



EDUKASI DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) SEBAGAI UPAYA MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Selnia Anindia Pramesti*, Adiratna Sekar Siwi, Suci Khasanah

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglonsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa tengah, 53182, Indonesia

*Selniapramesti@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi lansia penderita hipertensi tentang diet DASH serta menggambarkan perubahan pola diet mereka. Metode yang digunakan meliputi pengukuran pengetahuan, sikap, dan motivasi tentang hipertensi dan diet DASH menggunakan kuesioner, edukasi tentang hipertensi dan diet DASH, serta evaluasi ulang dengan kuesioner. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, motivasi, dan sikap lansia terhadap diet DASH. Program diet DASH selama 14 hari mempengaruhi menu makanan yang dikonsumsi, dengan sebagian besar lansia menerapkan diet yang dianjurkan. Namun, beberapa masih mengonsumsi makanan berlemak. Terdapat juga peningkatan asupan kalium, magnesium, kalsium, dan serat.

Kata kunci: diet dash; hipertensi; lansia

EDUCATION ON DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) AS AN EFFORT TO STABILIZE BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT THE ELDERLY POSYANDU

ABSTRACT

The purpose of this service is to increase the knowledge, attitude, and motivation of the elderly with hypertension about the DASH diet and describe changes in their dietary patterns. The methods used included measuring knowledge, attitudes, and motivation about hypertension and the DASH diet using questionnaires, education about hypertension and the DASH diet, and re-evaluation with questionnaires. The results showed a significant increase in the knowledge, motivation, and attitude of the elderly towards the DASH diet. The 14-day DASH diet program affects the food menus consumed, with most seniors following the recommended diet. However, some still consume fatty foods. There is also an increase in potassium, magnesium, calcium, and fiber intake

Keywords: dash diet; elderly; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang seringkali dikenal dengan istilah darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolic >90 mmHg yang mana keadaan tersebut seringkali terjadi secara konsisten. Hipertensi disering disebut sebagai “The Silent Killer” yang artinya pembunuh senyap karena seringkali menyebabkan seseorang meninggal tanpa diawali dengan gejala penyakit yang jelas, sehingga hal ini menyebabkan penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini. Jika tidak ditangani dengan cepat, hipertensi tersebut dapat mengakibatkan kondisi Kesehatan seseorang

memburuk dan mengakibatkan berbagai penyakit diantaranya yaitu stroke, adanya retina mata yang mengalami kerusakan, terjadinya penyakit jantung coroner hingga dapat menyebabkan gagal jantung dan juga mengakibatkan penyakit ginjal kronis (Oktaviani dkk., 2022). Prevalensi data dari World Health Organization (WHO) diketahui sebanyak 1,13 miliar orang didunia mempunyai penyakit hipertensi yang mana data tersebut didapatkan pada tahun 2015 hingga tahun 2020, sehingga dapat diketahui bahwa penderita hipertensi setara dengan 1 dari 3 orang di diagnosis dengan kondisi ini. Pasien hipertensi yang terus meningkat jumlahnya dari tahun ke tahun dapat diprediksi bahwa tahun 2023 sebanyak 1,5 miliar. Jumlah pasien hipertensi yang mengalami komplikasi dapat diprediksi sebanyak 9,4 juta kematian setiap tahunnya (Oktaviani dkk., 2022).

Penderita hipertensi di Indonesia mempunyai Tingkat prevalensi yang semakin tinggi dari tahun ke tahun yang mana hal ini terjadi seiring dengan pertambahan usia, yang mana seseorang dengan kelompok usia 55-64 tahun mempunyai prevalensi hipertensi sebesar 45,9%. Pada seseorang dengan usia 65-74 tahun mempunyai Tingkat prevalensi hipertensi sebesar 57,6% dan pada usia >75 tahun mempunyai prevalensi hipertensi yang lebih tinggi lagi yaitu 63,8%. Penderita hipertensi di Indonesia pada wilayah Jawa Tengah mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu mempunyai angka kejadian hipertensi sebesar 13,4% (Khotimah, 2023). Tahun 2020 di wilayah Kabupaten Banyumas mempunyai prevalensi penderita hipertensi sebesar 209.729 dan sebanyak 168.935 atau 80,5% di antaranya mendapatkan pelayanan Kesehatan (Putri dkk., 2022). Selain faktor usia, peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dan Jawa Tengah juga disebabkan oleh perubahan pola hidup masyarakat, terutama dalam hal pola makan. Pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat masih relatif rendah, sehingga banyak orang yang cenderung memilih makanan siap saji yang kaya akan kalori, natrium, gula dan lemak, namun rendah serat (Ainah dkk., 2021). Selain itu, banyak orang yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan sering mengalami stress, terutama di perkotaan yang merupakan salah satu penyebab utama hipertensi (Jabani dkk., 2021).

