 (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2019). Di Bangkalan, pengukuran tekanan darah dilakukan pada 12.814 pasien, yaitu 1,88%, 1.518 atau 11,8% dari total populasi 682.014 dengan hipertensi, 726 atau 12,4% laki-laki dan 792 atau 11,1% perempuan (DinKes, Bangkalan, 2015).

Penyebab hipertensi dibagi dua faktor risiko: Faktor dapat dimodifikasi termasuk gaya hidup tidak sehat seperti makan makanan berlemak dan asin, obesitas, merokok, alkohol, kurang olahraga, dan stres. Faktor tidak dapat diubah seperti bertambahnya usia dan proses penuaan, jenis kelamin atau gender, hipertensi atau genetik keluarga, dan ras atau etnis tertentu (Dewit dan Kumagai, 2013 dalam Savitri 2021).

Hipertensi dapat dikendalikan atau dicegah dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis terdiri dari pemberian obat-obatan yang diresepkan oleh dokter. Terapi nonfarmakologis mempertahankan gaya hidup, salah satunya adalah metode DASH (Mukti, 2019).

Diet DASH dapat membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Menerapkan diet tersebut berfokus pada makanan bergizi seperti buah dan sayuran yang tinggi serat dan rendah garam. Prinsip diet DASH adalah makanan yang dikonsumsi berasal dari buah dan sayuran, menggunakan produk susu rendah lemak, serta mengkonsumsi ikan, kacang-kacangan, dan unggas yang mengandung lemak jenuh yang cukup (Utami, 2020),

## Metode

Penelitian *quasi experiment* dengan *pre – test and post – test with control group design*. Variabel edukasi tentang diet DASH upaya pengendalian tekanan darah. Populasi dengan tekanan darah sistol  $\geq 140$  mmHg sebanyak 298 orang di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan yang di ambil sampel sebanyak 18 responden perlakuan dan 18 responden kontrol. Instrumen dalam penelitian menggunakan SAP Booklet dan kuesioner

## Hasil

Tabel 1 berdasarkan karakteristik pasien

Pendidikan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase

SD-SMP	9	50.0	10	55.6
SMA	7	38.9	7	38.9
D3/S1	2	11.1	1	5.6
Jumlah	9	50.0	18	100

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa separuhnya pendidikan pada kelompok perlakuan berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 9 (50%) responden dan sebagian besar pada kelompok kontrol berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 10 (55.6%) responden.

Tabel 2 Perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah di berikan edukasi diet DASH dengan booklet pada kelompok perlakuan

No	Kelompok perlakuan	
	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	23	31
2	24	26
3	26	31
4	23	23
5	26	28
6	22	31
7	25	28
8	20	20
9	21	21
10	22	29
11	23	23
12	21	25
13	20	23
14	26	31
15	22	26
16	26	29
17	22	31
18	23	26
Mean (rata-rata)	23.06	26.78
Std. Deviation	2.043	3.671
Positive	14	
Negative	0	
Ties	4	
P-Value	0,000	

Berdasarkan tabel 2 dari 18 pasien hipertensi kelompok perlakuan dengan edukasi diet DASH dan booklet pada pasien hipertensi dengan uji menggunakan

paired t test  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ . Didapatkan juga nilai *positive rank* 14, *negative rank* 0, dan *ties* 4, Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah di berikan edukasi diet DASH dengan booklet pada kelompok perlakuan di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

Tabel 3 Perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan tidak diberi booklet pada kelompok kontrol

No	Kelompok kontrol	
	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	22	22
2	24	27
3	25	25
4	24	24
5	24	28
6	21	24
7	23	23
8	22	22
9	22	28
10	22	22
11	21	21
12	22	22
13	23	23
14	21	26
15	21	24
16	23	23
17	21	21
18	25	25
Mean (rata-rata)	22.56	23.89
Std. Deviation	1.381	2.220
Positive	6	
Negative	0	
Ties	12	
P-Value	0,026	

Berdasarkan tabel 3 dari 18 pasien hipertensi kelompok kontrol dengan yang tidak diberikan edukasi diet DASH pada pasien hipertensi yang diuji menggunakan wilcoxon didapatkan  $p\text{-value } 0,026 < 0,05$ .

