

Upaya Pengendalian Tekanan Darah Melalui Pengelolaan Diet Hipertensi

Efforts to Control Blood Pressure Through Hypertension Dietary Management

Ernawati¹⁾, Istianah²⁾, Baik Heni Rispawati³⁾, Hapipah⁴⁾, Maelina Ariyanti⁵⁾, Heny Marlina Riskawaty⁶⁾, Bahjatun Nadrati⁷⁾

INKES YARSI Mataram

Corresponding author: ernawati091984@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten akibat interaksi faktor genetik dan gaya hidup, terutama pola konsumsi tinggi natrium dan rendah asupan serat serta mineral esensial. Konsumsi makanan olahan dan tinggi garam menyebabkan retensi cairan, peningkatan resistensi perifer, serta aktivasi sistem *renin-angiotensin-aldosteron* yang mempertahankan peningkatan tekanan darah. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet DASH untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi menjadi tekanan darah yang stabil. Sasaran kegiatan penderita hipertensi di Desa Motong Are Kediri Lombok Barat sejumlah 15 orang, penderita hipertensi dikumpulkan, kemudian diberikan penyampaian materi terkait diet DASH. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini terbagi menjadi 3 sesi yaitu sesi pertama mengukur tekanan darah penderita hipertensi, sesi kedua penyampaian materi terkait diet DASH dan sesi ketiga tahapan evaluasi pemahaman penderita hipertensi terkait diet DASH yang telah disampaikan untuk mengontrol tekanan darah. Hasil pengabdian ini memberikan dampak positif yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi dalam pengelolaan diet DASH untuk membantu mengontrol tekanan darah

Kata Kunci: *Hipertensi, Diet DASH, Pengendalian tekanan darah*

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by a persistent increase in blood pressure due to the interaction of genetic factors and lifestyle, especially a diet high in sodium and low in fiber and essential minerals. Consumption of processed foods and high salt intake causes fluid retention, increased peripheral resistance, and activation of the *renin-angiotensin-aldosterone* system, which maintains elevated blood pressure. This community service activity aims to increase the knowledge of hypertension patients about the DASH diet to help control high blood pressure and stabilize it. The target of the activity is hypertension patients in Motong Are Village, Kediri, West Lombok, totaling 15 people; hypertension patients were gathered, then provided with material related to the DASH diet. The stages of implementing this community service activity are divided into 3 sessions, namely the first session measuring the blood pressure of hypertension sufferers, the second session delivering material related to the DASH diet, and the third session evaluating the understanding of hypertension sufferers regarding the DASH diet that has been presented to control blood pressure. The results of this service had a positive impact, namely an increase in knowledge and understanding of hypertension sufferers in managing the DASH diet to help control blood pressure

Keywords: *Hypertension, DASH Diet, Blood pressure control*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten akibat interaksi faktor genetik dan gaya hidup, terutama pola konsumsi tinggi natrium dan rendah asupan serat serta mineral esensial. Konsumsi makanan olahan dan tinggi garam menyebabkan retensi cairan, peningkatan resistensi perifer, serta aktivasi sistem *renin-angiotensin-aldosteron* yang mempertahankan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini meningkatkan resiko komplikasi kardiovaskular sehingga memerlukan

penatalaksanaan yang komprehensif. Hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologi, tetapi juga memerlukan terapi non farmakologi melalui modifikasi gaya hidup, khususnya perbaikan pola makan diet DASH (Wulandari et al., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun diseluruh dunia yang menderita hipertensi. Prevalensi tersebut lebih meningkat dibandingkan dari estimasi tahun 2021, sebesar 1,28 miliar orang. Peningkatan jumlah penderita hipertensi tersebut menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan kardiovaskular dan penyebab kematian penderita hipertensi sekitar 31% secara global

Hasil wawancara yang telah dilakukan di Desa Motong Are Kediri Lombok Barat pada tanggal 14 November 2025, terhadap 5 responden yang memiliki riwayat dengan hipertensi diperoleh informasi terhadap pengetahuan serta kebiasaan pola makan, bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengatakan belum pernah menerima edukasi mengenai "diet DASH". Berdasarkan informasi yang diperoleh menunjukkan rendahnya pengetahuan terhadap diet DASH serta kurangnya pemahaman yang menyebabkan penderita hipertensi masih mengikuti pola makan lama sehingga kurang mendukung stabilitas tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Kadek Dwi Yunita Dkk (2024), tentang Hubungan Pengetahuan Diet DASH Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi, didapatkan hasil bahwa penelitian, menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang, dengan sebagian besar tidak patuh terhadap diet (Widayani et al., 2025).

