QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia
Vol. 3 No. 2 Desember 2024
P-ISSN: 2964-6278 E-ISSN: 2964-1268

Pengaruh Edukasi Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Nyoman Delta Fitri Ayu[1] Tubagus Erwin[2] Uke Pemila[3]
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Univeristas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia[1,2,3]
Email: nyomandelta1112@gmail.com[1] erwin@umitra.ac.id[2] ukepemila@umitra.ac.id[3]

Abstract
The DASH diet serves as a valuable educational tool for managing hypertension, benefiting both patients and their families. This study aimed to assess the impact of education on the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet on the blood pressure levels of individuals with hypertension within the jurisdiction of the Rumbia Public Health Center in Rumbia District, Central Lampung Regency, during the year 2024. Employing a quantitative research methodology, the study utilized a quasi-experimental design featuring a one-group pre-test and post-test framework. The target population consisted of 353 hypertensive individuals residing in the Rumbia Health Center area from January to April 2024, with a sample size of 62 participants. Data were analyzed using the independent t-test. Findings revealed that the average blood pressure prior to the DASH diet education in the intervention group was 138/78 mmHg, compared to 149/89 mmHg in the control group. Post-education, the intervention group exhibited an average blood pressure of 126/75 mmHg, while the control group showed 136/82 mmHg. The results indicate a significant effect of DASH diet education on blood pressure among hypertensive patients in the Rumbia Health Center area, with a p-value of 0.000. It is recommended that health centers disseminate information regarding the benefits of DASH diet education on blood pressure management through various media, including leaflets, booklets, and posters, positioning it as a viable alternative treatment for individuals with hypertension.
Keywords: *Education, DASH Diet, Blood Pressure, Hypertension*

Abstrak
Diet DASH berfungsi sebagai alat edukasi kesehatan yang penting dalam perawatan hipertensi, baik bagi penderita maupun keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, pada tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasy eksperimental, khususnya one-group pre test-post test design. Populasi penelitian terdiri dari 353 penderita hipertensi di wilayah tersebut selama periode Januari hingga April 2024, dengan sampel yang diambil sebanyak 62 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum edukasi diet DASH pada kelompok intervensi adalah 138/78 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 149/89 mmHg. Setelah edukasi, rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi menurun menjadi 126/75 mmHg, sementara kelompok kontrol menjadi 136/82 mmHg. Terdapat pengaruh signifikan dari edukasi diet DASH terhadap tekanan darah penderita hipertensi, dengan p-value = 0,000. Oleh karena itu, disarankan agar puskesmas memberikan informasi mengenai dampak edukasi diet DASH terhadap tekanan darah melalui berbagai media seperti leaflet, booklet, dan poster, serta mempertimbangkan diet ini sebagai alternatif pengobatan bagi penderita hipertensi.
Kata Kunci: Edukasi, Diet DASH, Tekanan Darah, Hipertensi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian serius karena dampak yang ditimbulkan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, serta memiliki angka kejadian yang cukup tinggi. Penderita hipertensi paling banyak ditemukan di negara-negara berkembang. Mereka yang mengalami tekanan darah di atas 140/90 mmHg sering merasakan berbagai gejala, seperti pusing, mudah marah, telinga berdengung, kesulitan tidur, sesak napas, rasa berat di tengkuk, kelelahan, penglihatan berkunang-kunang, mimisan, wajah pucat, dan suhu tubuh yang rendah. Selain itu, hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala atau tanda peringatan, sehingga sering disebut sebagai "silent killer." Pada kasus hipertensi yang lebih parah, gejala yang mungkin dialami meliputi sakit kepala, kelelahan, keringat berlebihan, nyeri dada, pandangan kabur atau ganda, serta kesulitan tidur. Seseorang dapat dianggap menderita hipertensi jika mengalami gejala seperti sakit kepala atau rasa berat di tengkuk, pusing, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan mimisan (Simamora, 2021). Laporan Status Global tentang Penyakit Tidak Menular 2022 yang diterbitkan oleh WHO menunjukkan bahwa 40% dari negara-negara dengan ekonomi berkembang mengalami prevalensi hipertensi, sementara angka tersebut di negara-negara maju tercatat sebesar 35%. Di kawasan Afrika, prevalensi hipertensi mencapai angka tertinggi, yaitu 46%, sedangkan kawasan Amerika mencatatkan angka terendah dengan 35% (WHO, 2022). Prevalensi hipertensi di kawasan Asia diperkirakan berkisar antara 8% hingga 18%. Di Indonesia, angka hipertensi menunjukkan kecenderungan yang signifikan, dengan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang mencatat prevalensi sebesar 21% pada tahun 2020, meningkat menjadi 26,4% pada tahun 2021, dan mencapai 27,5% pada tahun 2022. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini dapat melonjak hingga 42% pada tahun 2025 (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2022 menunjukkan bahwa hipertensi menempati posisi ketiga di antara sepuluh penyakit utama di provinsi tersebut, dengan jumlah penderita mencapai 2.114 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Sementara itu, menurut Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, pada tahun 2022, diperkirakan terdapat 303.958 orang yang menderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas, dengan 289.026 orang (95,1%) di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, 2023). Di wilayah kerja Puskesmas Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, hipertensi tercatat sebagai penyakit terbesar keempat setelah nasopharyngitis akut, faringitis akut, dan gastritis di antara sepuluh penyakit utama yang ada di Kecamatan Rumbia. Pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut tercatat sebanyak 751 orang (Puskesmas Rumbia, 2023). Hipertensi sering kali dianggap sebagai kondisi yang tidak menunjukkan gejala, namun jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh. Kerusakan ini dapat mempengaruhi fungsi otak, ginjal, dan mata, serta berpotensi menyebabkan kelumpuhan pada organ gerak. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Dalam konteks farmakologis, penggunaan obat antihipertensi menjadi salah satu metode yang umum diterapkan. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis meliputi pengaturan pola makan, pengurangan asupan garam, serta peningkatan konsumsi potassium dan magnesium, yang dapat dicapai melalui penerapan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) (Apriana, Rohana dan Simorangkir, 2021). Diet DASH adalah suatu pendekatan nutrisi yang bertujuan untuk menurunkan asupan garam, kolesterol, dan lemak jenuh, serta mengurangi kalori, sambil meningkatkan konsumsi makanan yang kaya serat dan kalium. Pola makan ini menekankan pentingnya mengonsumsi makanan dengan kandungan natrium yang rendah (sekitar 420 mg

