

---

## POLA MAKAN TERBAIK DASH UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KAMPUNG BESAR

---

Ida Farida<sup>1\*</sup>, Febi Ratnasari<sup>2</sup>, Teguh Handriyo<sup>3</sup>, Riani Amelia Zahara<sup>4</sup>, Ika Bella<sup>5</sup>,  
Yayah Soraya<sup>6</sup>, Muhammad Ramadhan<sup>7</sup>, Sigit Setiawan<sup>8</sup>

Prodi Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

[rianiameliaz@gmail.com](mailto:rianiameliaz@gmail.com), [Ikabellaaa17@gmail.com](mailto:Ikabellaaa17@gmail.com), [m.ramadhan3467@gmail.com](mailto:m.ramadhan3467@gmail.com)

[Sigitsetia151@gmail.com](mailto:Sigitsetia151@gmail.com) [Lovelydewi2015@gmail.com](mailto:Lovelydewi2015@gmail.com)

[bundaqeysyanajwa@gmail.com](mailto:bundaqeysyanajwa@gmail.com), [ida.farida72@gmail.com](mailto:ida.farida72@gmail.com), [febi@yarsipratama.ac.id](mailto:febi@yarsipratama.ac.id)

### Abstrak

Lansia atau lanjut usia adalah suatu proses biologis yang pasti dialami oleh setiap orang. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolic > 90 mmHg. Kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai tumbuhan toga menjadi faktor risiko keterlambatan deteksi dan penanganan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang Diet DASH melalui Pendidikan Kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan desain pre-test dan post-test pada 15 lansia di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga. Media edukasi meliputi presentasi, leaflet, serta lembar balik tumbuhan toga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan lansia, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% pada pre-test menjadi 90,5% pada post-test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet DASH. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan.

**Kata kunci :** Hipertensi, diet DASH, lansia, pendidikan kesehatan, pengabdian Masyarakat.

### Abstract

*Elderly people, or senior citizens, undergo a biological process that everyone will inevitably experience. Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. The lack of knowledge among the elderly and their families regarding medicinal plants (toga) is a risk factor for delayed detection and management. This community service activity aims to improve the knowledge of the elderly about the DASH Diet through health education. The method used was health education with a pre-test and post-test design involving 15 elderly participants in Kampung Besar Village, Teluk Naga District. Educational media included presentations, leaflets, and flip charts of medicinal plants. The results showed an increase in the level of knowledge among the elderly, with the category of good knowledge rising from 20% in the pre-test to 90.5% in the post-test. The conclusion of this activity is that effective health education in increasing the elderly's knowledge about the DASH diet indicates that similar activities can be carried out sustainably with the involvement of families and health cadres.*

*Keywords: Hypertension, DASH Diet, Elderly, Health Education, Community Service*

## **PENDAHULUAN**

Lansia atau lanjut usia adalah suatu proses biologis yang pasti dialami oleh setiap orang. Lansia merupakan fase dalam perjalanan hidup manusia. Proses menua berjalan sepanjang kehidupan dan sudah dimulai sejak awal kehidupan, bukan hanya dimulai pada waktu tertentu. Menjadi tua merupakan hal yang alami, di mana setiap individu akan melalui tiga fase dalam hidupnya: masa kanak-kanak, dewasa, dan tua

Menurut World Health Organization kategori lanjut usia dimulai pada individu yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (BPS) membagi lansia menjadi tiga kelompok, yaitu: lansia muda dengan rentang usia 60-69 tahun, lansia madya pada usia 70-79 tahun, serta lansia tua yang berusia 80 tahun atau lebih. Selanjutnya, WHO yang dikutip dalam Khalifah (2016) menjelaskan klasifikasi usia lebih rinci, yakni usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, serta sangat tua (very old) di atas 90 tahun.

Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 12% dari total populasi. Persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 11,75% dan diprediksi terus bertambah hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Di provinsi Banten sendiri, pada tahun 2025 tercatat sebanyak 1.209.234 jiwa atau sekitar 10,8% dari total penduduk merupakan lansia, dengan distribusi terbanyak pada kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 415.468 jiwa. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, lansia perempuan berjumlah 5.502.276 jiwa, sedangkan lansia laki-laki sebanyak 5.706.755 jiwa (BPS Provinsi Banten, 2025). Sementara itu, di Kota Tangerang, jumlah lansia mencapai sekitar 90.331 jiwa (Dinkes Kota Tangerang, 2025).

