

Difference in Blood Pressure Before and After Implementing Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet in Elderly People with Hypertension

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Penerapan Diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Pada Lansia Hipertensi

Pramitha Yudha^{1*}, Imam Subekti², Arief Bachtiar³, Joko Wiyono⁴, Dyah Widodo⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

*Corresponding Author: pramithayudha101@gmail.com

Received: 29-10-2025; Revised: 02-12-2025; Accepted: 03-12-2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas, terutama pada kelompok lansia. Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah adalah pola makan, namun masih banyak lansia yang belum menerapkan diet yang sesuai, termasuk Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Ketidaktepatan pola makan ini berkontribusi terhadap sulitnya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan diet DASH pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group*, melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol melalui *total sampling*. Responden dipilih berdasarkan kriteria lansia dengan hipertensi pre-hipertensi, derajat 1, dan derajat 2. Variabel independen adalah diet DASH, sementara variabel dependen adalah perubahan tekanan darah. Analisis data meliputi analisis univariat untuk karakteristik responden dan perbandingan tekanan darah, serta analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-Test* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menemukan Uji *Paired T-Test* pada kelompok kontrol 0,719 pada sistolik dan 0,546 pada diastolik. Uji *Paired T-Test* pada kelompok perlakuan 0,000 pada sistolik dan 0,002 pada diastolik. Uji *Mann-Whitney* pada kelompok kontrol dan perlakuan 0,027 pada sistolik dan 0,032 pada diastolik. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah penerapan diet DASH pada lansia penderita hipertensi. Diet DASH efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah. Hasil penelitian ini merekomendasikan agar perawat berperan aktif dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta pemantauan penerapan diet DASH sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: tekanan darah, diet DASH, lansia, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is a leading cause of morbidity and mortality, especially in the elderly. Diet is a key factor in controlling blood pressure, yet many older adults still do not follow an appropriate diet, including the *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) diet. This dietary inadequacy contributes to the difficulty of controlling blood pressure in elderly with hypertension. The Objective to determine the difference in blood pressure before and after the implementation of the DASH diet in elderly with hypertension. This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach, involving 30 respondents who were divided into treatment and control groups through total sampling. Respondents were selected based on the criteria of elderly with pre-hypertension, grade 1, and grade 2 hypertension. The independent variable was the DASH diet, while the dependent variable was changes in blood pressure. Data analysis included univariate analysis for respondent characteristics and comparison of blood pressure, as well as bivariate analysis using the *Paired T-Test* and *Mann Whitney Test*. The *Paired T-Test* in the control group was 0.719 for systolic and 0.546 for diastolic. *Paired T-Test* test in the treatment group 0.000 in systolic and 0.002 in diastolic. *Mann-Whitney Test* in the control and treatment groups 0.027 in systolic and 0.032 in diastolic. There was a significant difference between systolic and diastolic blood pressure before and after implementing the DASH diet in elderly people with hypertension. The DASH diet is effective as a non-pharmacological intervention in controlling blood pressure. The results of this study recommend that nurses play an active role in providing education, support, and monitoring the implementation of the DASH diet as part of comprehensive nursing care for elderly people with hypertension.

Keywords: blood pressure, DASH diet, elderly, hypertension



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

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi penyebab utama kematian secara global, dengan hipertensi sebagai salah satu faktor risiko terbesar. WHO tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar penduduk dunia usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, namun hanya 46% yang terdiagnosis dan hanya 21% yang tekanannya terkontrol dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang belum tertangani secara optimal, terutama pada kelompok usia lanjut.

Hipertensi pada lansia memiliki karakteristik khusus akibat perubahan fisiologis proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, penurunan sensitivitas baroreseptor, serta perubahan sistem hormonal. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah sistolik cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan yang lebih spesifik dibandingkan populasi usia produktif.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, dengan proporsi tertinggi terjadi pada kelompok lansia. Meskipun pelayanan kesehatan terus meningkat, masih terdapat kesenjangan yang cukup besar antara jumlah penderita dan tingkat pengendalian hipertensi. Rendahnya kesadaran, keterbatasan pemahaman tentang pola hidup sehat, serta kurangnya kepatuhan terhadap terapi menjadi faktor utama yang menghambat keberhasilan pengendalian tekanan darah pada lansia.