per hari), kalsium yang cukup (>1000 mg per hari), dan serat yang memadai (25-30 g per hari), serta membatasi asupan asam lemak jenuh dan kolesterol di bawah 200 mg per hari. Makanan yang dianjurkan dalam diet ini meliputi buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, ikan, daging tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak, yang semuanya memiliki total lemak dan lemak jenuh yang rendah (Dewifianita, 2022).

Diet DASH dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan yang berfokus pada pengelolaan hipertensi bagi pasien dan keluarganya. Melalui edukasi ini, informasi yang relevan dapat disampaikan kepada pasien dan keluarganya, sehingga mereka dapat meningkatkan pemahaman dan mengambil langkah yang lebih tepat dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan status kesehatan, pencegahan penyakit, dan pemulihan dari penyakit. Media pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung proses edukasi, karena alat-alat tersebut dirancang untuk mempermudah penyampaian informasi kesehatan. Berbagai jenis media, seperti leaflet, booklet, kalender, flip chart, dan video, sering digunakan dalam konteks pendidikan kesehatan untuk menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan kesehatan (Apriana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Uliatiningsih dan Fayasari (2019) mengungkapkan bahwa analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p=0,000. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi mengenai diet DASH memiliki dampak positif terhadap kepatuhan diet serta pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Rumkital Marinir Cilandak. Selanjutnya, penelitian Damayanti (2022) juga menggunakan uji Wilcoxon untuk mengevaluasi skor pengetahuan pada kelompok intervensi dan kontrol, yang keduanya menunjukkan hasil signifikan (p=0,000 untuk intervensi dan p=0,000 untuk kontrol), serta skor kepatuhan diet yang menunjukkan hasil signifikan pada kelompok intervensi (p=0,000) dan kelompok kontrol (p=0,007). Hasil dari uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam peningkatan skor pengetahuan antara kedua kelompok (p=0,000) serta peningkatan skor kepatuhan diet (p=0,000). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi diet DASH berpengaruh terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di area Puskesmas Binamu.

Penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan 15 individu yang menderita hipertensi di area Puskesmas Rumbia menunjukkan bahwa 9 orang (60%) mengidentifikasi pola hidup tidak sehat sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi. Di antara faktor-faktor tersebut, rendahnya kesadaran masyarakat untuk berolahraga dan kebiasaan merokok menjadi sorotan utama. Sementara itu, 6 orang (40%) lainnya berpendapat bahwa konsumsi garam yang berlebihan dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi kolesterol juga berperan dalam kondisi hipertensi mereka. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah selama ini terbatas pada pengurangan asupan garam dan penghindaran makanan berkolesterol tinggi. Ketika ditanya mengenai pengetahuan tentang diet DASH, seluruh responden (100%) mengaku belum pernah mengikuti program edukasi terkait diet tersebut untuk menurunkan tekanan darah. Diet DASH dirancang sebagai panduan untuk menjaga kesehatan jantung dengan cara membatasi asupan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium, yang diketahui dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain berfungsi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap dalam batas normal, diet ini juga memiliki peran penting dalam pencegahan hipertensi. Penelitian ini akan menggunakan

media video yang diunduh dari YouTube sebagai sarana edukasi mengenai Diet DASH, yang diharapkan dapat menarik minat penderita hipertensi lebih dibandingkan dengan metode konvensional seperti ceramah atau penggunaan leaflet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menerapkan desain quasy eksperimental, khususnya melalui model one-group pre-test post-test design. Populasi yang diteliti terdiri dari individu yang menderita hipertensi di area kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, selama periode Januari hingga April 2024, yang berjumlah 353 orang, dengan sampel yang diambil sebanyak 62 orang. Untuk menganalisis data yang diperoleh, digunakan uji t independen sebagai metode analisis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada kelompok Intervensi Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
30-35 tahun	3	9,7
36-40 tahun	6	19,4
41-45 tahun	8	25,8
46-50 tahun	14	45,2
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 1 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 berusia antara 46 hingga 50 tahun, dengan jumlah mencapai 14 orang atau 45,2%. Sementara itu, kelompok usia lainnya terdiri dari 8 orang (25,8%) yang berusia 41-45 tahun, 6 orang (19,4%) yang berusia 36-40 tahun, dan 3 orang (9,7%) yang berusia 30-35 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Pada kelompok Kontrol Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
30-35 tahun	5	16,1
36-40 tahun	7	22,6
41-45 tahun	11	35,5
46-50 tahun	8	25,8
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 2 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 berada dalam rentang usia 41-45 tahun, dengan jumlah mencapai 11 orang atau 35,5%. Sementara itu, responden yang berusia 46-50 tahun tercatat sebanyak 8 orang (25,8%), diikuti oleh mereka yang berusia 36-40 tahun sebanyak 7 orang (22,6%), dan terakhir, responden berusia 30-35 tahun yang berjumlah 5 orang (16,1%).

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	0	0,0
Perempuan	31	100,0
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 3 mengindikasikan bahwa semua responden yang tergabung dalam kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 adalah perempuan, dengan jumlah total mencapai 31 orang (100,0%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Pada kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	1	3,2
Perempuan	30	96,8
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 4 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 adalah perempuan, dengan jumlah mencapai 30 orang (96,8%), sementara jumlah responden laki-laki hanya satu orang (3,2%).

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan pendidikan

Tabel 5. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	5	16,1
SMP	12	38,7
SMA	13	41,9
Perguruan Tinggi	1	3,2
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 5 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 memiliki latar belakang pendidikan setingkat SMA, dengan jumlah mencapai 13 orang atau 41,9%. Sementara itu, responden yang berpendidikan SMP tercatat sebanyak 12 orang (38,7%), diikuti oleh mereka yang berpendidikan SD sebanyak 5 orang (16,1%), dan hanya 1 orang (3,2%) yang memiliki pendidikan perguruan tinggi.

Tabel 6. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	7	22,6
SMP	10	32,3
SMA	14	45,2
Perguruan Tinggi	0	0.0
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 6 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 memiliki tingkat pendidikan setara SMA, dengan jumlah mencapai 14 orang atau 45,2%. Sementara itu, responden yang berpendidikan SMP tercatat sebanyak 10 orang, yang setara dengan 32,3%, dan mereka yang berpendidikan SD berjumlah 7 orang, atau 22,6%.

