

## Pengaruh edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan

<sup>1</sup>Mutia Aguastiani Moonti, <sup>2</sup>Merissa Laora Heryanto, <sup>1</sup>Aditiya Puspanegara, <sup>1</sup>Moch. Didik Nugraha, <sup>1</sup>Siska Nur Alfiani

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

### How to cite (APA)

Moonti, M. A., Heryanto, M. L., Puspanegara, A., Nugraha, M. D., & Alfiani, S. N. (2024). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada Penderita hipertensi Di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 4(02), 96–101.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v4i02.1126>

### History

Received: 8 April 2024

Accepted: 21 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

### Corresponding Author

Mutia Aguastiani Moonti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; [mutiaamoonti@gmail.com](mailto:mutiaamoonti@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** : Sehingga perlu adanya perubahan pola hidup yang sehat bagi penderita hipertensi untuk tetap mempertahankan kualitas hidupnya dengan diet *DASH*. Prevalensi riskeddas 2018 mencapai (34,1%), dinkes Kuningan 2021 (40,232) jiwa penderita hipertensi, di Puskesmas Ciawigebang Di Desa Kapandayan (1,234) jiwa penderita hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan *desain quasy experiment* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test desain*. Uji statistiknya yang digunakan *Wilcoxon*, sampel 44 orang dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrument yang diguakan pada penelitian ini adalah *spigmomanometer*, *Kuesioner*.

**Hasil:** analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya pengaruh nilai sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet *DASH* ( $p\ value = 0.000 < 0.005$ ).

**Kesimpulan :** Adanya pengaruh edukasi Diet *DASH* pada penderita Hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan.

**Kata Kunci :** Hipertensi, diet *DASH*

### ABSTRACT

**Background:** So there is a need for healthy lifestyle changes for hypertension sufferers to maintain their quality of life with the *DASH* diet. The prevalence of riskeddas in 2018 reached (34.1%), Kuningan Health Department 2021 (40,232) people with hypertension, at the Ciawigebang Community Health Center in Kapandayan Village (1,234) people with hypertension.

**Method:** This research uses a quasi-experiment design with a one group pre-test and post-test design. design tests. The statistical test used was *Wilcoxon*, a sample of 44 people using *purposive sampling* technique. The instruments used in this research were a *spigmomanometer*, *questionnaire*.

**Result:** Bivariate analysis showed that there was an influence on systolic and diastolic values before and after being given *DASH* diet education ( $p\ value = 0.000 < 0.005$ ).

**Conclusion:** There is an influence of *DASH* Diet education on hypertension sufferers in Kapandayan Village, Ciawigebang District, Kuningan Regency.

**Keyword :** Hypertension, *DASH* diet

## Pendahuluan

Kebiasaan merokok Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Jika hipertensi terus-menerus dibiarkan akan mengganggu kerja organ-organ vital lainnya, seperti jantung dan ginjal. Hipertensi termasuk *silent killer disease* atau penyakit pembunuh diam-diam karena penderita sering kali tidak merasakan gejalanya (Kemenkes RI, 2019b). Data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2017 dalam Moonti, dkk (2022) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara dan Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia (Hariawan & Tatisina, 2020).

Disamping itu menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, yaitu 34,1% yang didapat berdasarkan hasil pengukuran pada bentuk umur  $\geq 18$  tahun. Terdapat peningkatan 8,3% dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Peningkatan ini lebih rendah jika dibandingkan data Riskesdas pada tahun 2007-2013, yaitu sebesar 9.5% (Mukti, 2019) dalam (Moonti et al., 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Kuningan Jawa Barat yaitu wilayah Ciawigebang pada tahun 2021 mencapai sekitar 40.232 jiwa yang menderita hipertensi dimana laki-laki jumlahnya lebih tinggi mencapai 20.291 jiwa dan perempuan mencapai 19.941 jiwa yang menderita hipertensi. (Dinkes Jawa Barat, 2020)

Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Ciawigebang selama 3 bulan terakhir pada tahun 2022 diperoleh sebanyak 1.234 jiwa, diantaranya pada bulan September terdapat 15 jiwa yang menderita hipertensi, pada bulan October sebanyak 14 jiwa yang menderita hipertensi, dan pada bulan November terdapat 29 jiwa yang menderita hipertensi yang terdiri dari 14 Desa.

