

## PENYULUHAN TENTANG DIET *DASH* DI PUSKESMAS KUTALIMBARU KABUPATEN DELI SERDANG

Hetty Gustina Simamora<sup>1</sup>, Lindawati Simorangkir<sup>2</sup>, Mestiana Br Karo<sup>2</sup>, Agustaria Ginting<sup>2</sup>,  
Nagoklan Simbolon<sup>1</sup>, Jev Boris<sup>3</sup>, Elprida Sianturi<sup>1</sup>, Rotua Elvina Pakpahan<sup>2</sup>, Magda  
Siringo-Ringo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Gizi STIKes Santa Elisabeth Medan

<sup>2</sup>Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

<sup>3</sup>Prodi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan

<sup>4</sup>Prodi D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

Email : [hettysimamora628@gmail.com](mailto:hettysimamora628@gmail.com)

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel :

Diterima, Juni 2, 2023

Revisi, Juni 10, 2023

Disetujui, Juni 30, 2023

#### Kata kunci :

Penyuluhan, Diet *Dash*

### ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang berbahaya yang dapat mengancam nyawa. Berdasarkan data prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 65.048.110 jiwa (34,1%). Penyebab tingginya kasus hipertensi yakni gaya hidup tidak sehat, seperti diet yang tidak sehat seperti makanan cepat saji, tidak rutin melakukan olahraga, dan kebiasaan yang tidak sehat. Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat anti hipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan mengatur pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Salah satunya adalah memberikan penyuluhan tentang diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension). Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) adalah bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Yang menjadi sasaran dalam pengabdian ini adalah keluarga yang tinggal bersama lansia hipertensi yakni di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru Kab. Deli Serdang dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Tim melakukan kunjungan ke rumah lansia untuk melakukan edukasi kepada keluarga dan lansia. Sebelum dan Sesudah melakukan edukasi berbasis keluarga tim memberikan kuesioner. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yakni sebagian besar paham sebanyak 64,52%, di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru Kab. Deli Serdang. Hasil kegiatan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga dalam merawat lansia hipertensi sehingga terhindar dari komplikasi.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Korespondensi Penulis :

Hetty Gustina Simamora,

Program Studi Gizi,

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan,

Sumatera Utara 20131, Indonesia.

Email: [hettysimamora628@gmail.com](mailto:hettysimamora628@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). WHO mengatakan batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik dan seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (Zaenal, 2018).

Berdasarkan data WHO (2018), mengatakan prevalensi hipertensi tertinggi adalah di Afrika, yaitu 46% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun. Sedangkan prevalensi terendah yaitu 35% di Amerika. Jumlah hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1.56 miliar orang yang terkenahipertensi dan diperkirakan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Dan berdasarkan data prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 65.048.110 jiwa (34,1%), sedangkan menurut data dari Riset Kesehatan Dasar, di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2013-2018, dimana pada tahun 2013 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018.

Prevalensi hipertensi di Kota Medan Sumatera Utara sebanyak 7.174 orang dan merupakan urutan ke 4 penyebab kematian dari penyakit lainnya (Risksdas, 2019). Jumlah penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2021 sebanyak 256 orang. Sebagian besar (68,5%) lansia kurang memperhatikan makanan yang akan dimakan, lebih sering mengonsumsi makanan yang digoreng, ikan asin, dan kurang mengerti cara mengontrol emosi sehingga mengakibatkan naiknya tekanan darah lansia. Pekerjaan lansia sebesar 65,7% sebagai petani sehingga mereka merasakan sudah melakukan aktivitas olahraga. (Simorangkir et al., 2022).

Penyebab tingginya kasus hipertensi yakni gaya hidup tidak sehat, seperti diet yang tidak sehat seperti makanan cepat saji, tidak rutin melakukan olahraga, dan kebiasaan yang tidak sehat (Hasibuan & Susilawati, 2022). Hipertensi jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan gagal ginjal, jantung koroner dan stroke (Tackling & Borhade, 2021). Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat anti hipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Smeltzer & Bare, 2017). Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan mengatur pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Salah satunya adalah memberikan penyuluhan tentang diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension).

Diet *DASH* (Dietary Approach to Stop Hypertension) adalah bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan metode *DASH* (Fitriyana & Wirawati, 2022). Diet *DASH* merupakan salah satu cara pencegahan hipertensi yang lebih efektif di digunakan dalam meningkatkan asupan kalium, kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi. Selain bahan makanan yang mudah didapatkan diet *dash* ini juga diet yang tidak ekstrim atau berat dengan menjaga tetap menjaga pola makan 4 sehat 5 sempurna dan tinggi akan kalium, kalsium dan magnesium. (Hafidah Nurmyanti, 2020). Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi berbasis keluarga tentang *DASH* dalam mengontrol tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang.