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan pekerjaan

Tabel 7. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	16	51,6
Pegawai swasta	9	29,0
Wiraswasta	5	16,1
Pegawai Negeri Sipil	1	3,2
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 7 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 berprofesi sebagai petani, dengan jumlah mencapai 16 orang atau 51,6%. Sementara itu, terdapat 9 orang (29,0%) yang bekerja sebagai pegawai swasta, 5 orang (16,1%) sebagai wiraswasta, dan 1 orang (3,2%) yang berstatus sebagai pegawai negeri sipil.

Tabel 8. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	11	35,5
Pegawai swasta	10	32,3
Wiraswasta	10	32,3
Pegawai Negeri Sipil	0	0,0
Jumlah	**31**	**100**

Tabel 8 mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 berprofesi sebagai petani, dengan jumlah mencapai 11 orang atau 35,5%. Sementara itu, terdapat 10 orang (32,3%) yang bekerja sebagai pegawai swasta dan 10 orang lainnya (32,3%) yang berprofesi sebagai wiraswasta.

Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada kelompok intervensi dan rata-rata tekanan darah sebelum pada kelompok kontrol.

Tabel 9. Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Diberikan Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Kelompok Intervensi

Tekanan darah sebelum	N	Minimum	Maximum	*Mean*	Std. Deviation
Sistole	31	125	150	138	6,59
Diastole		60	90	78	8,04

Mengacu pada Tabel 9, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum penerapan edukasi mengenai diet DASH (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi)

pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, pada tahun 2024 tercatat sebesar 138/78 mmHg.

Tabel 10. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum pada Kelompok Kontrol

Tekanan darah sebelum	N	Minimum	Maximum	*Mean*	Std. Deviation
Sistole	31	135	160	149	4,55
Diastole		80	90	89	3,41

Mengacu pada Tabel 10, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum intervensi pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, pada tahun 2024 tercatat sebesar 149/89 mmHg.

Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada kelompok intervensi dan rata-rata tekanan darah sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel 11. Rata-Rata Tekanan Darah Sesudah Diberikan Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Kelompok Intervensi

Tekanan darah sesudah	N	Minimum	Maximum	*Mean*	Std. Deviation
Sistole	31	105	140	126	8,27
Diastole		50	90	75	11,07

Mengacu pada Tabel 11, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah penerapan edukasi mengenai diet DASH (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi) pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, pada tahun 2024 tercatat sebesar 126/75 mmHg.

Tabel 12. Rata-rata Tekanan Darah Sesudah pada Kelompok Kontrol

Tekanan darah sesudah	N	Minimum	Maximum	*Mean*	Std. Deviation
Sistole	31	125	150	136	5,94
Diastole		80	90	82	3,75

Mengacu pada Tabel 12, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah penerapan edukasi mengenai diet DASH (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi) pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, pada tahun 2024 tercatat sebesar 136/82 mmHg.

Uji Normalitas

Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sistole sebelum	Diastole sebelum	Sistole sesudah	Diastole sesudah
N		31	31	31	31
Normal Parameters[a,b]	Mean	138.0968	77.9032	125.5161	74.8387
	Std. Deviation	6.59472	8.03888	8.27394	11.06676
Most Extreme Differences	Absolute	.162	.160	.217	.131
	Positive	.128	.160	.165	.095
	Negative	-.162	-.151	-.217	-.131
Test Statistic		.162	.160	.217	.131

Asymp. Sig. (2-tailed)	.374[c]	.424[c]	.693[c]	.187[c]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Tabel 13 mengindikasikan bahwa semua nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa seluruh data mengikuti distribusi normal dan memungkinkan untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini menggunakan uji t independen dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 14. Pengaruh Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Tekanan Darah	N	t_{hitung}	*Mean*	*Std. Error mean*	*p-value*
Sebelum intervensi: Sistole-Diastole	62	43,996	138,0968 77,9032	1.36816	0,000
Sesudah intervensi: Sistole-Diastole		26,533	125,5161 74,8387	1.91001	

Berdasarkan data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum penerapan edukasi mengenai diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada 62 responden tercatat sebesar 138/78 mmHg. Sementara itu, setelah edukasi diet DASH diterapkan, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 125/75 mmHg. Selain itu, nilai standard error mean sebelum intervensi tercatat sebesar 1,36816, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 1,91001. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai uj-t sebelum penerapan edukasi diet DASH adalah 43,996, sedangkan setelah edukasi tersebut, nilai uj-t menurun menjadi 26,533. P-value yang diperoleh adalah 0,000 (p-value < α = 0,05), yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024.