Secara global, faktor risiko metabolik nomor satu untuk kematian akibat PTM adalah tekanan darah tinggi, yang menyebabkan 19% dari kematian global, diikuti oleh kelebihan berat badan/obesitas dan kadar glukosa darah yang tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang masih banyak diderita masyarakat Indonesia. Mengendalikan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu merubah gaya hidup. Merubah gaya hidup dapat dilakukan melalui pola makan. Pola makan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi yaitu dengan metode DASH. Metode DASH merupakan metode dengan memperbanyak asupan sayur, buah, dan mineral, diet rendah garam, rendah lemak, rendah kolesterol, serta diet dengan kalori seimbang (Utami, 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara offline menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2025 di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang. Peserta kegiatan berjumlah 15 orang yang berdomisili di wilayah tersebut. Intervensi dilakukan melalui penyampaian materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala,

serta manfaat diet DASH. Media yang digunakan meliputi media lembar balik dan leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan lansia. Pihak- Pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Tim pelaksana yang terdiri atas ketua dan 5 Anggota Kelompok.
2. Tim pelaksana menyiapkan bahan untuk melakukan Penyuluhan dan Menjadi Pemandu yang memberikan Pengarahan Terkait Pretest dan Post Test serta Penyuluhan tentang Manfaat Tumbuhan Toga Untuk Mencegah Hipertensi
3. Tim pelaksana menyiapkan surat ijin Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga
4. Peserta lansia sejumlah 15 orang sebagai Target Pengabdian Masyarakat dalam Manfaat Diet DASH melalui Pendidikan Kesehatan
5. Tim Pelaksana melakukan Penginputan Hasil dari Pretest dan Post Test dan membuat Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai Manfaat Diet DASH melalui Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga pada tanggal 07 Desember 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta yang terdiri dari lansia yang berada di wilayah tersebut.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait manfaat diet DASH untuk hipertensi, setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi, dan manfaat tumbuhan toga.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pelaksana juga membagikan leaflet. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas kegiatan edukasi dan juga dengan melakukan sesi tanya jawab terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Pemaparan Materi dan Sesi Tanya Jawab**

Hasil dari pengisian kuisioner pre test dan post test oleh peserta kegiatan penyuluhan, dipaparkan dalam Tabel 1 dibawah ini.

	Pretes	Presentasi	Postest	Presentasi
Baik	10	20%	28	90,5%
Kurang baik	20	80%	2	10%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori pengetahuan kurang (80%), sedangkan kategori baik hanya sebesar 20%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 90,5%, dan penurunan kategori pengetahuan kurang menjadi 10%.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode ceramah, media visual, mampu meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat diet DASH untuk mencegah hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan serta aktivitas fisik, mampu meningkatkan pengetahuan manfaat diet DASH untuk mencegah hipertensi.

Selain itu, partisipasi aktif peserta melalui diskusi dan praktik langsung menciptakan pengalaman belajar yang lebih optimal. Dukungan keluarga juga memegang peranan penting dalam keberhasilan upaya pencegahan hipertensi. Lansia yang memperoleh dukungan dari keluarga umumnya lebih mampu mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, edukasi yang melibatkan lansia dan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bersama serta memperkuat upaya pencegahan demensia secara berkesinambungan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai manfaat diet DASH untuk mencegah hipertensi di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan lansia.

Meningkatnya proporsi lansia dengan kategori pengetahuan baik setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya mencegah hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi disarankan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan keluarga serta kader kesehatan guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada aparatur Desa Kampung Besar, para kader kesehatan, serta seluruh lansia beserta keluarga yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat serta menjadi upaya berkelanjutan dalam pencegahan hipertensi pada lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.*
- Adib, M. (2011). Pengetahuan praktis ragam penyakit mematikan yang paling sering menyerang kita (Edisi pertama, pp. 85-95). Yogyakarta: Penerbit Divopress.*
- Palmer, A. (2007). Simpel guide tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga.*
- Hartono. (2011). Hipertensi: The silent killer. Artikel penelitian dalam rangka Hari Hipertensi Sedunia. Jakarta: Perhimpunan Hipertensi Indonesia.*
- Benson, H., & others. (2012). Menurunkan tekanan darah. Jakarta: Gramedia.*
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2012). Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner dan Suddarth (8th ed., Vols. 1-2). Jakarta: EGC.*
- Rahadiyanti, A. (2015). Asupan makan DASH-like diet untuk mencegah risiko hipertensi pada wanita prediabetes. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 11.*
- Salsabila, R. (2018). Analisis penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) pada penderita hipertensi.*

## **DOKUMENTASI KEGIATAN**



**Gambar 2. Sesi Pemaparan Materi**



**Gambar 3. Sesi Foto Bersama**



**Gambar 4. Sesi Pemberian Leaflet**