Salah satu pendekatan penatalaksanaan terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu diet DASH dalam pengelolaan hipertensi. Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan metode diet DASH (Nopriani & Fadila, 2024)). Edukasi kesehatan mengenai diet DASH diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mendorong penderita dengan tekanan darah tinggi menjadi tekanan darah yang stabil (Probosiwi et al., 2024)

BAHAN DAN METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi di desa Motong Are Kediri Lombok Barat untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mendorong penderita dengan tekanan darah tinggi menjadi tekanan darah yang stabil melalui pengelolaan diet DASH. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di rumah salah satu kader di desa Kediri Lombok barat selama satu hari, pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini tim pengabdian menyampaikan materi melalui fasilitas proyektor, LCD, banner dan perangkat pendukung lainnya. Metode yang digunakan selama pengabdian Masyarakat dengan metode ceramah, diskusi dan aplikasi.

Sasaran kegiatan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah warga desa Kediri Lombok Barat yang menderita hipertensi sebanyak 15 orang, penderita hipertensi dikumpulkan dan dilaksanakan kegiatan penyampaian materi terkait diet DASH. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini sebagai berikut: 1).Tahapan awal penyusunan proposal kegiatan; 2). Melakukan koordinasi dengan kepala dusun yang ada di desa Kediri Lombok Barat; 3). Melakukan koordinasi dengan ibu kader Kesehatan untuk kontrak waktu dan jadwal pelaksanaan kegiatan berdasarkan proposal kegiatan; 4). Tahapan pelaksanaan terbagi menjadi 3 sesi yaitu sesi pertama mengukur tekanan darah penderita hipertensi, sesi kedua penyampaian materi terkait diet DASH dan sesi ketiga tahapan evaluasi pemahaman penderita hipertensi terkait diet DASH yang telah disampaikan untuk mengontrol tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Motong Are, Kecamatan Kediri, Kabupaten Lombok Barat dengan sasaran masyarakat yang menderita hipertensi. Kegiatan diawali dengan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat, dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah serta pemberian edukasi mengenai *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Edukasi diberikan melalui penyuluhan interaktif yang disertai diskusi sehingga peserta dapat memahami pentingnya pengaturan pola makan dan perubahan gaya hidup dalam mengontrol tekanan darah.

Karakteristik Peserta

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 15 peserta, sebagian besar penderita hipertensi berada pada rentang usia 37–58 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa hingga pra-lansia. Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga dinding arteri menjadi lebih kaku dan resistensi perifer meningkat. Kondisi tersebut mengakibatkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, cenderung meningkat. Selain proses penuaan, penurunan fungsi ginjal dalam mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit serta akumulasi faktor risiko seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan stres juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi.

Tabel1. Tekanan Darah Responden

No	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	TD
1	38	P	SMA	160/80
2	47	P	SD	170/90
3	56	L	SD	180/100
4	58	L	SD	175/90
5	43	P	SMA	160/80
6	47	P	SMP	170/90
7	48	L	SMP	185/90
8	49	P	SMA	170/90
9	49	L	SD	170/85
10	39	P	SD	160/80
11	37	P	SD	150/70
12	46	P	SMP	180/100
13	48	L	SMP	180/90
14	42	P	SMP	180/100
15	47	L	SMA	170/90

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yang mengalami hipertensi adalah perempuan. Kondisi ini dapat dijelaskan bahwa perempuan pada usia reproduktif memperoleh efek protektif hormon estrogen terhadap sistem kardiovaskular. Namun, memasuki masa menopause kadar estrogen menurun sehingga elastisitas pembuluh darah ikut menurun dan risiko hipertensi meningkat. Oleh karena itu, wanita usia pertengahan hingga lanjut usia memerlukan perhatian lebih terhadap faktor risiko hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan dasar hingga menengah. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya memiliki keterbatasan dalam memperoleh informasi mengenai pencegahan hipertensi, pentingnya pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, serta kepatuhan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adam et al. (2025) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi.