Pembahasan

Analisis Univariat

Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kelompok intervensi berusia antara 46 hingga 50 tahun, dengan jumlah 14 orang (45,2%). Sementara itu, responden berusia 41 hingga 45 tahun tercatat sebanyak 8 orang (25,8%), diikuti oleh kelompok usia 36 hingga 40 tahun sebanyak 6 orang (19,4%), dan kelompok usia 30 hingga 35 tahun sebanyak 3 orang (9,7%). Dalam kelompok kontrol, mayoritas responden berusia 41 hingga 45 tahun, yaitu 11 orang (35,5%), diikuti oleh 8 orang (25,8%) yang berusia 46 hingga 50 tahun, 7 orang (22,6%) berusia 36 hingga 40 tahun, dan 5 orang (16,1%) berusia 30 hingga 35 tahun. Menurut Louisa (2018), terdapat hubungan antara usia dan kejadian hipertensi, di mana tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, petani yang lebih tua berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah sistolik, sehingga penting untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala seiring bertambahnya usia. Usia merupakan faktor yang signifikan

dalam kejadian hipertensi, karena seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi juga meningkat. Peningkatan tekanan darah ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah yang terjadi sebagai bagian dari proses penuaan.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa seluruh responden dalam kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 terdiri dari perempuan, dengan jumlah mencapai 31 orang (100,0%). Sementara itu, dalam kelompok kontrol, terdapat 30 orang perempuan (96,8%) dan 1 orang laki-laki (3,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan mendominasi dalam penelitian ini, di mana wanita yang belum mengalami menopause memiliki risiko yang lebih rendah dibandingkan pria dalam kelompok usia yang sama. Namun, setelah mencapai usia 50 tahun, wanita cenderung menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan pria. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada usia tersebut, banyak wanita telah mengalami menopause, yang merupakan kondisi yang membuat mereka lebih rentan terhadap hipertensi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden dalam kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 memiliki latar belakang pendidikan setingkat SMA, dengan jumlah 13 orang (41,9%). Sementara itu, 12 orang (38,7%) memiliki pendidikan setingkat SMP, 5 orang (16,1%) berpendidikan SD, dan 1 orang (3,2%) berasal dari perguruan tinggi. Di sisi lain, kelompok kontrol menunjukkan bahwa 14 orang (45,2%) juga berpendidikan SMA, diikuti oleh 10 orang (32,3%) dengan pendidikan SMP dan 7 orang (22,6%) berpendidikan SD. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan mayoritas responden adalah SMA, dan tingkat pendidikan yang lebih rendah berpotensi memengaruhi pengetahuan serta perilaku mereka dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, termasuk mengenai hipertensi, serta lebih mudah mengadopsi gaya hidup sehat seperti pola makan yang baik, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Kualitas perilaku seseorang dalam mencegah hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki, yang berperan dalam kemampuan mereka untuk menerima dan memproses informasi yang berdampak pada kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai penyebab, faktor risiko, serta tanda dan gejala hipertensi, termasuk pemahaman tentang batasan tekanan darah yang stabil dan tidak stabil, dapat membantu individu untuk menghindari faktor pemicu hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024 berprofesi sebagai petani, dengan jumlah mencapai 16 orang (51,6%). Selain itu, terdapat 9 orang (29,0%) yang bekerja sebagai pegawai swasta, 5 orang (16,1%) sebagai wiraswasta, dan 1 orang (3,2%) sebagai pegawai negeri sipil. Di sisi lain, kelompok kontrol mencatat 11 orang (35,5%) yang juga berprofesi sebagai petani, sementara 10 orang (32,3%) bekerja sebagai pegawai swasta dan 10 orang (32,3%) lainnya sebagai wiraswasta. Aktivitas fisik yang ringan dapat berkontribusi pada status gizi yang berlebihan atau obesitas, di mana setiap gerakan tubuh berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi. Kelebihan berat badan dapat memicu peningkatan denyut jantung dan kadar insulin dalam darah. Meskipun pekerjaan terbanyak adalah petani, faktor utama yang berkontribusi terhadap hipertensi lebih berkaitan dengan pola makan responden yang cenderung memilih makanan dengan kandungan garam yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok intervensi sebelum menerima edukasi mengenai diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) tercatat sebesar 138 mmHg, sedangkan tekanan darah diastole pada kelompok yang sama adalah 78 mmHg. Di sisi lain, kelompok kontrol

menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole sebesar 149 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 89 mmHg sebelum intervensi. Setelah diberikan edukasi diet DASH, rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok intervensi menurun menjadi 126 mmHg, dengan tekanan darah diastole yang juga menurun menjadi 75 mmHg. Sementara itu, kelompok kontrol setelah intervensi menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole sebesar 136 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 82 mmHg.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah responden mengikuti pola diet DASH selama dua minggu. Selama periode diet, pasien diberikan booklet DASH yang berfungsi sebagai panduan dalam menyusun menu diet harian mereka. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Utami, Kurdanti, dan Suryani (2020), yang juga mencatat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi setelah mereka menerima edukasi mengenai diet DASH, serta peningkatan asupan serat yang terjadi setelah penerapan pola diet tersebut. Selain itu, penelitian oleh Uliatiningsih dan Fayasari (2019) melaporkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg setelah pasien mendapatkan edukasi tentang diet DASH. Penelitian lain oleh Filippou et al. (2021) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien yang menerapkan diet DASH. Pola makan DASH merupakan salah satu pendekatan diet yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi. Diet ini kaya akan kandungan kalsium, magnesium, kalium, serat, serta berbagai mineral dan vitamin lainnya, dengan total asupan kalori sekitar 2.000. Kehadiran ion kalium dalam diet ini berperan penting dalam mengurangi resistensi pada dinding pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, konsumsi makanan yang tinggi kalium juga berkontribusi dalam mengurangi kelebihan garam dalam tubuh dengan cara memfasilitasi pengeluarannya melalui urine. Komponen lain yang menjadi ciri khas diet DASH adalah tingginya serat dan rendahnya natrium, yang dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi stres oksidatif, menurunkan kadar kalsium intraseluler dan vaskuler, serta memperbaiki fungsi endotel dan mengurangi tahanan pada pembuluh darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Lopes et al. (2021) menunjukkan bahwa penerapan diet DASH dapat secara signifikan mengurangi stres oksidatif, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), serta menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan tingkat antioksidan, yang semuanya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah. Selain itu, penelitian oleh Craddick, Elmer, dan Obarzanek (2018) mengungkapkan bahwa pasien hipertensi yang mengikuti pola diet DASH mengalami penurunan kadar kolesterol dan homosistein. Kadar homosistein yang tinggi dalam darah merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat memicu hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Guo et al. (2021) menunjukkan bahwa penerapan diet DASH pada pasien hipertensi dapat mengakibatkan penurunan kadar trigliserida serta tekanan darah. Kadar trigliserida yang tinggi berpotensi menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah, yang jika dibiarkan dalam jangka waktu lama, dapat mengakibatkan pembentukan plak yang menumpuk dan mengeras. Plak yang mengeras ini berkontribusi pada penyempitan pembuluh darah, yang pada gilirannya menghambat aliran darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa penerapan edukasi mengenai diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Di Puskesmas Rumbia Lampung Tengah, belum pernah dilakukan edukasi non-farmakologis untuk pencegahan hipertensi, namun setelah penerapan edukasi diet DASH melalui media video selama kurang

lebih dua minggu, terdapat perubahan signifikan pada rata-rata nilai sistolik dan diastolik responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moonti (2024) yang meneliti dampak edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah di Desa Kapandayan, Kecamatan Ciawigebang, Kabupaten Kuningan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah edukasi diet DASH diberikan, dengan p value = 0.000 yang menunjukkan bahwa edukasi diet DASH memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penderita hipertensi di wilayah tersebut.

