

INTERVENSI EDUKASI KELUARGA BERBASIS DIET *DASH* PADA PASIEN HIPERTENSI

Joko Novianto Ardy¹, Yuni Asri², Bayu Budi Laksono³

¹ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen , Indonesia

(noviantoardy21@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan: hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikelola secara optimal. Pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis dapat dilakukan melalui penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Keberhasilan diet DASH sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan keterlibatan keluarga dalam pengelolaan kesehatan pasien. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil intervensi edukasi keluarga berbasis diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan keluarga pada pasien hipertensi di Dusun Nongkosewu, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. **Metode:** yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada lima keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pengkajian keperawatan keluarga, serta pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner diet DASH sebelum dan sesudah edukasi, dengan keabsahan data dijaga melalui triangulasi. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi seluruh responden berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi keluarga berbasis diet DASH, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan ke kategori cukup. **Kesimpulan:** disimpulkan bahwa edukasi keluarga berbasis diet DASH efektif meningkatkan pengetahuan keluarga dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan keluarga dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi.

Kata kunci: hipertensi, diet DASH, edukasi keluarga, keperawatan keluarga

FAMILY-BASED DASH DIET EDUCATION AS A NURSING INTERVENTION FOR HYPERTENSIVE PATIENTS

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence and poses a high risk of serious complications if not managed optimally. Non-pharmacological management of hypertension can be achieved through the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. The success of the DASH diet is strongly influenced by the level of knowledge and family involvement in managing the patient's health. **Objective:** This study aimed to determine the outcomes of family-based educational interventions using the DASH diet in improving family knowledge among patients with hypertension in Nongkosewu Hamlet, Poncokusumo District, Malang Regency. **Methods:** This study employed a qualitative approach with a case study design involving five families who had members with a history of hypertension. Data were collected through interviews, family nursing assessments, and measurement of knowledge levels using a DASH diet questionnaire administered before and after the educational intervention. Data validity was ensured through triangulation. **Results:** The results showed that prior to the educational intervention, all respondents had a poor level of knowledge. After receiving family-based DASH diet education, all respondents demonstrated an improvement in knowledge to a moderate level. **Conclusion:** Family-based DASH diet education is effective in improving family knowledge and is recommended as a family nursing intervention to support hypertension control and prevent complications.

Keywords: Hypertension, DASH diet, Family education, Family nursing

INFO ARTIKEL

*Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 1 Desember 2025
Disetujui: 25 Januari 2025
Tersedia secara online 1 Februari 2026*

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)
*Nama: Joko Novianto
Afiliasi: Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Alamat: Jalan Sodanco Supriadi 22 Malang
Email: Noviantoardy21@gmail.com*

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup modern berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) (Angelina et al., 2024), yang menjadi masalah kesehatan masyarakat

karena tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Salah satu PTM yang paling banyak ditemukan di Indonesia adalah hipertensi, yang berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes melitus, dan stroke.

Secara global (Sulistiawati, 2024). jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari 639 juta orang pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar orang pada tahun 2025 (Kurniasari & Alrosyidi, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam suatu fenomena dalam konteks kehidupan nyata. Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui wawancara, observasi, dan telaah dokumen (Asri et al., 2022) Desain studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengkajian tingkat pengetahuan diet DASH pada keluarga yang memiliki riwayat hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi edukasi keluarga berbasis diet DASH.

HASIL PENELITIAN

Dusun Nongkosewu merupakan salah satu dusun di Desa Karangnongko, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang, yang berada di daerah dataran tinggi dengan lingkungan asri dan akses yang relatif mudah. Mayoritas penduduk bermata pencaharian di sektor pertanian dan peternakan dengan pola kehidupan sosial pedesaan serta interaksi keluarga yang erat, sehingga peran keluarga dalam pengambilan keputusan kesehatan masih dominan. Pola konsumsi masyarakat

cenderung dipengaruhi bahan pangan lokal dan masih tinggi garam serta lemak, yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Meskipun masyarakat memperoleh layanan kesehatan melalui puskesmas dan posyandu, keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis masih menjadi tantangan, sehingga edukasi keluarga berbasis diet DASH dinilai relevan dan berpotensi mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Tabel 1. Pengkajian Data Umum.