Diet *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* didesain mengikuti panduan

pemeliharaan Kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi atrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Diet *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai dalam kisaran normal atau terkontrol, namun juga berperan dalam pencegahan hipertensi.

Penderita hipertensi di Desa Kapandayan pada tahun 2022 jumlahnya lumayan tinggi, Program yang berjalan sampai sekarang yaitu *Prolanis* (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) hanya memberitahu kepada penderita Hipertensi mengenai gizi saat penderita berobat ke puskesmas dan memberi obat penurun tekanan darah. Dari hasil wawancara dari Studi Penelitian kepada 20 responden yang ada di Desa Pangkalan mereka masih belum paham mengenai Diet *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* dan mereka hanya tau mengurangi garam bisa menurunkan hipertensi saja.

Upaya yang dilakukan oleh pihak puskesmas memberikan konseling gizi hanya di kegiatan Posbindu sehingga Peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Edukasi Diet *DASH* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2023."

## Metode

Penelitian ini menggunakan *desain quasy experiment* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Desa Kapandayan dengan sampel sejumlah 44 orang dan teknik pengambilan sampel yakni *purpose sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *spigmomanometer, kuesioner*.

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan memberikan edukasi diet *DASH*. Analisa data dilakukan dua tahap yaitu tahap pertama analisa univariat melihat sebaran/distribusi masing-masing

variabel yang diteliti dan tahap kedua analisa bivariat menggunakan statistik *Wilcoxon*.

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin**

Usia	Jumlah	Frekuensi (%)
25 – 30 Tahun	15	34%
31 – 50 Tahun	29	65,91%
>50 Tahun	0	0%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>
Jenis Kelamin	Jumlah	Frekuensi (%)
Laki-laki	8	18,18%
Perempuan	36	81,82%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>
Pekerjaan	Jumlah	Frekuensi (%)
Tidak Bekerja	0	0%
Petani/Pekebun	8	18,18%
Swasta	0	0%
Ibu Rumah Tangga (IRT)	36	81,82%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 31-50 tahun yaitu 19 orang (65.91%) dan berjenis kelamin

perempuan sebanyak 36 orang (81.82%), sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 36 orang (81.82%).

**Tabel 2. Gambaran tekanan darah nilai sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah edukasi diet DASH**

	n	Sebelum		Sesudah	
		Min-Max	Median±SD	Min-Max	Median±SD
<b>Sistol</b>	44	130±200	159,77±19,940	120±140	132,95±7,015
<b>Diastol</b>	44	80±150	101,55±14,272	20±90	82,73±10,861

Berdasarkan tabel 2. Diatas menunjukkan bahwa nilai sistolik sebelum dilakukan edukasi Diet *DASH* diperoleh hasil 130 - 200 MmHg dengan nilai median yaitu 19,940, sedangkan hasil sistolik sesudah menerapkan Diet *DASH* menunjukkan 140 – 120 MmHg dimana para responden sudah terbiasa menerapkan Diet *DASH* tersebut dengan nilai mediannya yaitu 7,015.

Nilai diastolik diatas menunjukkan bahwa nilai sebelum dilakukan edukasi Diet *DASH* memperoleh hasil 80 – 150 MmHg dengan nilai median 14,272, sedangkan hasil diastolik sesudah menerapkan Diet *DASH* menunjukkan 20 – 90 MmHg dimana para responden sudah terbiasa menerapkan Diet *DASH* tersebut dengan nilai median 10,861.

