

PENGARUH EDUKASI DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Mozza Mayla Fayza¹, Satriani², Sofwan³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebtoro

Email : mozzamayla1103@gmail.com

Abstract: Hypertension is a health problem that can be controlled through lifestyle modifications, including the implementation of the DASH diet. This study aimed to determine the effect of DASH diet education on the level of knowledge and blood pressure among hypertensive patients at Jakarta Islamic Hospital Cempaka Putih. This study used a pre-experimental One Group Pretest–Posttest design with a sample of 28 respondents selected using a purposive sampling technique. The education was delivered through a 30-minute lecture and leaflet. Data were collected using a knowledge questionnaire and blood pressure measurements before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk test and the Wilcoxon test because some of the data were not normally distributed. The results showed a significant increase in knowledge (p -value = 0.001) as well as a significant decrease in both systolic and diastolic blood pressure (p -value = 0.001). In conclusion, DASH diet education is effective in improving knowledge and helping to reduce blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Education, DASH Diet, Knowledge, Blood Pressure.

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat dikendalikan melalui modifikasi gaya hidup, termasuk penerapan diet DASH. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental One Group Pretest–Posttest* dengan jumlah sampel 28 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Edukasi diberikan melalui ceramah dan leaflet selama 30 menit. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis menggunakan uji *Shapiro–Wilk* dan uji *Wilcoxon* karena sebagian data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan (p value = 0,001) serta penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik (p value = 0,001). Kesimpulannya, edukasi diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi, Diet DASH, Pengetahuan, Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara konsisten di atas nilai normal dan menjadi penyebab meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas (Wati et al., 2023). Menurut World Health Organization (2023), hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau

diastolik ≥ 90 mmHg secara konsisten. Kemenkes RI (2021) juga menyatakan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke serta termasuk kategori penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dominan di Indonesia.

Faktor risiko hipertensi meliputi faktor yang tidak dapat diubah seperti

Available online at <https://ojs.stikesassyifa.ac.id/>

usia, jenis kelamin, dan genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti konsumsi garam, merokok, obesitas, stres, kurang aktivitas fisik, dan alkohol (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Pengetahuan pasien sangat berpengaruh terhadap kepatuhan dalam menerapkan pola makan sehat. Kurangnya edukasi kesehatan menyebabkan pasien tidak memahami dampak pola makan tinggi lemak dan garam terhadap peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, edukasi mengenai pola diet sehat sangat penting dalam mengendalikan tekanan darah (M. Wulandari, 2022). Diet ini terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Penelitian sebelumnya menunjukkan edukasi diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan dan mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi (Imam et al., 2025; Marliany et al., 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental One Group Pretest–Posttest*, yang bertujuan menilai pengaruh edukasi diet DASH terhadap pengetahuan dan tekanan darah pasien hipertensi tanpa melibatkan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 28 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi penelitian, seperti kemampuan berkomunikasi dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Variabel independen adalah edukasi diet DASH,

sedangkan variabel dependen terdiri dari tingkat pengetahuan serta tekanan darah sistolik dan diastolik pasien.

Edukasi diberikan melalui ceramah dan leaflet selama 30 menit, kemudian pengetahuan dan tekanan darah diukur sebelum serta sesudah intervensi pada hari berbeda menggunakan kuesioner pengetahuan 16 item dan alat ukur tensimeter. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, dokumentasi, serta penyebaran kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Data diuji normalitas dengan *Shapiro–Wilk* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Tahun 2025 (n=28)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
30-40 tahun	4	14,3%
41-50 tahun	8	28,6%
51-65 tahun	16	57,1%
Jenis		
Kelamin	15	46,4%
Laki-laki	13	53,6%
Perempuan		
Tingkat Pengetahuan		
SMP	3	10,7 %
SMA	23	82,1%
Perguruan Tinggi	2	7,1%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 51–65 tahun, yang merupakan

