



Efektivitas Penerapan Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) untuk Penurunan Hipertensi pada Lansia

Rasyifa¹, Nurul Hadi²

Universitas Syiah Kuala ^{1,2}

e-mail: nurul.hadi@usk.ac.id

Abstract

Elderly are a vulnerable population at risk of developing hypertension due to degenerative changes in the cardiovascular system. The management of hypertension in older adults requires a comprehensive approach, including non-pharmacological interventions through dietary modification. This article aims to describe the understanding and implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet as a nursing intervention to reduce blood pressure in an older adult with hypertension. The method used was a case study involving Mrs. J (62 years old). The initial assessment revealed a blood pressure of 155/85 mmHg accompanied by limited understanding regarding hypertension management. The intervention consisted of education and demonstration of the DASH diet provided over three days. Evaluation showed a reduction in blood pressure from 151/85 mmHg to 148/80 mmHg, along with improved understanding of a low-sodium and high-fiber dietary pattern. The implementation of the DASH diet contributed to blood pressure reduction and enhanced health management in the older adult with hypertension. This intervention is expected to strengthen the client's self-management in long-term hypertension control, thereby maintaining blood pressure stability and preventing potential complications.

Keywords: Hypertension, Elderly, DASH.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi akibat perubahan degeneratif pada sistem kardiovaskular. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pemahaman dan penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. J (62 tahun). Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah awal 155/85 mmHg disertai kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan hipertensi. Implementasi berupa edukasi dan demonstrasi penerapan diet DASH diberikan selama 3 hari. Evaluasi menunjukkan penurunan tekanan darah dari 151/85 mmHg menjadi 148/80 mmHg serta peningkatan pemahaman klien mengenai pengaturan pola makan rendah natrium dan tinggi serat. Penerapan diet DASH terbukti membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan manajemen kesehatan pada lansia dengan hipertensi. Pemberian intervensi ini diharapkan mampu memperkuat self-management klien dalam pengendalian hipertensi melalui implementasi diet DASH secara berkelanjutan, sehingga stabilitas tekanan darah terjaga dan potensi terjadinya komplikasi dapat dicegah

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, DASH.

PENDAHULUAN

Proses penuaan pada manusia melibatkan berbagai perubahan biologis dan fisiologis yang progresif, salah satunya adalah meningkatnya kekakuan arteri dan perubahan hemodinamik yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi pada lansia. Mekanisme ini mencakup penurunan elastisitas dinding pembuluh darah serta disfungsi neurohormonal dan regulasi otonom yang memperburuk kontrol tekanan darah seiring bertambahnya usia. Perubahan struktural dan fungsional tersebut menyebabkan tekanan darah sistolik cenderung meningkat sementara tekanan diastolik dapat menurun, sehingga lansia lebih rentan mengalami hipertensi terisolasi sistolik (Glazier, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum ditemui pada populasi lansia, dengan sejumlah besar orang berusia ≥ 60 tahun mengalami tekanan darah tinggi yang persisten. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia, sehingga lansia menjadi kelompok utama yang membutuhkan pengelolaan tekanan darah secara efektif (Collins & Commodore, 2025).

Pada Tahun 2021, jumlah penderita hipertensi di Aceh yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Terdapat 2 kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100%, yaitu kabupaten Aceh Barat Daya, dan Kabupaten Pidie. Sedangkan prevalensi hipertensi di Kota Banda Aceh sendiri mencapai 31%. Berdasarkan data wilayah kerja Puskesmas, lima kecamatan dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak adalah Kecamatan Kuta Alam sebanyak 9.617 jiwa, Kecamatan Baiturrahman 8.181 jiwa, Kecamatan Syiah Kuala 7.408 jiwa, Kecamatan Lueng Bata 4.740 jiwa, dan Kecamatan Bandar Raya sebanyak 4.314 jiwa (di dalam 10 gampong) (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2023).