Didapatkan juga nilai *positive rank* 6, *negative rank* 0, dan *ties* 12, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan tidak diberi *booklet* pada kelompok kontrol di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

Tabel 4 Perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi DASH dengan tidak diberi *booklet*

No.	Kelompok kontrol	Kelompok perlakuan
	Skor Pos Test	Skor Post Test
1	22	31
2	27	26
3	25	31
4	24	23
5	28	28
6	24	31
7	23	28
8	22	20
9	28	21
10	22	29
11	21	23
12	22	25
13	23	23
14	26	31
15	24	26
16	23	29
17	21	31
18	25	26
<i>Mean</i> (rata-rata)	23.89	26.78
<i>Std. Deviation</i>	2.220	3.671
<i>P-Value</i>	0,007	

Berdasarkan tabel 4 dari 36 pasien hipertensi setelah dilakukan uji *independent t test* didapatkan *p-value*  $0,007 < 0,05$  ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi DASH dengan tidak diberi

*booklet* di Wilayah kerja Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

## Pembahasan

### Perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah di berikan edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan *booklet* pada kelompok perlakuan

Hasil uji *paired t test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) saat *pretest* 23.06 dan *post test* 26.78, nilai *positive rank* 14, *negative rank* 0, dan *ties* 4, dan didapatkan juga nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  ada perbedaan pengendalian tekanan darah sesudah di berikan edukasi diet DASH dengan *booklet* pada kelompok perlakuan di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

Pada kelompok perlakuan pemberian edukasinya dilakukan dengan menjelaskan bagaimana cara mengendalikan tekanan darah disertai pemberian media *booklet* sebagai bahan penguat dalam menjelaskan, sehingga pemberian edukasi menjadi lebih lengkap dari segi penjelasan dan media *booklet* sebagai pengingat yang dapat dibaca kembali. Media yang digunakan yaitu *Booklet* DASH ini adalah buku kecil dengan 24 halaman atau kurang. Konten harus jelas, kuat, dan mudah dipahami. Ukuran brosur biasanya antara 8 cm dan 13 cm. (Irmaviani, 2019). Sehingga *booklet* dapat menjadi salah satu pilihan dalam membeikan pendidikan kesehatan.

Mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat melalui peningkatan keterampilan,

pengetahuan dan perubahan sikap terkait perubahan gaya hidup. Perubahan pendidikan kesehatan yang diharapkan dapat diterapkan baik pada tingkat individu maupun masyarakat dan dalam pelaksanaan program kesehatan (Nurmala, 2018). Sehingga *booklet* yang menjadi media pendidikan kesehatan dapat membantu dalam pengendalian tekanan darah.

Penelitian oleh Irmaviani (2019) berdasarkan hasil jika terdapat perbedaan pengetahuan antara pasien hipertensi yang diberikan buklet informasi DASH, Metode dan alat yang digunakan sangat akurat dan didukung dengan observasi pasien hipertensi yang membaca isi booklet.

#### **Perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan tidak diberi *booklet* pada kelompok kontrol**

Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) saat *pre test* 22.56 dan *post test* 23.89, nilai *positive rank* 6, *ngative rank* 0, *ties* 12, dan didapatkan juga *p-value*  $0,026 < 0,05$  ada perbedaan pengendalian tekanan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan tidak diberi *booklet* pada kelompok kontrol di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

Pada kelompok kontrol pemberian edukasi dilakukan dengan menjelaskan bagaimana cara mengendalikan tekanan darah tanpa disertai pemberian media booklet. Namun hal tersebut tetap mempunyai pengaruh terhadap kelompok kontrol dengan

dibuktikan bahwa terdapat perbedaan upaya pengendalian tekanan darah sesudah diberikan edukasi diet DASH meskipun tanpa media *booklet* dan hanya edukasi saja.

