

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG METODE *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH)* UNTUK PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PADOKAN WETAN DUSUN SAWAHAN NGEMPLAK BOYOLALI

Ganik Sakitri<sup>1\*</sup>, Ratna Kusuma Astuti<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: ganiksakitri2312@gmail.com

Disubmit: 27 Mei 2022

Diterima: 19 Juli 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6818>

**ABSTRAK**

Lanjut usia atau yang sering disebut lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah dalam usianya. Kejadian hipertensi pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia. Pada lanjut usia penyakit-penyakit tersebut sangat rentan sehingga dianjurkan untuk dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit yang lebih parah. Maka dari itu perlu dilakukan penanganan baik itu secara farmakologis maupun non farmakologis. Modifikasi diet merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi. Diet yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah diet *DASH* atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan 15 lansia dan 5 kader posyandu mengikuti kegiatan. Evaluasi yang dilakukan bahwa peserta antusias dan pengetahuan tentang penanganan hipertensi meningkat.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Diet DASH

**ABSTRACT**

*The elderly or often called the elderly are an age group that is prone to health problems. This problem increases as a person gets older. The incidence of hypertension in the elderly increases with age. In the elderly, these diseases are very susceptible, so it is recommended to be able to control hypertension properly, to prevent more severe diseases. Therefore, it is necessary to handle both pharmacologically and non-pharmacologically. Diet modification is one of the non-pharmacological treatments that can lower blood pressure and prevent hypertension. The diet that can be applied to people with hypertension is the DASH diet or Dietary Approaches to Stop Hypertension. Health Education activities are carried out using lecture and question and answer methods. The results of the implementation of the activity found 15 elderly and 5 posyandu cadres participated in the activity. The evaluation was carried out that the participants were enthusiastic and knowledge about hypertension management increased.*

**Keywords :** Elderly, hypertention, DASH diet

## 1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), lansia merupakan kelompok umur manusia yang sudah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan yang akan mengalami proses yang disebut dengan angia proses atau proses penuaan.

Jumlah lansia diberbagai negara menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Saat ini jumlah penduduk lansia didunia diperkirakan mencapai 500 juta dan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar, sementara itu peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Asia dari 2,3% mencapai 7,8% (Meiner, 2011).

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2019 terdapat kurang lebih 25,6 juta, dengan penyebaran terdapat sekitar 52,8% di perkotaan dan 47,2% di pedesaan. Jumlah lansia laki laki sekitar 47,65% dan perempuan 52,35%. Lansia muda yang berumur antara 60-69 tahun terdapat sekitar 63,8%, lansia madya umur 70-79 tahun sekitar 27,6%, dan lansia tua 80 tahun ke atas sekitar 8,5%. Berdasarkan statistic penduduk lansia 2019 terdapat 5 daerah dengan struktur penduduk tua di Indonesia. Di Yogyakarta 14,5%, Jawa Tengah 13.3%, Jawa Timur 12,9%, Bali 11.3%, dan di Sulawesi Utara 11,1% (Badan Pusat Statistic, 2019).

Lanjut usia atau yang sering disebut lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah dalam usianya. Pertambahan usia yang dialami lansia mengakibatkan semua sistem dan fungsi mengalami penurunan. Salah satu fungsi yang mengalami penurunan adalah fungsi fisiologis. Penurunan fungsi tersebut memunculkan penyakit tidak menular dan menular. Penyakit tidak menular yang dialami oleh lansia beberapa diantaranya adalah hipertensi, artritis, stroke, dan diabetes mellitus. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama dalam masalah kesehatan bagi lansia.

Menurut Smeltzer & Bare dalam Ode (2012) hipertensi adalah tekanan darah presisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor resiko dari penyakit kardiovaskuler dan menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas.

Kejadian hipertensi pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia, Center for Disease Control and Prevention (2015) menyatakan Negara Amerika Serikat pada usia 65-74 tahun persentase lansia hipertensi sebesar (64%) pada laki-laki dan (69,3%) pada perempuan, persentase ini meningkat pada usia  $\geq$  75 tahun (66,7%) pada laki-laki dan (78,5%) pada perempuan. Secara nasional pada tahun 2013 25,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi, prevalensi kejadian hipertensi pada usia 55-64 tahun sebanyak (45,9%), usia 65-74 tahun (57,6%), dan usia > 75 tahun (63,8%) (Kemenkes, 2014).

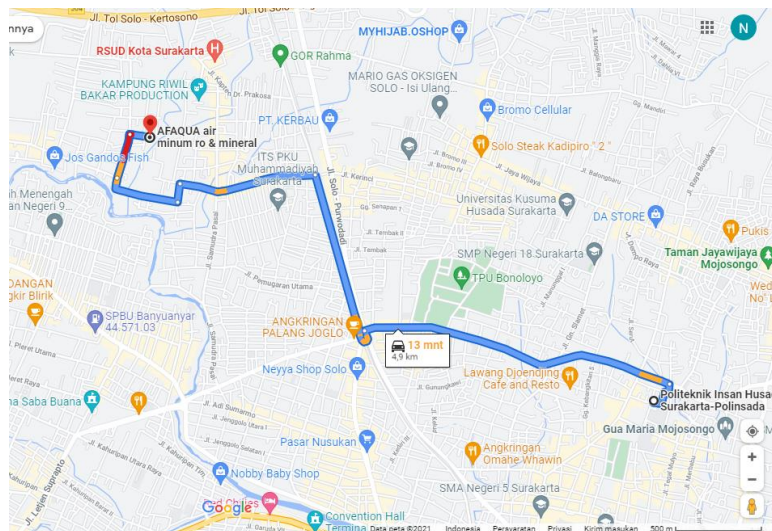
Adapun dampak apabila penyakit hipertensi tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata. Pada lanjut usia penyakit-penyakit tersebut sangat rentan sehingga dianjurkan untuk dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit yang lebih parah. Maka dari itu perlu dilakukan penanganan baik itu secara farmakologis maupun non farmakologis. Modifikasi diet merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi, dan mengurangi resiko komplikasi dari hipertensi (Elmiana dkk, 2014).

Menurut riskesdas 2018, angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Selama pandemi sendiri hipertensi menjadi penyakit comorbid dengan data 50,1 % dan tentunya hal ini menjadi penyebab kondisi penderita covid 19 semakin berat.

Diet yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah diet DASH atau Dietary Approaches to Stop Hypertension diantaranya yaitu dengan mengkonsumsi buah-buahan, sayur, susu rendah lemak, makanan berserat, biji-bijian, protein nabati yang kurang dari lemak jenuh dan kolestrol. Mengatur pola makan dan menu makan sesuai yang direkomendasikan untuk hipertensi menjadi solusi dalam perawatan lansia dengan hipertensi.

Di Desa Padokan Wetan, Sawahan, Ngemplak Boyolali ini terdapat sekitar 15 lansia yang mengalami hipertensi. Dimana lansianya belum memahami tentang diet hipertensi dan kurang mengetahui makanan-makanan apa saja yang dianjurkan dimakan dan yang dilarang atau dibatasi konsumsinya bagi penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti akan melakukan pendidikan kesehatan tentang pendidikan kesehatan tentang metode DASH untuk penderita hipertensi di desa ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang diet DASH bagi hipertensi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN



**Gambar 1. Peta Lokasi**

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan dapat dirumuskan beberapa masalah antara lain:

1. Penduduk lansia di Padokan Wetan cukup banyak
2. Lansia belum mengerti apa itu hipertensi dan belum tahu bagaimana diet yang baik bagi penderita hipertensi
3. Pendidikan kesehatan selain mudah dilakukan dengan biaya yang sedikit murah diharapkan dapat membantu para lansia agar dapat memahami apa itu penyakit hipertensi dan dapat menerapkan pola diet DASH di kehidupan sehari-hari.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah penyakit dengan tanda adanya gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang naik diatas tekana darah normal. Tekanan darah sistolik adalah tekanan puncak yang tercapai ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar melalui arteri. Tekanan darah diastolik diambil tekanan jatuh ketitik terendah saat jantung rileks dan mengisi darah kembali.

#### b. Gejala Hipertensi

Sakit kepala, lemas, masalah penglihatan, nyeri dada, sesak nafas, dan aritmia.

#### c. Komplikasi

Stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, dan kebutaan.

#### d. Faktor resiko hipertensi

kegemukan, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alcohol, konsumsi garam berlebih, keturunan, jenis kelamin, dan umur.

#### e. Pengertian diet Hipertensi (DASH)

Merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi (Nareza, 2020).

Tujuan diet Hipertensi (DASH)

Tekanan darah didalam tubuh menjadi stabil disamping dengan obat.

Menghindari tekanan darah tinggi pada tubuh.

#### f. Bahan Makanan Dianjurkan :

- 1) Sumber karbohidrat : nasi, roti, mie, kentang, ubi, singkong.
- 2) Sumbert protein: ikan salmon/ tongkol, ayam tanpa kulit, susu, tempe, tahu, kacang-kacangan,.(tidak di goreng )
- 3) Sumber lemak: minyak zaitun, alpukat, olahan kedelai, keju

Bahan makanan yang Dibatasi/dihindari

- 1) Mengandung banyak garam
- 2) Mengandung banyak lemak : fast food, gorengan.

#### g. Aturan diet Hipertensi (DASH )

Garam (sodium/natrium) merupakan musuh utama penderita hipertensi karena dapat memberikan efek langsung terhadap kenaikan tekanan darah. Untuk itu, penderita hipertensi patut untuk mempertimbangkan diet DASH agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Diet DASH juga memiliki aturan sederhana, yaitu:

- 1) Membatasi konsumsi natrium, baik itu dalam bentuk garam maupun makanan bersodium tinggi, seperti makanan dalam kemasan (makanan kalengan), dan makanan cepat saji.
- 2) Membatasi konsumsi daging dan makanan mengandung gula tinggi.
- 3) Mengurangi konsumsi makanan berkolesterol tinggi, dan mengandung lemak trans.
- 4) Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan olahan susu rendah lemak.
- 5) Mengonsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan, dan makanan dengan gandum utuh.

#### 4. METODE

- a. Cara melakukan kegiatan  
Kegiatan ini dilakukan dengan cara meminta izin terlebih dahulu kepada bapak RT di desa Padokan Wetan, kemudian meminta izin kepada kader posyandu lansia, lalu mengundang lansia di desa Padokan Wetan. Lalu melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang dilakukan di desa Padokan Wetan telah diikuti 15 lansia dan 6 kader posyandu lansia
- b. Metode kegiatan  
Ceramah  
Ceramah adalah cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan metode DASH untuk penderita hipertensi
- c. Metode Tanya jawab / diskusi  
Setelah melakukan penyuluhan materi maka dilakukan kegiatan sesi tanya jawab dan diskusi tentang materi yang disampaikan.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil  
Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan di desa Sawahan dihadiri 15 lansia dan 6 kader posyandu.



Gambar 2. Proses registrasi dan screening suhu peserta.

Kegiatan awal dari pelaksanaan Pendidikan Kesehatan adalah registrasi. Proses registrasi dilakukan oleh mahasiswa sekaligus cek suhu tubuh peserta dan pengukuran tekanan darah.



Gambar 3. Acara pembukaan yang disampaikan oleh ketua pelaksana

Kegiatan Pendidikan Kesehatan diawali dengan pembukaan yang disampaikan oleh pembawa cara sekaligus moderator proses pelaksanaan Pendidikan Kesehatan.



Gambar 4. Proses penjelasan materi oleh narasumber

Peserta sangat antusias saat mendengarkan ceramah tentang diit DASH, materi dijelaskan dalam waktu 30 menit. Pada saat penjelasan peserta aktif mendengarkan dan mengajukan pertanyaan Ketika tidak memahami yang disampaikan.

Adapun karakteristik dari peserta yang mengikuti Pendidikan kesehatan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasar usia menurut WHO, 2016

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
55-65 tahun	10	67
> 65 tahun	5	33
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik diperoleh responden terbanyak adalah usia 55-65 tahun sebanyak 67% dan responden yang berusia > 65 tahun sebanyak 33%.

2) Karakteristik responden berdasarkan kategori hipertensi

Tabel 2. Karakteristik responden yang menderita hipertensi menurut JNC-VII 2003

Kategori	TDS/TDD (mmhg)	Frekuensi	Presentasi (%)
Normal	<120 / <80	2	13
Pra- hipertensi	120-139 / 80-89	1	7
Hipertensi tk 1	140-159 / 90-99	5	33
Hipertensi tk 2	>160 / >100	7	47
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kategori tingkat hipertensi diperoleh responden terbanyak adalah responden dengan hipertensi tingkat 2 sebanyak 47%, kemudian hipertensi tingkat 1 sebanyak 33%, normal sebanyak 13%, dan pra-hipertensi 7% responden.

b. Pembahasan

Peserta yang mengikuti Pendidikan Kesehatan tentang *Dietary Approaches to stop Hypertension (DASH)* sebanyak 67% berusia 55-65 tahun. Dari 15 responden sebanyak 47% tergolong hipertensi grade 2.

Pendekatan diet dengan *Dietary Approaches to stop Hypertension (DASH)* sangat direkomendasikan. Diet DASH dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah, diet DASH lebih menekankan pada buah dan sayur yang kaya akan serat serta rendah garam. Diet DASH merupakan suatu diet untuk mengentikan tekanan darah tinggi. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas yang bersumber *Saturated Fatty Acid (SAFA)*. Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi (Sacks FM, *et al*, 2001).

Teori diet DASH menunjukkan bahwa kalium mempunyai peranan penting dalam membantu penurunan tekanan darah. Kalium banyak terdapat dalam bahan makanan mentah atau segar. Proses pemasakan makanan dapat menyebabkan hilangnya kalium dalam bahan makanan dan penambahan garam ke dalam proses pemasakan makanan menyebabkan kandungan natrium dalam makanan tersebut semakin meningkat sehingga terjadi perubahan keseimbangan rasio natrium dan kalium dalam makanan tersebut.

Hasil dari kegiatan adalah lansia mampu memahami tentang penyakit hipertensi dan metode DASH bagi penderita hipertensi. Diharapkan nantinya diet DASH ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik itu untuk mencegah atau mengatasi hipertensi.

## 6. KESIMPULAN

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang diet DASH pada 15 lansia penderita hipertensi berjalan lancar, peserta antusias dalam proses pelaksanaan Pendidikan Kesehatan. Kader posyandu juga antusias mendengar penjelasan yang disampaikan, pengetahuan kader meningkat dengan adanya Pendidikan Kesehatan yang terlaksana.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2021 Dari <https://www.google.com/search?q=Badan+Pusat+Statistic%2c+2019+Penyebaran+lansia&oq=Badan+Pusat+Statistic%2c+2019&aqs=chrome..69i57j69i59.3777j0j7&sourceid=chrome&le=utf-8>
- Beck, M.E. 2011. Ilmu Gizi Dan Diet. Andi Yogyakarta : Yem
- Center For Disease Control And Prevention. (2015). High Blood Pressure Facts. Usa: U.S. Department Of Health & Human Services. Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2021 Dari <http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>
- Elmiani, Dkk. (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Larompong Kabupaten Luwu. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. Volume 4 Nomor 2 Tahun 2014.
- Halim, R. & Suzan, R. (2019). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah  
<https://www.alodokter.com/diet-dash-untuk-penderita-hipertensi> Diakses Tanggal 30 Desember 2021  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi> Diakses Tanggal 31 Desember 2021
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Hipertensi. Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2021 Dari <http://www.depkes.go.id>
- Ode, Sarif La. (2012). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sacks Fm Et Al. 2001. Effect On Blood Pressure Of Reduce Dietary Sodium And The Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) Diet. The New England Journal Of Medicine, Vol. 344, No.1 : 3-10
- Yully. Made.2022. Penyuluhan Hipertensi Dengan Penegakan Diagnosa Radiologi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Gunung Terang Kec.Langka Pura Provinsi Lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 5 Nomor 7 Juli 2022] Hal 2081-2088.