Salah satu strategi non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Diet ini menekankan konsumsi buah, sayur, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, serta pembatasan asupan natrium, lemak jenuh, dan gula. Pada lansia, diet DASH dinilai sangat sesuai karena selain menurunkan tekanan darah, juga membantu menjaga keseimbangan elektrolit, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, serta mendukung pencegahan penyakit degeneratif yang sering menyertai hipertensi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa diet DASH efektif menurunkan tekanan darah, baik pada pasien pre-hipertensi maupun hipertensi. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum, sementara kajian yang secara khusus meneliti efektivitas diet DASH pada kelompok lansia dengan pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis lansia masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian diet DASH yang dipadukan dengan pendekatan edukasi sederhana dan adaptif bagi lansia, sehingga kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan diet DASH pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi non-farmakologis yang efektif dan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimental* menggunakan pendekatan *non-equivalent control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan *pretest* dan *posttest* untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi diet DASH. Kelompok perlakuan menerima edukasi dan pendampingan penerapan diet DASH selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan edukasi melalui leaflet.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang tinggal di RT 03 RW 01 Kelurahan Sekarpuro, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, sebanyak 30 orang berdasarkan data posyandu lansia setempat. Seluruh populasi dijadikan sampel dan dibagi menjadi dua kelompok: 15 orang sebagai kelompok perlakuan dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer berupa: (1) hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital, (2) karakteristik responden melalui kuesioner dan wawancara, serta (3) asupan diet DASH yang dikumpulkan menggunakan metode *food recall* 2x24 jam selama intervensi. Alat penunjang penelitian yang digunakan meliputi kuesioner demografi, lembar observasi tekanan darah, lembar *food recall*, serta panduan diet DASH.

Setelah tahap persiapan, peneliti melakukan penentuan populasi dan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Selanjutnya, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, risiko, serta kerahasiaan data penelitian, kemudian dimintakan persetujuan melalui *informed consent* secara sukarela. Peneliti menetapkan jadwal penelitian bersama responden. Pada tahap pengambilan data, peneliti memberikan edukasi mengenai diet DASH, melakukan wawancara untuk memperoleh data demografi dan riwayat hipertensi, serta melakukan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi (*pretest*) yang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik, kemudian dihitung nilai rata-ratanya. Responden selanjutnya

melaksanakan diet DASH tiga kali sehari selama dua minggu dengan pendampingan dua kali seminggu untuk pengisian food recall 24 jam. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (*posttest*) dengan prosedur yang sama, yaitu pengukuran sistolik dan diastolik kemudian dirata-ratakan. Selanjutnya dilakukan perbandingan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh hasil pengukuran tekanan darah dan asupan makanan dicatat secara sistematis pada lembar observasi yang telah disiapkan.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan nilai tekanan darah rata-rata. Analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Kemudian setelah data terdistribusi normal, digunakan uji *Paired T-Test* untuk analisis perbedaan dalam masing-masing kelompok, dan uji *Mann-Whitney* untuk analisis perbedaan antar kelompok. Seluruh uji statistik dilakukan menggunakan *SPSS for Windows*, dengan tingkat signifikansi $< \alpha$ (0,05).

3. HASIL

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden mencakup usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan riwayat hipertensi. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 60–70 tahun, terutama pada kelompok perlakuan (86,67%). Sebagian besar responden adalah perempuan (60% pada kontrol dan 86,67% pada perlakuan) dan berpendidikan terakhir SD. Sebagian besar tidak bekerja (73,33% kontrol dan 86,67% perlakuan). Untuk riwayat hipertensi, mayoritas responden pada kelompok kontrol memiliki riwayat <5 tahun, sementara kelompok perlakuan lebih bervariasi dengan 13,33% memiliki riwayat >10 tahun.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan Dan Riwayat Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di RT 03 RW 01 Kelurahan Sekarpuro Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Bulan Mei Tahun 2025

Karakteristik	Kategori	Kontrol n (%)	Perlakuan n (%)
Usia (Tahun)	60-70	12 (80,00)	13 (86,67)
	71-80	2 (13,33)	1 (6,67)
	>80	1 (6,67)	1 (6,67)
	Total	15 (100)	15 (100)
Jenis Kelamin	Perempuan	9 (60,00)	13 (86,67)
	Laki-Laki	6 (40,00)	2 (13,33)
	Total	15 (100)	15 (100)
Tingkat Pendidikan	SD	13 (86,67)	11 (73,33)
	SMP	1 (6,67)	2 (13,33)
	SMA	1 (6,67)	2 (13,33)
	Total	15 (100)	15 (100)
Pekerjaan	Tidak Bekerja	11 (73,33)	13 (86,67)
	Buruh	1 (6,67)	0 (0,00)
	Pedagang	3 (20,00)	2 (13,33)
	Total	15 (100)	15 (100)
Riwayat Hipertensi	<5 Tahun	12 (80,00)	7 (46,67)
	5-10 Tahun	3 (20,00)	6 (40,00)
	>10 Tahun	0 (0,00)	2 (13,33)
	Total	15 (100)	15 (100)