Manajemen hipertensi pada lansia tidak hanya melibatkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan yang holistik melalui edukasi, modifikasi gaya hidup, serta dukungan dalam self-management. Strategi intervensi yang dipimpin perawat terbukti dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan kesehatannya, termasuk pengaturan diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap terapi yang diresepkan (Li., et al 2025). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dinilai efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah adalah penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Pola makan ini menekankan pada pembatasan asupan natrium serta peningkatan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan produk rendah lemak yang kaya kalium, magnesium, dan serat. Kandungan nutrisi tersebut berperan dalam mekanisme regulasi tekanan darah melalui peningkatan fungsi endotel, keseimbangan elektrolit, serta penurunan resistensi vaskular perifer (Pilla., Yeh., et. all., 2025)

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Penerapan diet DASH secara konsisten terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, baik pada pasien dengan hipertensi maupun pada kelompok berisiko tinggi. Pada lansia, edukasi yang disertai dengan demonstrasi praktis, seperti contoh menu dan cara mengolah makanan rendah garam, dapat meningkatkan keberhasilan implementasi diet DASH. Intervensi ini juga berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Zhou, et. all., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan selama tiga hari pada seorang klien lansia berusia 62 tahun dengan diagnosis hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian, diketahui bahwa klien telah mengalami hipertensi selama 8 tahun namun belum optimal dalam menerapkan pengelolaan pola makan sesuai anjuran. Tekanan darah awal saat pengkajian tercatat 155/85 mmHg, serta ditemukan kurangnya pemahaman klien mengenai pengaturan diet sebagai bagian dari manajemen hipertensi. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan wawancara terstruktur untuk mengkaji tingkat pemahaman klien terkait pola makan. Intervensi yang diterapkan berupa edukasi dan demonstrasi penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), meliputi penjelasan tentang pembatasan asupan natrium, peningkatan konsumsi buah dan sayur, pemilihan sumber protein rendah lemak, serta pengurangan makanan olahan tinggi garam.

Edukasi diberikan secara langsung dengan metode ceramah, diskusi, dan pemberian contoh menu sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan setelah tiga hari intervensi dengan pengukuran ulang tekanan darah dan penilaian ulang pemahaman klien melalui tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tekanan darah dari 151/85 mmHg menjadi 148/80 mmHg serta adanya peningkatan pemahaman klien mengenai prinsip diet rendah natrium dan tinggi serat. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi diet DASH berpotensi membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Perawat memberikan edukasi kepada klien berupa informasi mengenai hipertensi dan pentingnya pengaturan pola makan sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah. Edukasi yang diberikan meliputi penjelasan tentang prinsip diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), seperti pembatasan asupan natrium, peningkatan konsumsi buah dan sayur, pemilihan sumber protein rendah lemak, serta pengurangan makanan olahan yang tinggi garam. Selain itu, perawat juga memberikan contoh menu sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebiasaan makan klien.

Klien menyimak penjelasan dengan baik dan aktif bertanya terkait jenis makanan yang perlu dikurangi serta alternatif bahan makanan yang lebih sehat. Setelah diberikan edukasi, perawat meminta klien untuk mengulang kembali informasi yang telah dijelaskan guna memastikan pemahaman. Klien mampu menjelaskan kembali prinsip dasar diet DASH, termasuk pentingnya membatasi konsumsi garam dan memperbanyak asupan sayur dan buah. Selama tiga hari intervensi, perawat melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala dan mengevaluasi konsistensi klien dalam menerapkan anjuran diet yang telah diberikan. Hasil pemantauan tekanan darah klien disajikan pada tabel berikut.:

Tabel 1
Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Hari/Tanggal	Tekanan Darah
15 Desember 2025	151/85 mmHg
16 Desember 2025	150/82 mmHg
17 Desember 2025	148/80 mmHg

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa tekanan darah klien sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi mengenai diet DASH adalah 151/85 mmHg dan setelah dilakukan intervensi, menurun menjadi 148/80 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan diet DASH efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Sejalan dengan penelitian oleh Zhou (2024), penerapan diet DASH dengan pembatasan natrium secara bertahap mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dibandingkan dengan pola makan biasa. Studi tersebut melibatkan responden dewasa dan lansia dengan tekanan darah tinggi, di mana kelompok yang menjalani diet DASH rendah natrium mengalami penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan kelompok DASH standar maupun diet kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi antara pola makan sehat dan pengurangan asupan garam merupakan komponen kunci dalam intervensi diet DASH. Responden yang menerapkan diet DASH mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 5–11 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 3–6 mmHg dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerapkan diet DASH. Dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa responden yang menerapkan diet DASH secara konsisten mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna dibandingkan dengan responden yang tidak menerapkan diet DASH.