**Tabel 3. Pengaruh nilai sistolik dan nilai diastolik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH**

Data Penelitian	N	Rata-rata	Pvalue	Interprestasi
Sistol (Pre)	44	159,77	0,000	Ada perbedaan sistol
Sistol (Post)	44	132,95		
Diastol (Pre)	44	101,55	0,000	Ada perbedaan diastol
Diastol (Post)	44	82,73		

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan edukasi dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi Diet *DASH* pada penderita Hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan serta hasil uji statistik *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi Diet *DASH*.

## Pembahasan

### A. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin

Menurut Kemenkes RI (2019), yaitu tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur, disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah.

Usia dewasa menjadi kelompok resiko yang rentan mengalami hipertensi dengan bertambahnya usia. Usia dewasa ini dibagi menjadi dua tahapan rentan usia dewasa awal 26-35 tahun dan dewasa akhir 36-45 tahun. Jenis kelamin juga sangat berpengaruh dimana pria mempunyai resiko 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan perempuan, dikarenakan pria mengalami gaya hidup yang kurang sehat. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat (Anggreini, 2018; Riyadi et al., 2007; Sholikhah et al., 2019; Suwarni & Oka, 2019) (Suwarni & Oka, 2019).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Raihan, dkk (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa responden paling banyak memiliki status pekerjaan sebagai IRT, karena pekerjaan rumah tangga merupakan salah satu penyebab berkurangnya aktifitas fisik dan

stres. IRT cenderung memiliki aktivitas fisik yang kurang.

### B. Gambaran tekanan darah nilai sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah edukasi diet DASH

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa median sebelum edukasi Diet *DASH* nilai sistolik nya sebesar 159,77 dan sesudah edukasi Diet *DASH* sebesar 132,95. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai median sesudah edukasi lebih besar dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi nilai sistolik dengan selisih median 26,82.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 44 sampel pada responden di Desa Kapandayan sebelumnya belum pernah diberikan edukasi non farmakologi pencegahan hipertensi dan setelah diberikan edukasi Diet *DASH* berupa leaflet dan ditarpkan selama kurang lebih 2 minggu terlihat adanya perubahan median pada nilai sistolik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiara, dkk (2017) dalam Utami, dkk (2021) rata-rata intervensi pada edukasi diet dash untuk pre-test sebesar 14,7 dan post-test sebesar 15,9 dan selisih sebesar -1,2. Nilai tersebut menunjukkan nilai rata-rata intervensi sesudah penyuluhan edukasi diet dash post-test lebih besar dibandingkan pre-test.

Hasil analisis univariat nilai diastolik juga menunjukkan bahwa median sebelum edukasi Diet *DASH* sebesar 101,55 dan sesudah edukasi Diet *DASH* sebesar 82,73 berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai median diastolik nya selisih 18,82. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 44 sampel pada responden di Desa Kapandayan sebelumnya belum pernah diberikan edukasi non farmakologi pencegahan hipertensi dan setelah diberikan edukasi Diet *DASH* berupa leaflet dan ditarpkan selama kurang lebih 2 minggu terlihat adanya perubahan median pada nilai diastolik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarno, dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor intervensi sebelum sebesar 59,42 dan

sesudah mendapatkan skor 67,28 dengan pemberian intervensi dan selisih sebesar - 7,86.

### **C. Pengaruh nilai sistolik dan nilai diastolik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH**

Berdasarkan nilai median sistolik sebelum diberikan edukasi Diet *DASH* yaitu sebesar 159,77 dengan standar deviasi 19,940. Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value* 0,000. Nilai Sistolik setelah diberikan diet *DASH* didapatkan nilai median 132,95 dengan standar deviasi 7,015. Pada nilai median diastolik sebelum dilakukan edukasi yaitu sebesar 101,55 dengan standar deviasi 14,272. Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value* 0,000. Nilai pengukuran diastolik sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai median 82,73 dengan standar deviasi 10,861. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meidiana, dkk (2018) didapatkan *p-value* 0,003 ini berarti ada pengaruh edukasi diet *DASH* melalui media audio visual terhadap uji statistik *Wilcoxon* pada *pre-test* dan *post-test* pengetahuan didapatkan *p-value* 0,0005 ini berarti ada pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi di SMP IT IQRA' Kota Bengkulu Tahun 2018.