Data	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Nama	Tn.J	Ny.S	Ny. P	Tn.A	Tn. S
Jenis kelamin (L/P)	L	P	P	L	L
Usia (Tahun)	59	60	46	45	47
Alamat (RT/RW)	008/002	008/002	003/001	005/001	005/001
Pendidikan	SD	SD	SLTA	SLTA	SLTP
Pekerjaan	Petani	Petani	Wiraswasta	Wiraswasta	Karyawan Swasta
Riwayat Kesehatan	-Hipertensi -Hipertensi -Hipertensi	-Hipertensi -Hipertensi -Hipertensi	-Hipertensi -Hipertensi -Hipertensi	-Hipertensi -Hipertensi -Hipertensi	-Hipertensi -Hipertensi -Hipertensi
Riwayat penggunaan obat	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada	-Amlo dipine 2,5mg -Simvastatin 10mg	-Amlo dipine 2,5mg -Glimpiride 4mg
Riwayat Alergi	Tidak Ada	Makanan (Ikan Laut)	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

seluruh responden berada pada rentang usia pra lansia (45–60 tahun) yang

terdiri dari laki-laki dan perempuan, dengan tingkat pendidikan dasar hingga menengah serta mayoritas bekerja sebagai petani atau wiraswasta, mencerminkan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Seluruh klien memiliki riwayat hipertensi, dengan sebagian disertai penyakit penyerta seperti hiperurisemia, hiperlipidemia, dan diabetes melitus. Riwayat penggunaan obat menunjukkan bahwa sebagian klien belum mengonsumsi antihipertensi, sementara klien lainnya telah menjalani terapi farmakologis seperti amlodipine, simvastatin, dan glimepiride. Hampir seluruh klien tidak memiliki riwayat alergi, kecuali satu klien dengan alergi makanan laut. Secara keseluruhan, karakteristik tersebut menunjukkan bahwa klien termasuk kelompok berisiko tinggi terhadap komplikasi hipertensi sehingga memerlukan intervensi keperawatan berkelanjutan yang berfokus pada pengendalian tekanan darah melalui edukasi dan perubahan gaya hidup.

Tabel 2. Pemeriksaan Fisik.

Pemeriksaan	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Keadaan Umum:	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik
Kesadaran:	Compos mentis	Compos mentis	Compos mentis	Compos mentis	Compos mentis
TTV:					
TD	180/108	195/115	155/86	160/90	150/90
N	90	85	93	86	88
RR	22	22	22	20	22
S	36,3	36,4	36,6	36,8	36,0

Antropometri:

TB	158	147	154	166	158
BB	65	69	55	70	55
IMT	26,1	31,1	21,4	25,4	22,0

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan seluruh klien berada dalam keadaan umum baik dengan kesadaran compos mentis dan orientasi baik. Seluruh klien mengalami peningkatan tekanan darah dengan derajat sedang hingga berat, sementara nadi, frekuensi pernapasan, dan suhu tubuh berada dalam batas normal. Pemeriksaan antropometri menunjukkan sebagian klien memiliki indeks massa tubuh di atas normal hingga obesitas tingkat I sebagai faktor risiko hipertensi. Pada pemeriksaan kardiovaskular ditemukan bunyi jantung S1–S2 tunggal, akral hangat, waktu pengisian kapiler kurang dari dua detik, serta tidak terdapat edema. Sistem muskuloskeletal menunjukkan kekuatan otot maksimal dan rentang gerak aktif normal pada seluruh klien. Secara keseluruhan, kondisi klien relatif stabil, namun tekanan darah tinggi dan status gizi berlebih pada sebagian klien menegaskan perlunya intervensi keperawatan yang berfokus pada pengendalian tekanan darah dan modifikasi gaya hidup.

Tabel 3. Hasil Skor Edukasi.