Hasil penelitian Sumarni dkk., (2016) menyatakan ada hubungan erat antara konsumsi makanan siap saji dan kejadian hipertensi (p-value 0,002 dan nilai OR 4,083). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan siap saji meningkatkan risiko menderita hipertensi hingga 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi makanan siap saji. Disarankan agar penderita hipertensi mengatur pola makan mereka dan secara teratur memeriksa tekanan darah. Sejalan dengan meningkatnya prevalensi hipertensi pada masyarakat, terutama di kalangan lansia, perlu dilakukan modifikasi asupan makanan sehari-hari pada pasien hipertensi yang tidak akan menimbulkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Salah satu cara yang dapat diterapkan adalah Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Diet DASH ini populer di negara maju dan direkomendasikan untuk semua orang karena merupakan pola makan yang sehat. Diet DASH kaya akan mineral seperti kalsium, kalium, dan magnesium, rendah lemak, serta tinggi serat. Kombinasi mineral yang terdapat di diet DASH ini dapat membantu menstabilkan tekanan darah (Falah & Apriana, 2023).

Pada saat ini, banyak masyarakat lebih cenderung memilih makanan siap saji, seperti junk food, yang tinggi kalori, natrium, gula, dan lemak, tetapi rendah serat. Penelitian oleh Sumarni dkk., (2016) menunjukkan ada hubungan antara konsumsi junk food dan kejadian hipertensi (p-value 0,002 dan nilai OR 4,083), ini berarti orang yang mengonsumsi junk food mempunyai risiko menderita hipertensi 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang

mengonsumsinya. Hasil Pra Survey yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2023 di Puskesmas Kedungbanteng Kabupaten Banyumas, terdapat jumlah lansia hipertensi di Desa Kedungbanteng sebanyak 2290 jiwa di bulan Januari – Oktober tahun 2023, yakni laki-laki sebanyak 1056 jiwa dan perempuan sebanyak 1234 jiwa. Namun, hanya ada 120 orang yang aktif mengikuti posyandu lansia di Desa Kedungbanteng, yang tersebar di 5 posyandu yaitu di Posyandu 1 ada 25 orang penderita hipertensi, posyandu 2 ada 30 orang penderita hipertensi, posyandu 3 ada 20 orang penderita hipertensi, posyandu 4 ada 25 orang penderita hipertensi dan posyandu 5 ada 20 orang penderita hipertensi. Sasaran yang diambil posyandu 2 yaitu posyandu lansia Wijayakusuma dengan alasan posyandu tersebut terdapat lansia penderita hipertensi paling banyak yaitu 30 orang. Selain itu, lansia penderita hipertensi belum mengetahui hipertensi dan diet DASH, belum mendapatkan informasi tentang cara melakukan diet DASH, dan belum mendapatkan motivasi untuk melakukan diet DASH.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti tentang Edukasi Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wijayakusuma Desa Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang manfaat diet DASH untuk menstabilkan tekanan darah, meningkatkan sikap lansia penderita hipertensi mengimplementasikan diet DASH untuk menstabilkan tekanan darah, meningkatkan motivasi lansia penderita hipertensi untuk penggunaan diet dash untuk menstabilkan tekanan darah, serta menggambarkan perubahan pola diet DASH pada lansia penderita hipertensi.

METODE

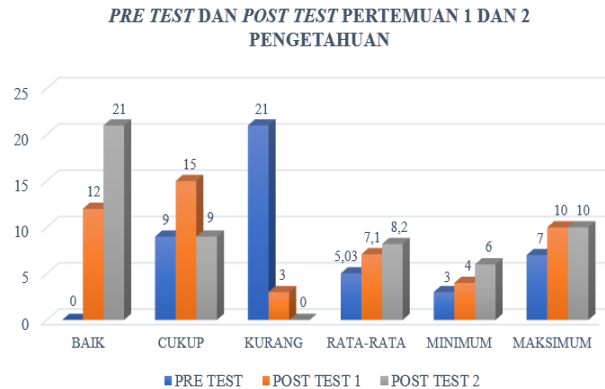
Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pertemuan dengan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini dalam dua sesi pertemuan. Pertemuan pertama diadakan pada hari Sabtu, 25 Mei 2024 pukul 08.00-10.15 WIB, yang dihadiri 30 lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma Desa Kedungbanteng. Kegiatan dimulai dengan pengisian presensi, kader posyandu membantu mencatat kehadiran lansia. Selanjutnya pembukaan yaitu memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan. Selanjutnya lansia mengisi kuesioner pre test mengenai pengetahuan, sikap dan motivasi tentang hipertensi dan diet DASH. Dalam mengerjakan kuesioner lansia dibantu oleh kerabat dan lima tim mahasiswa untuk memastikan peserta memahami setiap pertanyaan. Setelah semua lansia sudah mengerjakan kuesioner. Dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang hipertensi dan diet DASH. Setelah itu mengerjakan kuesioner post test mengenai pengetahuan, sikap dan motivasi tentang hipertensi dan diet DASH. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan monitoring menu makanan harian selama 14 hari dengan cara mengisi lembar monitoring dan meminta izin untuk membuat grup WA. Terakhir, peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada peserta atas partisipasi kepada lansia.