Available online at <https://ojs.stikesassyifa.ac.id/>

kelompok dengan risiko tinggi mengalami hipertensi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia. Kondisi ini sesuai dengan data karakteristik pada skripsi yang menunjukkan dominasi kelompok usia dewasa akhir dalam penelitian ini. Dominasi usia dewasa akhir ini sejalan dengan temuan Afriani et al. (2023) yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada kelompok usia lanjut, sehingga edukasi diet DASH menjadi sangat relevan bagi kelompok ini dalam membantu pengendalian tekanan darah. Jenis kelamin responden juga memberi pengaruh terhadap risiko hipertensi, di mana laki-laki sedikit lebih dominan (53,6%) dibanding perempuan. Hal ini konsisten dengan temuan Khairunnissa et al. (2022) yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki risiko lebih tinggi karena lebih sering terpapar faktor gaya hidup seperti merokok dan konsumsi makanan tinggi natrium.

Tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan rendah hingga cukup tentang diet DASH. Setelah edukasi diberikan, seluruh responden mengalami peningkatan skor pengetahuan secara signifikan ($p\text{ value} = 0.001$), yang menunjukkan bahwa metode ceramah dan leaflet efektif untuk meningkatkan pemahaman responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatmawati et al. (2023) yang membuktikan bahwa edukasi diet DASH mampu meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara bermakna.

Secara keseluruhan, karakteristik usia dewasa akhir, dominasi laki-laki, serta pengetahuan awal yang rendah mempengaruhi efektivitas intervensi edukasi diet DASH.

Tabel 2 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Edukasi

variabel	Baik	Cuk	Kura	Me	SD	Mi	95
						n-	CI

	bel	up	ng	an	M	%
					ax	
Pre-test	1	0	27	37,53	14,11	32,06-
	3,57%	0%	96,43%		81	43
Post-test	6	17	5	71,25	11,46	64,56-
	21,43%	60,71%	17,86%		93	74
Mean	33,7					
sd	2					
selisih						
h						

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah diberikan edukasi diet DASH. Nilai mean pre-test sebesar 37,53 meningkat menjadi 71,25, dengan selisih 33,72, yang mengindikasikan bahwa edukasi memberikan dampak besar terhadap peningkatan pemahaman responden. Penurunan standar deviasi pada post-test juga menunjukkan bahwa pengetahuan responden menjadi lebih seragam setelah edukasi diberikan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Rizkania et al. (2024) yang juga melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan setelah edukasi diet DASH, di mana rata-rata skor meningkat dari 56,16 menjadi 76,72. Hal ini memperkuat bahwa edukasi terstruktur menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi.

Tabel 3 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Edukasi

variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI	Mean Selisih
Sistolik Pre	155,35	12,49	139-187	150,51-160,20	22,1
Sistolik Post	133,25	14,11	101-167	127,77-138,72	
Diastolik Pre	91,85	11,41	75-131	87,43-96,28	12

Available online at <https://ojs.stikesassyifa.ac.id/>

Diastolik	79,85	6,08	63-	77,49-
Post			93	82,21

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi diet DASH tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak nyata terhadap penurunan tekanan darah. Tekanan darah sistolik menurun sebesar 22,1 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun 12 mmHg setelah intervensi. Penurunan ini merupakan perubahan yang bermakna secara klinis dan menunjukkan efektivitas edukasi diet DASH dalam pengendalian hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Didipu et al. (2025) yang menemukan bahwa edukasi pola makan efektif menurunkan tekanan darah. Penelitian lain oleh Imam et al. (2025) juga melaporkan bahwa edukasi diet DASH menurunkan tekanan darah secara signifikan dan meningkatkan perubahan perilaku kesehatan responden.