3.2. Hasil Penerapan Diet DASH

Penerapan diet DASH pada kelompok perlakuan dilakukan dengan mengacu pada pedoman konsumsi harian tiap komponen makanan seperti karbohidrat, sayur, buah, kacang-kacangan, protein rendah lemak, susu rendah lemak, natrium, serta gula. Berdasarkan penilaian *food recall* 2x24 jam dan skoring kepatuhan, sebanyak 4 responden (26,7%) memiliki kepatuhan baik terhadap diet DASH, dan 11 responden (73,3%) termasuk dalam kategori cukup. Tidak ada responden yang masuk kategori kurang.

3.3. Hasil Pengukuran Dan Analisis Tekanan Darah

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden tidak mengalami perubahan tekanan darah sistolik (53%) dan diastolik (53%). Hanya 20% mengalami penurunan sedang pada sistolik dan 20% pada diastolik mengalami penurunan

signifikan. Sementara itu, kelompok perlakuan menunjukkan hasil berbeda: 60% responden mengalami penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan 47% pada diastolik.

Analisis statistik menggunakan uji *Paired T-Test* ditunjukkan pada tabel 1 dan 2 yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah kelompok kontrol baik sistolik ($p=0,719$) maupun diastolik ($p=0,546$). Sebaliknya, terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok perlakuan, baik tekanan darah sistolik ($p=0,000$) maupun diastolik ($p=0,002$), menandakan bahwa intervensi diet DASH efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji *Paired Sample T-Test* Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan Lansia Hipertensi Di RT 03 RW 01 Kelurahan Sekarpuro Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Bulan Mei Tahun 2025

Jenis Tekanan Darah	Kontrol Sebelum	Kontrol Sesudah	<i>p value</i>	Perlakuan Sebelum	Perlakuan Sesudah	<i>p value</i>
Sistolik	145,33 ± 8,84	146,00 ± 8,80	0,719	152,67 ± 13,89	135,33 ± 12,04	0,000
Diastolik	91,33 ± 7,18	90,00 ± 7,30	0,546	93,33 ± 10,75	83,33 ± 6,99	0,002

Selanjutnya, uji *Mann-Whitney* digunakan untuk membandingkan hasil setelah intervensi antara kedua kelompok. Seperti yang tertera dalam tabel 3, hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan baik pada tekanan darah sistolik ($p=0,027$) maupun diastolik ($p=0,032$), memperkuat temuan bahwa diet DASH berpengaruh nyata dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah penelitian.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji *Mann-Whitney* Perbedaan Tekanan Darah Setelah Intervensi Diet DASH Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan Lansia Hipertensi Di RT 03 RW 01 Kelurahan Sekarpuro Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Bulan Mei Tahun 2025

Tekanan Darah Setelah Intervensi	Kelompok (Rata-Rata ± SD)		<i>P value</i>
	Kontrol	Perlakuan	
Sistolik	146,00 ± 8,80	135,33 ± 12,04	0,027
Diastolik	90,00 ± 7,30	83,33 ± 6,99	0,032

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan dan efektif jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat intervensi, baik secara individu (sebelum dan sesudah) maupun antar kelompok.

4. DISKUSI

Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan diet DASH memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan 2. Kondisi ini sejalan dengan teori degeneratif yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan regulasi sistem renin-angiotensin-aldosteron yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Selain itu, karakteristik responden yang didominasi oleh perempuan, tingkat pendidikan rendah, tidak bekerja, serta lama menderita hipertensi yang relatif singkat turut memengaruhi pola perilaku kesehatan dan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian sebelumnya.

Penerapan diet DASH dalam penelitian ini dilakukan melalui edukasi dan pendampingan selama dua minggu. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam tingkat kepatuhan kategori cukup dan baik, meskipun belum seluruhnya mencapai kepatuhan optimal. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan pemahaman, minimnya dukungan keluarga, metode edukasi yang masih konvensional, serta keterbatasan akses bahan makanan tertentu seperti susu rendah lemak dan kacang-kacangan. Temuan ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa keberhasilan intervensi diet tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta ketersediaan sumber daya pangan.

Penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok perlakuan dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja diet DASH yang telah banyak dibuktikan secara fisiologis. Diet ini meningkatkan asupan kalium, kalsium, magnesium, serat, dan antioksidan yang berperan dalam meningkatkan vasodilatasi, memperbaiki fungsi endotel, menurunkan resistensi pembuluh darah, serta mengurangi stres oksidatif. Pembatasan asupan natrium, gula, dan lemak jenuh juga menurunkan retensi cairan dan beban kerja jantung. Hasil ini konsisten dengan penelitian Guo et al. (2021), Astuti et al. (2021), Luthfiana et al. (2019), serta

Uliatiningsih & Fayasari (2019), yang melaporkan bahwa diet DASH secara konsisten mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara bermakna.

Dalam interpretasi hasil, faktor perancu berupa penggunaan obat anti-hipertensi juga perlu diperhatikan. Sebagian responden tetap mengonsumsi obat anti-hipertensi selama penelitian berlangsung, sehingga penurunan tekanan darah yang terjadi tidak semata-mata dipengaruhi oleh diet DASH, tetapi juga kemungkinan diperkuat oleh efek farmakoterapi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kombinasi terapi farmakologis dan non-farmakologis memberikan hasil pengendalian tekanan darah yang lebih optimal dibandingkan salah satunya saja. Namun demikian, karena distribusi penggunaan obat relatif seimbang antara kelompok perlakuan dan kontrol, maka pengaruh diet DASH tetap dinilai berkontribusi secara signifikan terhadap perbedaan hasil tekanan darah antar kelompok.

Hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol semakin menegaskan bahwa diet DASH merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif. Pada kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi diet khusus, tekanan darah cenderung tidak mengalami penurunan signifikan. Hal ini memperkuat konsep bahwa pengendalian hipertensi tidak cukup hanya mengandalkan pengobatan, tetapi harus disertai perubahan pola makan dan gaya hidup secara berkelanjutan, khususnya pada kelompok lansia yang memiliki risiko komplikasi kardiovaskular lebih tinggi.

Berdasarkan temuan ini, implementasi diet DASH berbasis komunitas sangat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif hipertensi pada lansia. Program dapat diintegrasikan melalui kegiatan posyandu lansia, posbindu PTM, serta kelompok bina keluarga lansia dengan pendekatan edukasi interaktif, pelatihan penyusunan menu harian, demonstrasi memasak sehat, serta keterlibatan aktif kader kesehatan dan keluarga. Pendekatan berbasis komunitas dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan jangka panjang karena memanfaatkan dukungan sosial, monitoring berkelanjutan, serta ketersediaan pangan lokal yang sesuai dengan prinsip DASH.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, durasi intervensi yang singkat, serta pengumpulan data asupan makanan yang bergantung pada ingatan responden sehingga berpotensi menimbulkan bias. Selain itu, faktor gaya hidup lain seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan konsumsi kafein belum dikontrol secara optimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan jumlah sampel lebih besar, durasi lebih panjang, serta pengendalian faktor perancu yang lebih komprehensif guna memperkuat bukti efektivitas diet DASH pada lansia hipertensi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan diet DASH dan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Intervensi diet DASH terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara bermakna, baik dalam analisis intra-kelompok maupun antar kelompok, dibandingkan kelompok yang tidak mendapat intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa diet DASH dapat dijadikan strategi non-farmakologis yang efisien dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penerapan diet DASH direkomendasikan sebagai bagian dari pengelolaan mandiri hipertensi pada lansia untuk membantu mengontrol tekanan darah serta mencegah komplikasi kardiovaskular. Lansia dianjurkan untuk menerapkan diet DASH secara konsisten sebagai pola makan sehari-hari serta mengombinasikannya dengan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi fisik. Bagi layanan kesehatan tingkat pertama, edukasi diet DASH perlu diintegrasikan dalam program pengendalian hipertensi melalui penyuluhan rutin, penyediaan panduan praktis, serta pelibatan kader kesehatan dalam pendampingan di komunitas. Institusi pendidikan keperawatan juga diharapkan dapat memperkuat pembelajaran terkait intervensi non-farmakologis hipertensi, khususnya diet DASH, serta mendorong penelitian berbasis komunitas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, metode pencatatan asupan makanan yang lebih akurat, serta mengontrol faktor perancu seperti penggunaan obat anti-hipertensi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan pola istirahat, serta mengembangkan metode edukasi yang lebih interaktif dan berbasis digital atau komunitas untuk meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet DASH.