Pertemuan kedua diadakan pada hari Kamis, 13 Juni 2024 pukul 08.00-09.30 WIB, yang juga dihadiri 30 lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma Desa Kedungbanteng. Kegiatan dimulai dengan dengan presensi, kader posyandu membantu mencatat kehadiran lansia. Selanjutnya pembukaan yaitu memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan. Selanjutnya lansia mengisi kuesioner post test mengenai pengetahuan, sikap dan motivasi tentang hipertensi dan diet DASH. Dalam mengerjakan kuesioner lansia dibantu oleh kerabat dan lima tim mahasiswa untuk memastikan peserta memahami setiap pertanyaan. Kemudian menyampaikan evaluasi kepada lansia terhadap diet yang sudah dilakukan. Terakhir, peneliti memberikan

ucapan terima kasih kepada peserta atas partisipasi kepada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

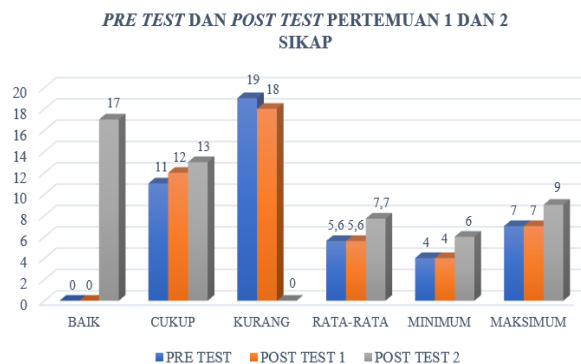
Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH pada pertemuan pertama dan kedua



Grafik 1. *Pre test* dan *Post test* pertemuan 1 dan 2 Tingkat Pengetahuan dan skor nilai lansia mengenai Hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia Wijayakusuma

Berdasarkan grafik 1, diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi yang mana dapat diketahui bahwa sebagian responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini mempunyai pengetahuan yang tergolong kurang yaitu 21 responden (70%) dengan skor nilai terendah 3, tertinggi 7 dan rata-rata 5,03. Setelah diberikan edukasi pada pertemuan pertama sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50%) dengan skor nilai terendah 4, tertinggi 10 dan rata-rata 7,1. Dan pada pertemuan kedua sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 responden (70%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 10 dan rata-rata 8,2.

Tingkat sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH pada pertemuan pertama dan kedua

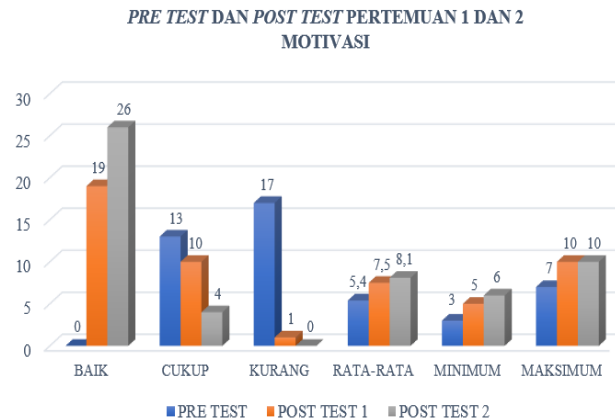


Grafik 2. *Pre test* dan *Post test* pertemuan 1 dan 2 Tingkat Sikap dan skor nilai lansia terhadap diet DASH di Posyandu Lansia Wijayakusuma

Berdasarkan grafik 2 diketahui bahwa sikap diet DASH lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi yaitu sebagian responden mempunyai sikap yang tergolong kurang dengan jumlah sebanyak 19 responden (63,3%) dengan skor nilai terendah 4, tertinggi 7 dan rata-rata 5,6. Setelah dilakukan edukasi pada pertemuan pertama jumlah responden yang memiliki sikap yang tergolong kurang sebanyak 18 responden (60%) dengan

skor nilai terendah 4, tertinggi 7 dan rata-rata 5,6. Dan pada pertemuan kedua memiliki sikap yang baik sebanyak 17 responden (56,6%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 9 dan rata-rata 7,7.