Studi diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)* menunjukkan bahwa diet tinggi sayur, buah, dan hasil olahan susu rendah lemak yang kadar lemak jenuh dan lemak totalnya rendah serta tinggi kandungan kalium, kalsium, dan magnesium dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg. Studi kohort menunjukkan bahwa pola makan *DASH* diet berhubungan dengan rendahnya insiden hipertensi pada Wanita (Apriana et al., 2017; Kemenkes RI, 2019a; WHO, 2022).

Pendekatan diet *DASH* yang digunakan bukan hanya sekedar mengharuskan penderita pantang garam tetapi lebih menekankan pada bagaimana makanan dapat membantu menurunkan tekanan darah sebagai pengganti penggunaan obat. Karena itu jenis sayuran dan buah-buahan yang dipilih adalah jenis sayuran dan buah-buahan yang mengandung senyawa fungsional sehingga sekaligus berfungsi sebagai obat penurunan tekanan darah.

Di Puskesmas Ciawigebang sendiri memberikan solusi yaitu menjalankan Polanis mengajarkan ke setiap Ibu-ibu PKK setiap Dusun yang ada di Desa Kapandayan untuk melakukan rutin pengecekan Tekanan Darah dan Gula Darah setiap bulannya, tidak lupa juga dengan melakukan senam yang dilakukan bersama ibu-ibu PKK.

### **Simpulan**

Gambaran karakteristik responden mengenai diet *DASH* yaitu sebagian besar responden berusia 31-50 tahun yaitu 19 orang (65.91%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (81.82%), sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 36 orang (81.82%), dan sebanyak 32 orang (73%) menderita hipertensi derajat 2. Adanya pengaruh edukasi Diet *DASH* pada penderita Hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05).

### **Saran**

Diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pelajaran mengenai pencegahan hipertensi serta dapat menerapkan secara rutin dalam kesehariannya untuk pencegahan hipertensi melalui diet *DASH* khususnya untuk penderita hipertensi.

### **Daftar Pustaka**

Anggreini, D. (2018). Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung.

- Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93.  
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v18i2.1841>
- Apriana, R., Rohana, N., & Simorangkir, Y. (2017). Hubungan penerapan metode DASH (dietary approach to stop hypertension) dengan tingkat hipertensi. *Medisains*, 15(3), 179–184.
- Dinkes Jawa Barat. (2020). *Kuningan Profil 2020*.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75–79.
- Kemendes RI. (2019a). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*
- Kemendes RI. (2019b). *"hipertensi si pembunuh senyap."*
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478–484.
- Moonti, M. A., Nugraha, M. D., Heryanto, M. L., Suhada, R. F., & Puspanegara, A. (2023). Terapi Kognitif Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(02), 59–67.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44–50.
- Raihan, L. N., Erwin, & Ari. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Pesisir. *Jom Psik*, 1(2).
- Riyadi, A., Wiyono, P., & Budiningsari, R. D. (2007). Asupan gizi dan status gizi sebagai faktor risiko hipertensi esensial pada lansia di Puskesmas Curup dan Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 4, Issue 1, p. 43). <https://doi.org/10.22146/ijcn.17464>
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Suwarni, S., & Oka, D. A. (2019). *Hubungan Implementasi Proses Asuhan Gizi Terstandar (Pagt) Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Poli Interna Rumah Sakit Umum Bangli, 2019*. Poltekkes Denpasar.
- Suwarno, S., Shaluhayah, Z., & Prabamurti, P. N. (2017). Effective media for genital organ health education junior high school student. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 464516.
- Utami, D. D., Wahyu, T., KUSDALINAH, K., Rizal, A., & Suryani, D. (2021). *Pengaruh Edukasi Dash Diet Menggunakan Video Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan pada Orang Dewasa Di Kelurahan Padang Kapuk Kabupaten Bengkulu Selatan Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- WHO. (2022). *Global Nutrition Report 2022 Stronger commitments for greater action Executive Summary*. 1–19.