Nama	Skor Pretest		Skor Posttest	
	Benar	Jumlah (%) / Interpretasi	Benar	Jumlah (%) / Interpretasi
Tn.J	3	25,0 % (Kurang)	8	66,6 % (Cukup)

Ny.S	3	25,0 % (Kurang)	7	58,3 % (Cukup)
Ny.P	5	41,6 % (Kurang)	7	58,3 % (Cukup)
Tn.A	5	41,6 % (Kurang)	9	75,0 % (Cukup)
Tn.S	4	33,3 % (Kurang)	8	66,6 % (Cukup)

Pada Hasil skor edukasi didapatkan pretest, seluruh klien berada pada kategori kurang, dengan skor Tn. J dan Ny. S masing-masing 3 jawaban benar (25,0%), Ny. P dan Tn. A masing-masing 5 jawaban benar (41,6%), serta Tn. S 4 jawaban benar (33,3%). Setelah dilakukan edukasi (posttest), seluruh klien menunjukkan peningkatan skor dan masuk kategori cukup. Tn. J dan Tn. S memperoleh 8 jawaban benar (66,6%), Ny. S dan Ny. P masing-masing 7 jawaban benar (58,3%), sedangkan Tn. A mencapai skor tertinggi dengan 9 jawaban benar (75,0%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan klien setelah intervensi edukasi diberikan.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Tekanan Darah.

Nama	Pengkaji	Hari Ke 1	Hari Ke 2	Hari Ke 3
Tn.J	TD : 180/108 N : 90	TD : 173/109 N : 88	TD : 166/105 N : 80	TD : 161/100 N : 80
Ny.S	TD : 195/115 N : 85	TD : 188/112 N : 80	TD : 192/103 N : 88	TD : 190/104 N : 78
Ny.P	TD : 155/86 N : 93	TD : 149/90 N : 96	TD : 153/94 N : 89	TD : 150/95 N : 91

Tn.A	TD : 160/90 N : 86	TD : 164/90 N : 88	TD : 159/98 N : 84	TD : 160/100 N : 85
Tn.S	TD : 150/90 N : 88	TD : 144/92 N : 88	TD : 145/89 N : 87	TD : 155/90 N : 83

Seluruh klien menunjukkan tekanan darah awal di atas nilai normal. Selama tiga hari pemantauan, sebagian besar klien mengalami kecenderungan penurunan tekanan darah meskipun masih berada dalam kategori hipertensi. Tn. J menunjukkan penurunan paling konsisten, dari 180/108 mmHg menjadi 161/100 mmHg. Ny. S memiliki tekanan darah tertinggi dengan pola penurunan yang tidak stabil. Ny. P dan Tn. A menunjukkan fluktuasi tekanan darah dengan kecenderungan relatif stabil, sedangkan Tn. S mengalami penurunan pada hari pertama dan kedua namun kembali meningkat pada hari ketiga. Secara umum, frekuensi nadi seluruh klien relatif stabil selama periode pemantauan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada Tabel 3, menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif meningkatkan pengetahuan klien. Sebelum edukasi, seluruh klien berada pada kategori pengetahuan kurang dengan skor 25,0%–41,6%. Setelah edukasi, seluruh klien mengalami peningkatan ke kategori cukup dengan skor posttest berkisar 58,3%–

75,0%, dengan nilai tertinggi pada Tn. A. Peningkatan ini menandakan bahwa tujuan keperawatan terkait peningkatan pengetahuan sebagian besar tercapai, ditunjukkan oleh meningkatnya kemampuan klien dalam menjawab pertanyaan dengan benar.

Hasil pengukuran tekanan darah pada Tabel 4 menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan terhadap intervensi keperawatan, khususnya penerapan diet DASH dan modifikasi gaya hidup. Klien dengan penurunan tekanan darah yang lebih konsisten mencerminkan kepatuhan yang lebih baik terhadap pembatasan natrium dan pola makan sehat, sedangkan fluktuasi tekanan darah pada beberapa klien menunjukkan kepatuhan yang belum optimal.

