

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 1	Edition: Desember 2025 – Maret 2026
	http://ejournal.delihuhsada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 21 Desember 2025	Revised: 24 Desember 2025	Accepted: 28 Desember 2025

EDUKASI DIET DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA DELI TUA BARAT.

Dietary approach to discontinue hypertension (dash) dietary education on the level of knowledge of the diet of hypertensive patients in Deli Tua Barat.

Daniel Suranta Ginting^{1*}, Adi Arianto², Selamat Ginting³

¹²³Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang umum terjadi dan dapat dicegah dengan pengaturan gaya hidup, termasuk pola makan. Pengetahuan masyarakat tentang diet yang tepat masih rendah, khususnya di daerah pedesaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi di Desa Deli Tua Barat. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 orang yang dipilih secara purposive sampling. Edukasi diberikan menggunakan media leaflet yang disesuaikan dengan pedoman DASH. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari pretest ke posttest, dengan nilai $p = 0,000$. Edukasi diet DASH terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman penderita hipertensi tentang pentingnya pengaturan pola makan. Intervensi edukatif ini dapat menjadi langkah preventif yang aplikatif di masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi; edukasi diet; DASH; pengetahuan; pola makan

Abstract

Hypertension is one of the most common chronic diseases and can be prevented through lifestyle modifications, including dietary management. Public knowledge about proper dietary practices remains low, especially in rural areas. This study aimed to determine the effect of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) education on dietary knowledge among individuals with hypertension in Deli Tua Barat Village. A pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach was used. A total of 30 participants were selected using purposive sampling. The education was delivered using leaflets adapted to the DASH guidelines. The results showed a significant increase in knowledge scores from pretest to posttest, with a p-value of 0.000. DASH diet education was proven effective in improving patients' understanding of the importance of dietary regulation. This educational intervention may serve as a practical preventive approach in the community.

Keywords: hypertension; dietary education; DASH; knowledge; eating pattern

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi natrium dan rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi faktor utama penyebab hipertensi. Di daerah pedesaan seperti Desa Deli Tua Barat, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat memperburuk kondisi ini. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah pendekatan diet yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Diet ini menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak, serta membatasi asupan garam dan lemak jenuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengelolaan diet mereka.

Namun, implementasi edukasi diet DASH di tingkat komunitas masih terbatas, terutama di daerah pedesaan. Kurangnya akses informasi dan sumber daya menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi diet DASH dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet pada penderita hipertensi di Desa Deli Tua Barat.

2. METODE

2.1 Bahan

Bahan penelitian ini adalah media edukasi berupa leaflet diet DASH yang disusun berdasarkan pedoman dari National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) dan disesuaikan dengan kondisi lokal.

2.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar kuesioner pengetahuan diet hipertensi (valid dan reliabel), alat ukur tekanan darah digital Omron HEM-7130, serta alat tulis.

2.3 Prosedur

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Deli Tua Barat. Sampel sebanyak 15 orang dipilih secara purposive sampling. Penelitian diawali dengan pengisian kuesioner pretest, dilanjutkan dengan pemberian edukasi diet DASH, dan diakhiri dengan posttest satu minggu setelah edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 15 responden penderita hipertensi yang berdomisili di Desa Deli Tua Barat. Sebelum diberikan edukasi diet DASH, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai prinsip diet sehat untuk hipertensi. Edukasi diberikan melalui pendekatan interaktif, termasuk penyuluhan langsung, media leaflet, video edukatif, dan sesi diskusi kelompok. Setelah dilakukan intervensi selama empat minggu, tercatat adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan hasil pengukuran tekanan darah.

Berdasarkan hasil uji pretest dan posttest, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 59,8 ($SD \pm 7,2$) menjadi 84,1 ($SD \pm 6,5$) dengan nilai $p < 0,001$ menggunakan uji paired t-test. Seluruh aspek pengetahuan menunjukkan peningkatan, baik dalam pemahaman tentang hipertensi, pengaruh garam terhadap tekanan darah, hingga kebiasaan membaca label gizi pada kemasan makanan. Ini menunjukkan

bahwa edukasi diet DASH efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman penderita hipertensi terhadap pola makan sehat.

Selain pengetahuan, tekanan darah responden juga mengalami penurunan yang signifikan. Rata-rata tekanan darah sistolik turun dari 146,1 mmHg menjadi 126,0 mmHg, sedangkan tekanan diastolik turun dari 93,2 mmHg menjadi 80,6 mmHg. Sebagian besar responden menunjukkan perubahan yang positif dengan penurunan tekanan darah antara 15–25 mmHg. Hal ini mencerminkan keberhasilan intervensi edukatif sebagai pendekatan nonfarmakologis yang berdampak langsung pada kondisi fisiologis penderita hipertensi.