## 2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Diet *DASH* dalam mengontrol tekanan darah lansia di wilayah kerja puskesmas Kutalimbaru Kab Deli Serdang. Kegiatan penyuluhan berbasis keluarga dengan

metode diskusi interatif dengan media lembar balik dan leaflet. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah keluarga yang tinggal bersama lansia di wilayah kerja puskesmas Kutalimbaru Kab. Deli Serdang yakni sebanyak 31 keluarga. penyuluhan Diet Dash ini dilaksanakan pada 12-17 Juni 2023 mulai pukul 08.00 – 12.30 WIB. TIM pelaksanaan terdiri dari dosen dan melibatkan beberapa mahasiswa. Adapun tahap-tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

### **1. Persiapan**

Tahap persiapan kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat Tentang Penyuluhan Diet Dash dimulai diskusi dengan tim terkait dengan tujuan dan manfaat pelaksanaan penyuluhan tentang Diet DASH dalam mengontrol tekanan darah lansia.

### **2. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pelaksanaan dimulai dengan melakukan kunjungan rumah untuk memberikan penyuluhan tentang Diet DASH dan melakukan pengukuran tekanan darah. Penyuluhan Diet Dash ini dilaksanakan pada 12-17 Juni 2023 mulai pukul 08.00 – 12.30. Sebelum menyampaikan materi tim melakukan pre test dan post test terkait pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi dengan memberikan kuesioner 23 pernyataan, kemudian tim diskusi seputaran *Diet DASH* dengan keluarga dan lansia.

### **3. Evaluasi Kegiatan**

Setelah melakukan penyuluhan tentang Diet Dash ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi berupa instrument pengetahuan (kuesioner) tentang apa yang dimaksud dengan Diet dash dan apa manfaat jika kita menerapkan Diet Dash bagi tubuh khususnya bagi lansia.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat Tentang Penyuluhan Diet Dash dimulai diskusi dengan tim terkait dengan tujuan dan manfaat pelaksanaan penyuluhan tentang Diet DASH dalam mengontrol tekanan darah lansia. Kegiatan penyuluhan dengan metode diskusi interatif dengan media lembar balik dan leaflet. Kegiatan ini juga dimulai dengan melakukan kunjungan rumah untuk memberikan penyuluhan tentang Diet DASH dan melakukan pengukuran tekanan darah. Sebelum menyampaikan materi tim melakukan pre test dan post test terkait pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi dengan memberikan kuesioner 23 pernyataan, kemudian tim diskusi seputaran Diet DASH dengan keluarga dan lansia. Kemudian akan dilakukan monitoring pelaksanaan DASH dilakukan selama 6 hari setelah diberikan penyuluhan dengan mengisi lembar observasi DASH, sekaligus menanyakan langsung kepada keluarga dan lansia apakah ada hambatan dalam melaksanakan program DASH. Selanjutnya dalam kegiatan penyuluhan Diet Dash ini yakni melakukan pengukuran tekanan darah lansia.