REFERENSI

- Abera, B., Yazew, T., Legesse, E., & Kuyu, C. G. (2024). Dietary adherence and associated factors among hypertensive patients in governmental hospitals of Guji zone, Oromia, Ethiopia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(108), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00598-0>.
- 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. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>.
- Dewi, F. U., Sugiyanto, & Wira C, Y. (2015). Pengaruh Pemberian Diet Dash Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan*, 1–8.
- Epstein, D. E., Sherwood, A., Smith, P. J., Craighead, L., Caccia, C., Lin, P. H., Babyak, M. A., Johnson, J. J., Hinderliter, A., & Blumenthal, J. A. (2012). Determinants and Consequences of Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet in African-American and White Adults with High Blood Pressure: Results from the ENCORE Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(11), 1763–1773. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.007>.
- Fianita, R. D. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo*.
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118–126. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>.
- Fitriyana, M., & Karunianingtyas, M. (2022). Penerapan Pola Diet DASH Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24.
- Guo, R., Li, N., Yang, R., Liao, X. Y., Zhang, Y., Zhu, B. F., Zhao, Q., Chen, L., Zhang, Y. G., & Lei, Y. (2021). Effects of the Modified DASH Diet on Adults With Elevated Blood Pressure or Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.725020>.
- Islami, D. R., Tanzilha, I., Martianto, D., & Rachman, P. H. (2019). DASH Diet Quality and Status of Mental Emotional Disorder among Hypertensive Women in Rural Area. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(3), 127–134. <https://doi.org/10.25182/jgp.2019.14.3.127-134>.
- Kemkes RI. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>.
- Luthfiana, S. N., Arwani, & Widiyanto, B. (2019). The Effect Of Dietary Approach To Stop Hypertension (Dash) Counseling On Reducing Blood Pressure. *Jendela Nursing Journal*, 3(2), 98–103. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/about/submissions#authorGuidelines>.
- Mandagi, A. M., Ulfa, I. F., Prayogi, A. R. Y., Pratama, R. A., Adnin, A. B. A., Aisiyiyah, F. A. N., & Katmawanti, S. (2022). Analisis Status Depresi Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Berbasis Gender di Indonesia (Studi Indonesian Family Life Survey 5). *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.17977/um044v7i12022p14-19>.
- Nortajulu, B., Zainaro, M. A., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Anjuran Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2659–2668. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9974>.
- Onvani, S., Haghighatdoost, F., & Azadbakht, L. (2015). Dietary approach to stop hypertension (DASH): Diet components may be related to lower prevalence of different kinds of cancer: A review on the related documents. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20, 707–713. <https://doi.org/10.4103/1735-1995.166233>.
- Onwuzo, C., Olukorode, J. o, Omokore, O. A., Odunaike, O. S., Omiko, R., Osaghae, O. w, Sange, W., Orimoloye, D. A., Kristilere, H. O., Addeh, E., Onwuzo, S., & Omoragbon, L. (2023). DASH Diet: A Review of Its Scientifically Proven Hypertension Reduction and Health Benefits. *Cureus*, 15(9), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.44692>.
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(4), 204–215. <https://doi.org/10.15294/higeia/v6i4/57037>.
- Purnomo, S., Sabri, A., & Sari, S. (2023). Brisk Walking Dan Diet DASH Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1053–1064. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Silvianah, A., & Indrawati. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 52–61.
- Siswanto, Y., Ambar Widayati, S., Asyura Wijaya, A., Dewi Salfana, B., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>.

- Sudirman, A. N. A., Paneo, I., & Dama, H. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Diet DASH Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Mongolato. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(1), 9–16. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i1.394>.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Pengaruh Edukasi Diet DASH Terhadap Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumkital Marinir Cilandak. *J.Gipas*, 3(2), 120–132. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>.
- Van Dijck, A. S., Szymlek-Gay, E. A., & Grimes, C. A. (2025). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dietary pattern is not associated with blood pressure in a cross-sectional sample of Australian primary schoolchildren. *European Journal of Nutrition*, 64(178), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s00394-025-03696-9>.
- Wahyuningsih, R., Darni, J., & Abdi, L. K. (2024). Intervention of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertention) Diet on Blood Pressure Reduction in the Elderly at BSLU Mandalika. *Journal of Local Therapy*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.31290/jlt.v3i1.3683>.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.