Analisis Bivariat

Penelitian ini berfokus pada salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dari berbagai faktor yang ada, yaitu pengaruh dari DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari penerapan diet DASH dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Edward et al. (2021), yang dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kombinasi antara latihan fisik dan diet DASH secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Hasil analisis menggunakan uji t independen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), dengan p-value yang diperoleh sebesar 0,000 (p-value < α = 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi diet DASH memiliki dampak yang signifikan terhadap pengelolaan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024. Analisis statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang mendasarinya, yang pada gilirannya memperkuat validitas dari penelitian ini.

Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) selama dua minggu atau 14 hari, yang mencakup semua waktu makan seperti sarapan, makan siang, dan makan malam, serta minuman dan asupan lainnya dalam periode 24 jam, sesuai dengan pedoman yang ditetapkan oleh DASH, terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada individu yang menderita hipertensi. Diet DASH adalah suatu pendekatan nutrisi yang menekankan pengurangan asupan garam sambil meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan kalsium, kalium, serat, dan magnesium (Salsabila, 2019). Afrimelda (2017) menjelaskan bahwa diet ini mendukung pola makan yang sehat, di mana konsumsi buah dan sayuran dapat berkontribusi pada kelancaran sirkulasi darah serta pengaturan metabolisme tubuh, berkat kandungan mineral dan serat yang tinggi dalam diet DASH. Sebuah penelitian oleh Dewi dan rekan-rekannya (2017) menunjukkan bahwa intervensi selama 14 hari, yang meliputi konsumsi susu rendah lemak sebanyak 2-3 porsi per hari, serta sayuran dan buah sebanyak 8-10 porsi per hari, disertai dengan pengurangan asupan natrium, dapat memberikan hasil yang signifikan.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Juraschek dan rekan-rekannya (2017) menunjukkan bahwa penerapan diet DASH menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan pengukuran pada minggu pertama menunjukkan penurunan sebesar 4,36 mmHg untuk sistolik dan 1,07 mmHg untuk diastolik, serta pada minggu ke-12 tercatat penurunan sebesar 3,82 mmHg dan 0,99 mmHg. Penurunan tekanan darah ini terlihat pada minggu pertama dari intervensi yang berlangsung selama 12 minggu. Selain itu, analisis yang dilakukan oleh Dewi dan tim (2017) menunjukkan bahwa setelah intervensi dihentikan dan dilakukan pengukuran ulang pada hari ke-28, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum

intervensi di antara sampel, yang mungkin disebabkan oleh kondisi sosial ekonomi yang tergolong menengah ke bawah. Rendahnya status sosial ekonomi di kalangan masyarakat dapat diakibatkan oleh keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan, seperti diet yang tepat, perawatan, atau obat-obatan yang diperlukan. Selain itu, kurangnya informasi mengenai kesehatan juga berkontribusi sebagai faktor penyebab.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dan rekan-rekannya (2023) menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi mengenai diet DASH, terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang diet tersebut. Peningkatan pengetahuan ini berkontribusi terhadap efektivitas intervensi yang dilaksanakan. Selain itu, penelitian oleh Astuti et al. (2021) mengungkapkan bahwa penerapan diet DASH terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Dalam hal kepatuhan, hasil menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengikuti diet DASH dibandingkan dengan diet rendah garam, dengan tingkat kepatuhan masing-masing sebesar 94,1% untuk diet DASH dan 80% untuk diet rendah garam. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Uliatiningsih & Fayasari (2019) menunjukkan hasil yang berbeda, di mana tingkat kepatuhan terhadap diet DASH hanya mencapai 52% setelah dilakukan edukasi. Pendekatan pendidikan kesehatan berpotensi untuk menurunkan tekanan darah, dan penerapan pola diet DASH yang tepat dapat memberikan efek positif yang signifikan, tidak hanya dalam mengontrol tekanan darah, tetapi juga dalam menurunkan kadar kolesterol serta berat badan pada individu yang mengalami obesitas dengan hipertensi (Laili, et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Luthfiana dan rekan-rekannya (2019) menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Pola makan yang dianjurkan dalam diet DASH, yang kaya akan sayuran dan buah-buahan, berkontribusi terhadap perbaikan sirkulasi darah dan pengendalian metabolisme tubuh, berkat kandungan mineral dan serat yang tinggi, sehingga berpotensi untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah secara efektif.