Pelaksanaan Edukasi Diet DASH

Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, seluruh peserta mendapatkan edukasi mengenai penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Materi edukasi meliputi prinsip dasar Diet DASH, pemilihan makanan rendah natrium, peningkatan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, susu rendah lemak, serta pembatasan makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan makanan olahan. Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai pola makan sehari-hari dan hambatan dalam menerapkan diet sehat.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pemilihan bahan makanan, pengolahan makanan rendah garam, serta cara mempertahankan tekanan darah tetap stabil. Kegiatan diskusi berlangsung interaktif sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan disesuaikan dengan kondisi masyarakat setempat.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Evaluasi Kegiatan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta memberikan respon positif terhadap kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kondisi kesehatan yang dialami, dan memberikan pengetahuan baru mengenai pengelolaan hipertensi melalui perubahan pola makan. Edukasi menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh menu sehari-hari membantu peserta memahami penerapan Diet DASH dalam kehidupan sehari-hari.

Diet DASH merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk pengendalian hipertensi karena menekankan konsumsi makanan tinggi serat, buah, sayuran, biji-bijian, serta rendah lemak jenuh dan natrium. Pola makan tersebut terbukti membantu menurunkan tekanan darah sekaligus menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Irwanto et al., 2023). Efektivitas edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian yang mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Hasugian (2025) serta Fitriyana dan Wirawati (2022) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengendalikan tekanan darah melalui perubahan pola hidup sehat.

Keberhasilan penerapan Diet DASH tidak hanya bergantung pada pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan, tetapi juga pada komitmen dan kepatuhan individu dalam menerapkan pola makan tersebut secara konsisten. Tahap awal perubahan perilaku dimulai dari meningkatnya pengetahuan, kemudian berkembang menjadi sikap positif yang akhirnya

diwujudkan dalam praktik sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan sangat penting untuk mempertahankan kepatuhan masyarakat dalam menjalankan Diet DASH (Intan Pratami, 2024).



Gambar 2. Foto Bersama tim pengabdian

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat sehingga masyarakat mampu mengendalikan tekanan darah secara mandiri dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, semua peserta antusias dan didapatkan respon yang positif dari semua warga penderita hipertensi dalam mengikuti kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi dalam pengelolaan diet DASH untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mendorong penderita dengan tekanan darah tinggi menjadi tekanan darah yang stabil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua tim pengabdian masyarakat, kepala desa Motong Are, kader kesehatan atas bantuan dan dukungannya sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. B., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2025). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 5(1), 245–259.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan*

- Keperawatan*, 6(1), 17–24.
- Hasugian, R. (2025). *Pengaruh edukasi manajemen Diri Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan sikap Penderita Hipertensi Di RSUD Mitra Medika Amplas*. Poltekkes Kemnkes Medan.
- Intan Pratami, I. (2024). *PENGARUH MEDIA EDUKASI BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA ANGGOTA PROLANIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGAGLIK I SLEMAN YOGYAKARTA*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 62–73.
- Nopriani, Y., & Fadila, R. A. (2024). Pengaruh edukasi tentang diet hipertensi terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(1), 142–151.
- Probosiwi, N., Dhafin, A. A., Laili, N. F., Abd Khadir, M. Bin, Sukmawati, D. A.-N., & Yuniarto, P. F. (2024). Kegiatan Bakti Sosial Di Masyarakat Dalam Upaya Pengenalan Penyakit Sejak Dini. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 298–302.
- Widayani, K. D. Y., Wijaya, I. P. A., Prihandini, C. W., & Prihandhani, I. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Diet Dash Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 218–223.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- WHO. Hypertension [Internet]. World Health Organization. 2023 [cited 2023 Sep-1]. Available from: <https://www-who-int.translate.goog/news room/fact sheets/detail/hypertension?>