Secara keseluruhan, penerapan diet DASH disertai perubahan gaya hidup mulai memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah, namun keberhasilan jangka panjang sangat bergantung pada komitmen klien dan keluarga serta dukungan edukasi keperawatan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi keluarga berbasis diet DASH memberikan dampak positif terhadap pengelolaan hipertensi pada

pasien lansia di Dusun Nongkosewu, Kecamatan Poncokusumo, Malang. Edukasi terstruktur yang melibatkan keluarga terbukti meningkatkan pengetahuan mengenai prinsip diet DASH, faktor risiko hipertensi, serta pentingnya pola makan dan gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut mendukung kemampuan keluarga dalam mengambil keputusan kesehatan, meningkatkan kepatuhan terhadap anjuran diet, dan mendorong perawatan mandiri. Secara keseluruhan, edukasi keluarga berbasis diet DASH merupakan strategi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan manajemen kesehatan keluarga dan membantu pengendalian tekanan darah, sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi hipertensi apabila diterapkan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kejadian Hipertensi. *Jurnal Riset Keperawatan Dan Kesehatan*, 1(4), 139–144. <https://doi.org/10.71203/jrkk.v1i4.83>
- Ardiyarningsih, N. K. D. (2019). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Abianseml III Kabupaten Badung. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*, 6–23. repository.poltekkes-denpasar.ac.id<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
- Asri, Y. S., Sri, M., Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metodologi Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Kajian Konsep, Desain, dan Manfaatnya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- 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.
<https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Haryani, W. & S. (2022). I. Modul Etika Penelitian (Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta). In *Modul Etika Penelitian, Jakarta selatan*.
- Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bress, A. P., Carter, J., Commodore-Mensah, Y., Egan, B., Melnyk, B. M., Ogunniyi, M. O., Schott, S. L., Watson, K. E., Williamson, J. D., Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Bansal, N., Bello, N. A., Cohen, J. B., ... Whelton, P. K. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee . In *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)* (Vol. 82, Issue 10). <https://doi.org/10.1161/HYP.00000000000000249>
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-Ibu. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78.
- Mia Fatma Ekasari. (2021). Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya. *Repo.Poltekkestasikmalaya*.
- Nurfajriani, W. V., & Ilhami, M. W. (2024). Data Triangulation in Qualitative Data Analysis. *XJurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 1–23.
- Pangestu Utami, R. (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 86–92.
<https://www.academia.edu/download/113247292/8368.pdf>
- Parwati, Ni, N. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Utama Hipertensi. *Fakultas Ilmu Kesehatan Ump*, 2019, 8–42.
<http://repository.ump.ac.id/2753/>
- Puspita, R. (2023). Asuhan keperawatan pada ny. r dengan hipertensi pada katz indeks a di kampung babakan caah kelurahan galih pakuon kecamatan limbangan kab.garut. *Karsa Husada Garut, IV*, 1-68 Halaman.
- Ratna, D. (2023). *KONSEP HIPERTENSI TINJAUAN PUSTAKA UBS PPNI*. 1–31.
- Rica, A. M. (2024). Lampiran : Penerapan Edukasi Pola Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*, 1, 17.
<https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/11378>
- Siervo, M., Lara, J., Chowdhury, S., Ashor, A., Oggioni, C., & Mathers, J. C. (2020). Effects of the dietary approach to stop hypertension (DASH) diet on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 113(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1017/S0007114514003341>
- Subarno, Reineta Puspitasari, Tiara Handayani, et all. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*.
- Sulistiawati, D. (2024). *Hubungan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Poncokusumo Malang*.
<https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10032/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10032/1/PENDAHULUAN.pdf>
- Ummah, M. S. (2021). Pathway Hipertensi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1).
<https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>
- Zartoni, H. (2021). Asuhan Keperawatan KMB pada Pasien Ny.k dengan Hipertensi di Puskesmas Perawatan Sebelat Bengkulu Utara. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–83.
<https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id>
- Zheng, J., Chen, X., Peng, R., Li, B., Lin, Y., & Cai, X. (2025). DASH diet as a preventive strategy for sarcopenia: integrated observational and mendelian randomization analyses in US adults. *Nutrition and Metabolism*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s12986-025-01021-z>