**2. Dokumentasi**

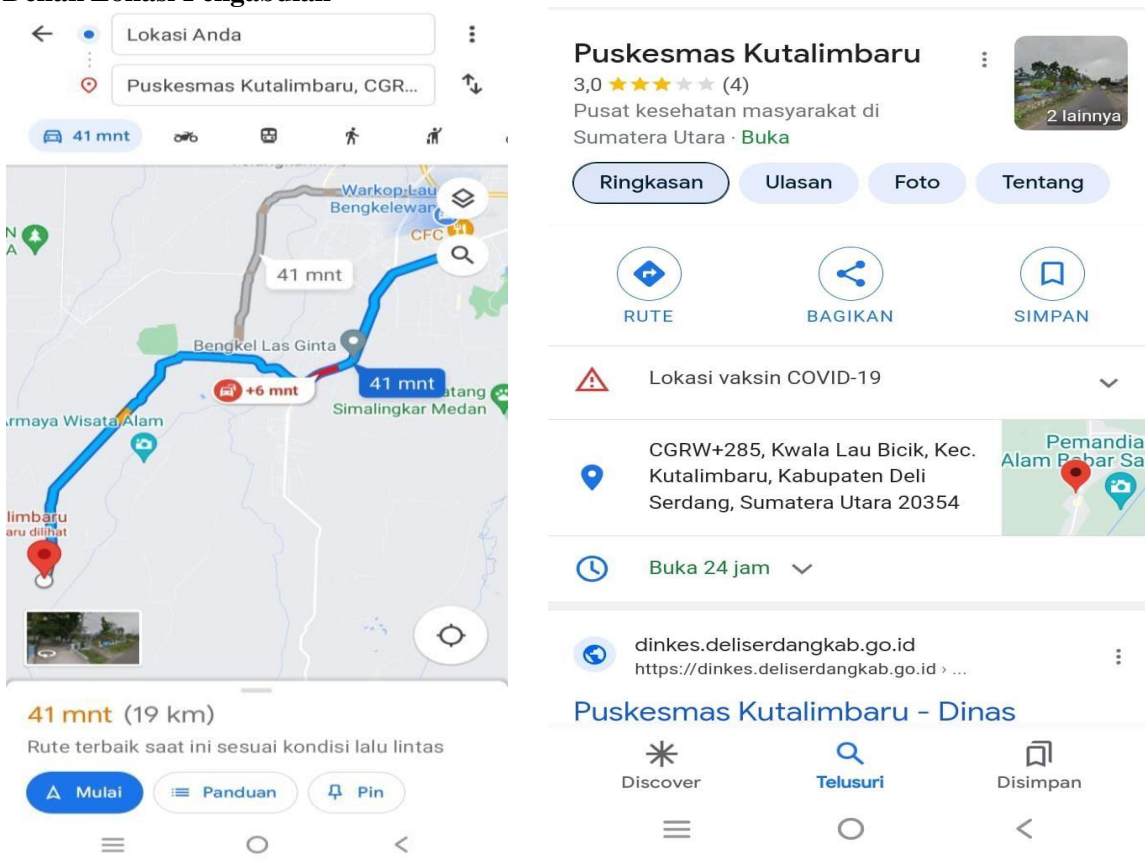
Gambar 1 dan 2. Memberikan Penyuluhan Tentang Diet Dash



Gambar 3. Melakukan Pengukuran Tekanan Darah



## Denah Lokasi Pengabdian



### 3. Diskusi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil sebelum dilakukannya penyuluhan tentang Diet DASH didapat hasil sebagai berikut di mana pengetahuan sebagian besar kurang paham yakni sebanyak 58,06%, dan sebagian kecil tidak paham yakni 35,48%. Tekanan darah lansia menunjukkan sebagian besar tekanan darah lansia pada hipertensi tahap I (140 – 159 mmHg) sebanyak 54,84%, dan sebagian kecil tekanan darah lansia pada hipertensi tahap II (>160 mmHg) sebanyak 45,16%). Dimana lansia kurang memperhatikan makanan yang akan dimakan, senang memakan makanan yang berkuah santan, memiliki kebiasaan mengkonsumsi gorengan, dan jarang mengkonsumsi buah-buahan. Dan hasil sesudah dilakukan penyuluhan berbasis keluarga tentang DASH di dapat hasil sebagai berikut pengetahuan sebagian besar paham yakni sebanyak 64, 52%, dan sebagian kecil kurang paham yakni 35,48%. Tekanan darah lansia menunjukkan sebagian besar tekanan darah lansia pada hipertensi tahap I (140 – 159 mmHg) sebanyak 67,74%, dan sebagian kecil tekanan darah lansia pada hipertensi tahap II (>160 mmHg) sebanyak 12,90%.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Diet Dash berjalan dengan lancar. Ada peningkatan pada pengetahuan sebelum dan sesudah di laksanakan penyuluhan yakni sebagian besar paham sebesar 64, 52%. Ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan Diet Dash yakni sebagian besar hipertensi tahap I sebesar 67,74%. Dan keluarga mulai menyadari peran keluarga sangat penting dalam mengelola dan mengontrol diet lansia. Serta untuk tindak lanjut yang harus dilaksanakan yakni t etap memotivasi keluarga dan lansia untuk melaksanakan program DASH.

**REFERENSI**

- Agustina. (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*.
- Amelia, Rosa, and Indah Kurniawati. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok." *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*
- 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*.
- Asyrofi, Ahmad, Setianingsih, and Ahmad Munthoha. (2017). "Perbedaan Penatalaksanaan Diet Hipertensi Pada Berbagai Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga." *Community of Publising in Nursing*
- Luthfiana, S. N., Arwani, A., & Widiyanto, B. (2019). The Effect Of Dietary Approach To Stop Hypertension (Dash) Counseling On Reducing Blood Pressure. *Jendela Nursing Journal*, 3(2), 98-103.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*.
- Hafidah Nurmyanti, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Nutriture*, Volume 1, No. 1.
- Hasibuan, D. S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Sumatera Utara. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*.
- Kusumaningati, Sri Indah (2019) Studi Kasus Dukungan Keluarga Dalam Perawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Surabaya.
- Mukti, B., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Penerapan DASH.
- WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization