

# EFEKTIVITAS DIET DASH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DAU MALANG

*by Yulius Ngedang*

---

**Submission date:** 14-Dec-2020 08:33PM (UTC-0500)

**Submission ID:** 1377495832

**File name:** RITA\_HIPERTENSI\_DI\_PUSKESMAS\_DAU\_MALANG-1\_-\_ardiyanto\_dappa.docx (18.86K)

**Word count:** 934

**Character count:** 6072

# EFEKTIVITAS DIET DASH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DAU MALANG

## RINGKASAN

Angka kejadian hipertensi di Indonesia setiap tahun meningkat. Hipertensi sebenarnya bisa dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan diet DASH. Diet DASH adalah pola makan yang diatur dalam mencegah peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian mengetahui efektifitas diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang. Desain penelitian adalah desain *Pre Test- Post Test Control Group*. Populasi seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang sebanyak  $\geq 35$  dan sampel penelitian 30 responden. Pengumpulan data menggunakan Lembar Observasi. Analisa data yang digunakan *Uji Marginal Homogeneity* ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Hasil didapatkan sebelum diberikan diet DASH pada penderita hipertensi didapatkan sebagian besar responden 70,0 % mengalami hipertensi derajat 1 dan sesudah diberikan diet DASH sebagian besar responden 70,0% mengalami derajat 1 hipertensi. Hasil *Marginal Homogeneity Test* menunjukkan adanya Efektivitas diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Dau Malang  $p \text{ value} = (0,000)$ . Diharapkan melakukan penelitian serupa dengan menggali faktor lain yang berhubungan seperti genetik, ras, pemilihan gaya hidup sehat dan pengontrolan pola makan selama menjalani diet.

***Kata Kunci: Diet DASH, Penderita Hipertensi***

## PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Angka kejadian hipertensi di Indonesia dari tahun ke tahun semakin tinggi. Salah cara mencegah hipertensi adalah dengan diet DASH (Kumala, 2014). Diet DASH adalah pola makan yang diatur dalam mencegah peningkatan tekanan darah (Kemenkes RI, 2011). Namun Diet DASH masyarakat belum mengenal dan memahami diet DASH, sehingga masih banyak ditemukan penderita hipertensi di masyarakat yang memiliki pola makan kurang baik (Nurhumaira & Rahayuningsih, 2014).

Kejadian 2018 *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 1,13 miliar jiwa mengalami hipertensi. Angka penderita meningkat setiap tahun, diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar jiwa mengalami hipertensi dan diprediksi angka kematian bisa mencapai 9,4 juta jiwa meninggal akibat hipertensi atau komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Data Kemenkes RI (2018) jumlah penderita hipertensi di Indonesia kalangan umur  $\geq 18$  tahun sebanyak 34,1% dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 91,729 juta jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 269 juta jiwa. Sedangkan jumlah lansia penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 375.127 jiwa (Kemenkes RI, 2018). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2018 penderita *hipertensi* primer sebanyak 58.046 jiwa (Dinkes Kabupaten Malang, 2018). Data pada puskesmas Dau Malang menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada tergolong tinggi yakni mencapai

2.408 kasus pada tahun 2019, dan kejadian hipertensi selama 6 bulan terakhir yakni bulan Januari- Juli mencapai pada puskesmas dan mencapai 850 kasus.

Lansia mudah mengalami hipertensi karena fungsi organ tubuh pada lansia akan menurun, semakin bertambah usia maka tekanan darah cenderung meningkat. Lansia yang mengalami hipertensi, namun tidak ditangani berdampak terhadap komplikasi penyakit (Kemenkes RI, 2019). Menurut Adriaansz dkk., (2016) lansia yang melakukan pola makan yang buruk dengan konsumsi makanan tinggi natrium dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah sehingga bisa menyebabkan hipertensi dan menurunkan derajat kesehatannya.

Terapi yang bisa diberikan kepada penderita hipertensi selama penelitian dalam menurunkan tekanan darah adalah terapi farmakologi (obat hipertensi) dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang bisa diterapkan untuk mengendalikan tekanan darah salah satunya dengan **DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*)** (Kumala. 2014). Penerapan pola diet yakni membatasi makanan rendah natrium (<2300 mg/hari), tinggi kalium (4700 mg/hari), magnesium (>420 mg/hari), kalsium(>1000 mg/hari), dan serat (25–30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (<200 mg/hari).

Penerapan diet DASH harus mengikuti pedoman umum gizi seimbang yakni sayuran dan buah tinggi serat, makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang. Bahan makanan pada diet DASH merupakan bahan makanan segar dan bukan yang sudah diolah terlebih dahulu sehingga memiliki kadar natrium rendah. Efektivitas kinerja diet DASH yaitu

memperbaiki resistensi insulin, dan menurunkan stres oksidatif, menurunkan kalsium intraseluler vaskuler, memperbaiki fungsi endotel dan menurunkan resistensi vaskuler sehingga tekanan darah menurun (Kumala, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 24 Desember 2019 dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mewawancarai 10 penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Dau Malang didapatkan keseluruhan lansia memiliki tekanan lebih dari 140/90 mmHg, didapatkan 8 dari 10 orang tidak mengetahui tentang diet DASH serta tidak melakukan pembatasan untuk mengonsumsi makanan instan dan asin, sedangkan sebanyak 2 orang menyampaikan bahwa diet DASH adalah membatasi konsumsi makanan berlemak karena dalam proses pengobatan untuk penurunan tekanan darah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah diet DASH memiliki efektivitas terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang ?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui efektivitas diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang.

### 1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang
- 3) Menganalisis efektivitas diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Dau Malang

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Teoritis

Peneliti memberikan penatalaksanaan non farmakologis serta menambah wawasan kepada lansia penderita hipertensi supaya melakukan diet DASH untuk mencegah penungtakan tekanan darah.

### 1.4.2 Praktis

- 1) Bagi lansia penderita hipertensi

Memberikan informasi tentang pencegahan peningkatan tekanan darah pada lansia dengan melakukan diet DASH dan melakukan hidup sehat.

- 2) Bagi peneliti

Dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai efektivitas diet DASH pada penderita hipertensi khususnya pada lansia.

- 3) Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini sebagai bahan materi yang untuk diinformasikan kepada lansia penderita hipertensi dan sebagai bahan refrensi serta penelitian berikutnya.

4) Bagi instansi kesehatan

Dapat dijadikan sebagai materi promosi kesehatan khususnya pada lansia penderita hipertensi agar melakukan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah.

5) Bagi masyarakat

Sebagai sarana pembelajaran serta informasi agar masyarakat mengetahui pencegahan dan pengobatan peningkatan tekanan darah dengan melakukan diet DASH.

# EFEKTIVITAS DIET DASH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DAU MALANG

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	4%
2	Submitted to Politeknik Negeri Jember Student Paper	3%
3	<a href="https://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	3%
4	<a href="https://karyatulisilmiah-skripsi.blogspot.com">karyatulisilmiah-skripsi.blogspot.com</a> Internet Source	2%
5	Andry Sartika, Betrianita Betrianita, Juli Andri, Padila Padila, Ade Vio Nugrah. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia", <i>Journal of Telenursing (JOTING)</i> , 2020 Publication	1%
6	Zatul Haefa, Hamdana, Amirullah. "SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTONYELENG",	1%

# Jurnal Kesehatan Panrita Husada, 2019

Publication

---

7	<b>zombiedoc.com</b> Internet Source	1%
8	<b>repository.stikeselisabethmedan.ac.id</b> Internet Source	1%
9	<b>journal.poltekkes-mks.ac.id</b> Internet Source	1%
10	<b>jurnal.untan.ac.id</b> Internet Source	1%
11	<b>repository.stikes-bhm.ac.id</b> Internet Source	1%
12	<b>Tarwoto Tarwoto, Mumpuni Mumpuni, Wahyu Widagdo. "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi", Quality : Jurnal Kesehatan, 2018</b> Publication	1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

# EFEKTIVITAS DIET DASH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DAU MALANG

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---