Seseorang yang mendapatkan informasi dapat cepat memperoleh pengetahuan yang baru, ketika informasi dianalisis, diproses dan diatur, apa yang disebut pengetahuan tercipta. Informasi yang diterima dapat meningkat secara keseluruhan, baik dari segi pengetahuan maupun tindakan. Pendidikan kesehatan juga diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang program-program yang tersedia untuk menjaga kesehatan yang baik, terutama pada kasus hipertensi. Hal ini menunjukkan tingkat pendidikan bukan hanya menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang mampu mengendalikan tekanan darahnya tetapi juga adanya faktor minat, kedisiplinan dan kepatuhan sehingga seseorang dapat juga dapat mengendalikan tekanan darahnya (Sunarti, 2019).

#### **Perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan tidak diberi *booklet***

Hasil uji *independent t test* didapatkan *p-value*  $0,007 < 0,05$  ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi

DASH dengan tidak diberi booklet di Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.

Penatalaksanaan tekanan darah yang dilakukan pada kelompok kontrol dan perlakuan berbeda intervensinya yaitu kelompok perlakuan mendapatkan pelatihan dengan media pamflet dan kelompok kontrol hanya mendapatkan pelatihan, terdapat perbedaan pada kelompok kontrol bahwa edukasi dengan media cetak lebih efektif daripada pendidikan tanpa media cetak.

Penelitian Apriliyani (2022) menyatakan edukasi yang diberikan oleh media e-booklet berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap responden.

Penelitian Zulfiana (2018) Edukasi melalui pamflet dan ceramah dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

### **Kesimpulan**

1. Ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah di berikan edukasi diet DASH dengan *booklet* pada kelompok perlakuan di Wilayah kerja Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan.
2. Ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara sebelum dan sesudah yang diberikan edukasi diet DASH dengan tidak diberi *booklet* pada kelompok kontrol di Wilayah kerja Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan
3. Ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan edukasi DASH dengan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi DASH

(dengan tidak diberi *booklet* di Wilayah kerja Puskesmas Blega Kabupaten Bangkalan

### **Referensi**

Apriliyani, D., Noviardi, A., & Subandriani, D. N. (2022). *Penaruh edukasi media e-booklet tentang asi eksklusif dan makanan pendamping asi (MP-ASI) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam program pencegahan stunting*. *JURNAL RISET GIZI*, 10(1).

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, August). *Pengaruh Pemberian Diet Dash Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya*. In *Jurnal Forum Kesehatan* (Vol. 7, No. 2, pp. 90-97).

IRMAVIANI, S. (2019). *Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44 Tahun) Di Desa Muara Jekak Ketapang* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan).

- Mukti, B. (2020). *Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi*.
- Niken Ayuk P U, N. (2020). *Hubungan pengetahuan tentang diet DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) dengan tingkat hipertensi di posbindu seroja bekonang kecamatan mojolaban* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar. (Serial Online) 2013. (306 screens). Available from: [URLHyperlinkhttp://www.k4health.org/sites/default/files/aporanNasional%20Riskesdas%202013.pdf](http://www.k4health.org/sites/default/files/aporanNasional%20Riskesdas%202013.pdf).
- Savitri, E. W., & Romina, F. (2021). *Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(2), 59-65.
- Setiati Siti, et al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. 6th rev. Jakarta : Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam; h. 2014 -1134
- Sunarti, N., & Patimah, I. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut: Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut*. *Journal of Midwifery and Nursing*, 1(3), 7-11.
- Utami, A. P. D., Kurdanti, W., & Suryani, I. (2020). *Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I*. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 69-77.
- Zulfiana, E., & Oktaviani, L. W. (2018). *Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu tentang Manajemen Laktasi di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda Tahun 2018*.