Berdasarkan analisis yang telah disampaikan, peneliti berpendapat bahwa penerapan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Diet DASH tidak hanya menekankan pada penghindaran garam, tetapi juga pada pemilihan makanan yang dapat berkontribusi dalam penurunan tekanan darah sebagai alternatif dari penggunaan obat-obatan. Oleh karena itu, jenis sayuran dan buah-buahan yang direkomendasikan adalah yang kaya akan senyawa fungsional, sehingga berfungsi ganda sebagai agen penurun tekanan darah. Di Puskesmas Rumbia Lampung Tengah, terdapat inisiatif untuk melaksanakan Prolanis, yang mengedukasi para ibu-ibu PKK di setiap dusun untuk secara rutin memeriksa tekanan darah dan kadar gula darah setiap bulan, serta melakukan senam bersama. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Supriatun (2024) mengenai Penerapan Edukasi Kesehatan Diet DASH yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam kepatuhan diet serta tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok yang mendapatkan intervensi sebelum dan sesudah edukasi kesehatan diet DASH ($p < 0{,}005$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan diet DASH memiliki pengaruh positif terhadap kepatuhan diet serta tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

1. Dalam penelitian ini, mayoritas responden pada kelompok intervensi berada dalam rentang usia 46-50 tahun, dengan jumlah 14 orang (45,2%), sedangkan pada kelompok kontrol, mayoritas responden berusia 41-45 tahun, yang berjumlah 11 orang (35,5%). Semua responden dalam kelompok intervensi adalah perempuan, dengan total 31 orang (100,0%), sementara dalam kelompok kontrol, terdapat 30 orang perempuan (96,8%).

Pendidikan responden di kelompok intervensi sebagian besar setingkat SMA, yaitu 13 orang (41,9%), sedangkan di kelompok kontrol, jumlahnya adalah 14 orang (45,2%). Selain itu, mayoritas responden di kelompok intervensi bekerja sebagai petani, dengan total 16 orang (51,6%), sedangkan di kelompok kontrol, terdapat 11 orang (35,5%) yang memiliki profesi yang sama.

2. Rata-rata tekanan darah sebelum penerapan edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, pada tahun 2024 tercatat sebesar 138/78 mmHg, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan rata-rata tekanan darah yang lebih tinggi, yaitu 149/89 mmHg.
3. Setelah penerapan edukasi diet DASH, rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Lampung Tengah, tahun 2024 mengalami penurunan menjadi 126/75 mmHg, sementara kelompok kontrol menunjukkan rata-rata tekanan darah sebesar 136/82 mmHg.
4. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, tahun 2024, dengan nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan

1. Untuk Puskesmas Rumbia, disarankan agar mereka menyebarluaskan informasi mengenai dampak edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap pengelolaan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai media komunikasi seperti leaflet, booklet, dan poster, yang juga dapat berfungsi sebagai alternatif pengobatan bagi pasien hipertensi.
2. Selanjutnya, bagi para peneliti, diharapkan agar mereka dapat mengimplementasikan edukasi diet DASH sebagai salah satu strategi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di area penelitian yang mereka lakukan.
3. Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan dalam melakukan studi lebih lanjut mengenai pengaruh edukasi diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Apriana. (2023). Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dengan Tingkat Hipertensi. *Medisains : Jurnal ilmiah ilmu-ilmu kesehatan Vol.15*, 180.

Apriana, Rohana dan Simorangkir. (2021). Hubungan penerapan metode DASH dengan tingkat hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 15 (3)*, 179.

Dewifianita. (2022). Pengaruh pemberian konseling diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta prolanis di puskesmas sentolo I Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 26-27.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2022.* Gunung Sugih: Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung.* Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Kemenkes RI. (2022). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2022.* Jakarta: Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI.

Puskesmas Rumbia. (2023). *Profil Kesehatan Puskesmas Rumbia Lampung Tengah.* Rumbia: UPT Puskesmas Rumbia.

Simamora. (2021). Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa Dan Tensimeter Dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro 6 (2)*, 1208–1216.