

Penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Pada Keluarga Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau

Novelia Bahar Pratama
(2026)

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar
Muhammad Purqan Nur, S.Kep.,M.Kes.
Harmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Rendahnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi dan pengelolaannya melalui Diet DASH menyebabkan kurang optimalnya pengendalian tekanan darah sehingga meningkatkan risiko komplikasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui penerapan Diet DASH pada pasien dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Makkasau. **Metode:** Studi kasus deskriptif terhadap dua pasien hipertensi pada (Tn. AK, 65 tahun dan Tn. J, 49 tahun). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, serta pemberian kuesioner pre-test dan post-test mengenai hipertensi dan Diet DASH. **Hasil:** setelah intervensi selama 4 hari menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Skor pengetahuan Tn. AK meningkat dari 4 menjadi 8, sedangkan Tn. J meningkat dari 5 menjadi 9. Selain itu, terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap, yaitu pada Tn. AK dari 179/113 mmHg menjadi 170/90 mmHg dan pada Tn. J dari 180/120 mmHg menjadi 170/95 mmHg. Hasil observasi juga menunjukkan peningkatan kepatuhan pasien dalam menerapkan prinsip Diet DASH. **Kesimpulan:** Penerapan Diet DASH yang disertai edukasi keperawatan terbukti meningkatkan pengetahuan pasien serta membantu mengendalikan tekanan darah. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam pelayanan keperawatan untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Diet Dash, Hipertensi, Defisit Pengetahuan, Edukasi, Tekanan Darah