Tabel 4 Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi

		Mean Rank	Sum Of Rank	P-value
Pre-test	Negative Ranks	.00	.00	0,001
	Positive Ranks	14.50	406.00	
Post-test				

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi diet DASH. Tidak adanya *Negative Ranks* maupun *Ties* menunjukkan peningkatan yang konsisten

pada semua responden. Nilai *p-value* 0,001 (<0,05) mengonfirmasi bahwa intervensi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marliany et al. (2024) yang juga mendapatkan hasil uji Wilcoxon *p value* = 0,000 sebagai indikasi peningkatan pengetahuan melalui edukasi

Tabel 5 Uji Wilcoxon Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Edukasi

		Mean Rank	Sum Of Rank	P-value
Sistolik Pre & Post	Negative Ranks	14.50	406.00	0,001
	Positive Ranks	.00	.00	
Diastolik Pre & Post	Negative Ranks	15.04	391.00	
	Positive Ranks	7.50	15.00	

Pada Tabel uji Wilcoxon tekanan darah, hasil untuk tekanan darah sistolik menunjukkan *Negative Ranks* sebanyak 28 responden dan *Positive Ranks* serta *Ties* sebesar 0, menandakan bahwa seluruh responden mengalami penurunan sistolik setelah intervensi. Nilai *Mean Rank* 14,50 dan *Sum of Ranks* 406,00 memperlihatkan adanya penurunan yang konsisten pada seluruh responden, dengan nilai signifikansi *p value* = 0,001.

Sementara itu, pada tekanan darah diastolik, terdapat 26 responden dengan *Negative Ranks*, 2 responden dengan *Positive Ranks*, dan tidak ada nilai yang tetap sama (*Ties* = 0). Meskipun terdapat sedikit peningkatan pada dua responden, penurunan tetap mendominasi, dibuktikan

Available online at <https://ojs.stikesassyifa.ac.id/> dengan nilai p value = 0,001 yang menunjukkan perubahan signifikan.

Secara keseluruhan, tabel ini menjelaskan bahwa edukasi diet DASH tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak bermakna dalam penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Hal ini membuktikan bahwa edukasi efektif meningkatkan pemahaman responden, sejalan dengan penelitian Marlany et al. (2024) yang juga melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan setelah intervensi edukatif. Pada tekanan darah sistolik, seluruh responden mengalami penurunan yang bermakna ($Negative Ranks = 28$; p value = 0,001), sedangkan pada diastolik sebagian besar mengalami penurunan dengan dua responden sedikit meningkat, namun tetap signifikan (p value = 0,001).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, edukasi diet DASH terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah pada responden. Seluruh responden mengalami peningkatan nilai pengetahuan secara signifikan setelah intervensi (p value = 0,001), menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman peserta mengenai pengelolaan hipertensi. Pada tekanan darah, seluruh responden mengalami penurunan sistolik secara signifikan, dan mayoritas mengalami penurunan diastolik dengan nilai signifikansi yang sama (p value = 0,001). Dengan demikian, edukasi diet DASH memberikan dampak positif baik pada aspek kognitif maupun fisiologis, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam upaya

pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Wati, N. A., Ayubana, S., & Purwono, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 144–148.
- Organization, W. H. (2023a). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Indonesia, K. K. R. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 1–7. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Wulandari, M. (2022). *Penerapan Edukasi Perkembangan Motorik Kasar untuk Ibu yang Mempunyai Anak Usia Dini 4–6 Tahun*. Universitas Widya Husada Semarang.
- Imam, N., Lataima, N. S., Rhomadona, S. W., & Alfianti, K. N. Z. (2025). Pengaruh edukasi DASH diet terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 631–638. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.6231>
- Marlany, H., Rahman, I. A., Guntur, R. M., Rosmiati, & Jajuk. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng. *Jurnal*

Available online at <https://ojs.stikesassyifa.ac.id/>
Keperawatan Sriwijaya, 11(1).

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17.
- M. Gendreau, G. Laporte, and R. Séguin, “Stochastic vehicle routing,” *Eur. J. Oper. Res.*, vol. 88, no. 1, pp. 3–12, 1996.
- Didipu, R., Febrianti, N., & Maryam, M. (2025). Edukasi Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu: Diet Education for Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients with Nursing Problems. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 973–981.
- Rizkania, V., Ariati, N. N., & Juniarsana, I. W. (2024). Pengaruh Konseling Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*.