

Implementasi edukasi terhadap kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi

Misnaini Putri Ramadani

Tahun 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

Nurlina, S. Kep.,Ns.M.Kep

Fitria Hasanuddin, S. Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

1. **Latar Belakang :** Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronik yang disebabkan oleh tekanan darah berlebih dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah, hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun dengan sistolik. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh edukasi terhadap kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi. **Metode :** Studi kasus ini dirancang untuk meneliti secara mendalam tentang sebuah kasus dan terfokus pada ketidakpatuhan responden tentang diet DASH (dietary approaches to stop hypertension) pada klien yang mengidap hipertensi. Penelitian ini membandingkan tingkat kepatuhan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Peneliti menggunakan metode quasi eksperimen untuk pengumpulan data sehingga peneliti dapat menganalisis hasil penelitian terkait edukasi yang diberikan. **Hasil :** Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 2 responden dapat disimpulkan bahwa kepatuhan terhadap diet DASH pada pasien

hipertensi terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan : Hasil penelitian ini dapatkan bahwa kedua responden patuh dalam menjalani diet DASH. edukasi diet DASH yang dilakukan selama 3 hari dapat meningkatkan pemahaman tentang diet DASH sehingga klien patuh dalam menjalani diet. **Saran :** Bagi pasien yang menderita tekanan darah tinggi diharapkan untuk mampu lebih patuh dalam menjalani diet, dan patuh untuk mengkomsumsi obat antihipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Dan bagi pelayanan kesehatan penting untuk menyediakan program edukasi terhadap penyakit-penyakit yang umum ditemui di masyarakat, salah satunya seperti penyakit tekanan darah tinggi. Sehingga pasien yang telah pulang kerumah masih mendapat dampingan dari puskesmas terdekat agar diet dapat dipantau

Kata Kunci : Diet DASH, Diet Hipertensi, Tekanan Darah tinggi, Kepatuhan Diet DASH