Penurunan tekanan darah ini dikaitkan dengan pembatasan asupan natrium serta peningkatan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan makanan rendah lemak yang kaya akan kalium, magnesium, dan serat, yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Efektivitas diet DASH tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga mendorong perubahan pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat secara berkelanjutan. Hal ini relevan dengan kondisi lansia

hipertensi yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi apabila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik, sehingga intervensi diet DASH menjadi salah satu strategi penting dalam manajemen hipertensi pada lansia

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menekankan peningkatan konsumsi buah, sayuran, biji-bijian utuh, produk rendah lemak, serta pembatasan asupan natrium, lemak jenuh, dan makanan olahan. Penelitian internasional yang melibatkan 102 peserta dewasa dengan hipertensi dan kondisi metabolik komorbid menemukan bahwa kombinasi diet DASH dengan pengurangan natrium menghasilkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 4.6 mmHg dan diastolik sebesar 2.3 mmHg dibandingkan diet standar tinggi natrium. Penurunan tekanan darah ini sebagian besar terjadi dalam tiga minggu pertama intervensi dan menunjukkan bahwa penguatan kepatuhan terhadap diet DASH berkaitan dengan hasil klinis yang lebih baik, terutama pada kelompok usia lanjut. (Pilla., Yeh., et. all., 2025)

Di dukung penelitian oleh (Filippou et all, 2023) mengungkapkan bahwa modifikasi pola makan melalui penerapan diet DASH dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengendalian tekanan darah. Pendekatan ini terbukti mampu membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengurangan retensi natrium dan peningkatan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Selain itu, kelompok diet DASH juga menunjukkan perbaikan beberapa parameter kardiometabolik, seperti penurunan kadar kolesterol LDL dan peningkatan kualitas pola makan secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa diet DASH merupakan strategi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan tekanan darah tinggi maupun hipertensi tahap awal. Oleh karena itu, penerapan edukasi diet DASH pada pasien hipertensi menjadi salah satu intervensi keperawatan yang penting untuk meningkatkan pengendalian tekanan darah serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. J dengan hipertensi, diperoleh temuan bahwa pemberian edukasi dan demonstrasi penerapan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) selama tiga hari dapat membantu meningkatkan pemahaman klien mengenai pengaturan pola makan sehat, khususnya dalam membatasi konsumsi garam serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Setelah dilakukan implementasi selama tiga hari, didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah dari 151/85 mmHg menjadi 148/80 mmHg. Selain itu, klien juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai prinsip diet DASH serta kesiapan untuk menerapkan pola makan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa diet DASH dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan agar Ny. J

melanjutkan penerapan diet DASH guna mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, K. J., & Commodore-mensah, Y. (2025). 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 on Clinical Practice Guidelines (Issue October). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Filippou, C., Thomopoulos, C., Konstantinidis, D., et al (2023). DASH vs. Mediterranean diet on a salt restriction background in adults with high normal blood pressure or grade 1 hypertension: A randomized controlled trial. *Nutrients*, 15(18), 3979. <https://doi.org/10.3390/nu15183979>
- Glazier, J. J. (2022). Pathophysiology, diagnosis, and management of hypertension in the elderly. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(7), 1103-1112. <https://doi.org/10.1111/jch.13313>
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Aceh 2022. 1-10
- Li, S., Craig, S., Mitchell, G., et al. (2025). Nurse-led strategies for lifestyle modification to control hypertension in older adults: A scoping review. *Nursing Reports*.
- Pilla, S., Yeh, Hsin., et al., (2025). Dietary Patterns, sodium reduction, and blood pressure in type 2 diabetes: The DASH4D randomized clinical trial. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40489102/>
- Yalasviva, E. S. (2022). Masalah Gizi pada Lansia dan Cara Mengatasinya. Kementerian Kesehatan Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1226/masalah.
- Zhou, X., Lin, X., Yu, J., et all. (2024). Effects of DASH diet with or without time-restricted eating in the management of stage 1 primary hypertension: A randomized controlled trial. *Nutrition & Metabolism*, 21(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12986-024-00878-5>.