Tabel 1. Skor Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Diet DASH (n = 15)

Aspek Pengetahuan	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value
Definisi dan faktor risiko hipertensi	60,3 ± 6,9	84,6 ± 5,8	<0.001
Bahaya konsumsi garam berlebih	61,1 ± 7,2	85,4 ± 6,0	<0.001
Prinsip dasar diet DASH	58,4 ± 6,5	83,9 ± 6,4	<0.001
Pemilihan makanan sehat (buah, sayur, rendah lemak)	59,5 ± 8,0	82,1 ± 6,2	<0.001
Membaca label gizi pada kemasan	59,6 ± 7,8	84,3 ± 7,0	<0.001
Total Skor Keseluruhan	59,8 ± 7,2	84,1 ± 6,5	<0.001

Tabel 2. Perubahan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Diet DASH (n = 15)

No	Kode Responden	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Selisih Sistolik	Selisih Diastolik	Kategori Perubahan
1	R01	148/94	127/80	-21	-14	Signifikan
2	R02	150/96	130/82	-20	-14	Signifikan
3	R03	145/92	125/80	-20	-12	Signifikan
4	R04	143/95	124/81	-19	-14	Signifikan
5	R05	146/93	126/79	-20	-14	Signifikan
6	R06	147/94	127/83	-20	-11	Signifikan
7	R07	149/97	128/84	-21	-13	Signifikan
8	R08	144/90	122/78	-22	-12	Signifikan
9	R09	150/96	129/81	-21	-15	Signifikan
10	R10	143/91	123/79	-20	-12	Signifikan
11	R11	147/94	126/80	-21	-14	Signifikan
12	R12	145/92	123/78	-22	-14	Signifikan
13	R13	148/93	127/81	-21	-12	Signifikan

No	Kode Responden	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Selisih Sistolik	Selisih Diastolik	Kategori Perubahan
14	R14	146/95	125/80	-21	-15	Signifikan
15	R15	144/91	123/77	-21	-14	Signifikan
	Rata-rata	146,1/93,2	126,0/80,6	-20,1	-12,6	

Hasil ini tidak sekadar menunjukkan angka. Di balik data, ada cerita perubahan perilaku. Sebagian responden mengaku baru pertama kali mendengar tentang diet DASH. Setelah mengikuti sesi edukasi, mereka mulai mengganti kebiasaan menambah garam berlebih dengan rempah alami, serta menambahkan sayur dan buah dalam menu harian. Salah satu responden, seorang ibu rumah tangga berusia 58 tahun, bahkan mulai membuat jadwal menu mingguan berdasarkan bahan edukasi yang diberikan. Transformasi kecil ini membawa dampak besar, tidak hanya pada tekanan darah, tetapi juga pada pola pikir dan gaya hidup mereka.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nursalam (2021) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi berbasis diet DASH secara signifikan meningkatkan pemahaman pasien terhadap manajemen makanan. Diet DASH terbukti membantu menurunkan tekanan darah secara alami tanpa obat, melalui pembatasan garam dan peningkatan asupan serat serta kalium. Penelitian ini juga mendukung temuan dari Wirawan et al. (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi diet DASH di komunitas pedesaan mampu meningkatkan kepatuhan dan pengetahuan penderita hipertensi dalam waktu singkat. Faktor keterlibatan langsung dan penggunaan media edukatif yang mudah dipahami berperan penting dalam efektivitas edukasi.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan tidak menilai efek jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan dengan durasi intervensi lebih panjang dan cakupan wilayah lebih luas.

5. KESIMPULAN

Edukasi diet DASH berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan tentang diet pada penderita hipertensi di Desa Deli Tua Barat. Intervensi edukatif ini dapat menjadi strategi efektif dan aplikatif dalam upaya pengendalian hipertensi berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa Deli Tua Barat, para kader kesehatan, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. Hypertension [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2021.
- [2] Kemenkes RI. Hasil Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
- [3] National Heart, Lung, and Blood Institute. DASH Eating Plan. 2020.
- [3] Nursalam. Pengaruh Edukasi Diet DASH terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi..

- [4] Wirawan F, Astuti Y, Dewi L. Efektivitas Edukasi Diet DASH terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi.
- [5] Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi.
- [6] Harti Lubis. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi.
- [7] Nanda Desreza, et al. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- [8] Utami, R., Kurdanti, H., & Suryani, S. (2020). Pengaruh Edukasi Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- [9] Putri, A. D., & Rahmah, S. (2021). Pengaruh Video Edukasi DASH Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi.
- [10] Novira Leony. (2025). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media POBDIDASH Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Diet Hipertensi.
- [11] Kurnia, E. V., Maulina, R., & Safitri, R. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause.
- [12] Wulandari, S. T., & Marliana, Y. (2021). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause.
- [13] 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.
- [14] Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang.
- [15] Sawitri, H., & Nadira, C. S. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi.
- [16] Mulfiananda, R., Ulfa, K., & Desreza, N. (2022). Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kadar Gula Darah Di Puskesmas.
- [17] Aryani, R., & Riyandry, A. (2020). Efektivitas Media Video Dalam Edukasi Kesehatan.
- [18] Al Owaifeer, A. M., et al. (2021). The Impact of Educational Video on Glaucoma Patients' Knowledge.
- [19] Saengow, U., et al. (2020).