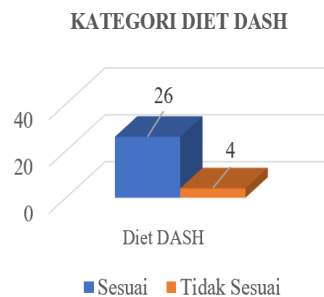
Tingkat motivasi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH pada pertemuan pertama dan kedua



Grafik 3. *Pre test* dan *Post test* pertemuan 1 dan 2 Tingkat Motivasi dan skor nilai lansia terhadap diet DASH di Posyandu Lansia Wijayakusuma

Berdasarkan grafik 3, diketahui bahwa motivasi diet DASH lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi sebagian besar memiliki motivasi yang kurang sebanyak 17 responden (56,6%) dengan skor nilai terendah 3, tertinggi 7 dan rata-rata 5,4. Setelah diberikan edukasi pada pertemuan pertama diketahui bahwa responden memiliki motivasi yang tergolong baik sebanyak 19 responden (63,3%) dengan skor nilai terendah 5, tertinggi 10 dan rata-rata 7,5. Dan pada pertemuan kedua diketahui bahwa responden yang mempunyai motivasi yang tergolong baik sebanyak 26 responden (86,6%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 10 dan rata-rata 8,1.

Diet DASH lansia setelah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH



Grafik 4. Skor kategori Diet DASH 13 Juni 2024 di Posyandu Lansia Wijayakusuma
Berdasarkan grafik 4, diketahui bahwa skor kategori diet DASH lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma menunjukkan bahwa sebanyak 26 orang (86,6%) memiliki diet DASH yang sesuai dan 4 orang (13,3%) memiliki diet DASH yang tidak sesuai. Menu makanan diet DASH yang dianjurkan seperti sayuran (tomat, kentang, wortel, buncis, labu siam, brokoli, sawi, kangkung dan bayam). Buah (pisang, kurma, jeruk, anggur, melon, nanas, stroberi, mangga dan semangka). Susu rendah lemak (susu seperti tropikana slim skim milk, frisian flag purefarm putih, nestle omega plus, ultra milk low fat dan yogurt). Daging (jenis daging non lemak/

menghindari bagian kulit, pembuatan makanan dengan cara dipanggang, direbus atau dibakar). Jenis kacang (kacang tanah, biji bunga matahari, kacang merah dan kacang kapri).

Pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diet DASH

Berdasarkan grafik 1 diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi diketahui bahwa responden memiliki pengetahuan yang tergolong kurang sebanyak 21 responden (70%) dengan skor nilai terendah 3, tertinggi 7 dan rata-rata 5,03. Setelah diberikan edukasi pada pertemuan pertama sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%) dengan skor nilai terendah 4, tertinggi 10 dan rata-rata 7,1. Dan pada pertemuan kedua sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 orang (70%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 10 dan rata-rata 8,2. Pendidikan kesehatan secara langsung di Posyandu Lansia Wijayakusuma dapat meningkatkan pengetahuan dengan menggunakan media leaflet secara langsung, yang memperjelas pesan karena berisi hal-hal yang lebih singkat dan jelas. Dalam materi edukasi mengenai hipertensi dan diet DASH, informasi yang diberikan sesuai dengan pertanyaan di kuesioner, sehingga responden dapat langsung memahami dan menjawab pertanyaan *post-test* dengan benar. Peningkatan pengetahuan pada responden terjadi karena adanya pemberian informasi selama edukasi, dimana sebelumnya mereka masih kekurangan informasi mengenai hipertensi dan diet DASH.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pemberian konseling menggunakan media secara langsung lebih cepat diterima oleh responden dan lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan diet DASH (Rizkania dkk., 2022). Pengetahuan seseorang dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yang mana faktor yang dominan mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor pendidikan yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang yang mempunyai pendidikan yang direncanakan dan tidak direncanakan akan menyebabkan orang tersebut mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda. Tingkat pengetahuan yang tinggi akan diimbangi oleh informasi yang lebih banyak, yang mana semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka pengetahuan yang dimiliki oleh orang tersebut juga semakin tinggi. Hal ini menyebabkan adanya peningkatan diri untuk menjaga potensi, mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, sebaliknya seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mempunyai pengetahuan yang kurang baik sehingga hanya mengakses informasi dari media umum saja (Rahayu dkk., 2021). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa responden memiliki pengetahuan yang tergolong kurang sebanyak 38 responden (57,6%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang karena tingkat pendidikan yang rendah (Rokhmah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan nilai rata-rata tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH. Seseorang yang banyak terpapar informasi maka seseorang tersebut akan meningkatkan pengetahuannya sehingga menjadi semakin baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang pengetahuan hipertensi yang mana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa sebelum edukasi diketahui bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian tersebut mempunyai rata-rata pengetahuan sebanyak 6,12% dan rata-rata jumlah responden yang mengalami kenaikan pengetahuan setelah edukasi sebesar 7,37%, hal tersebut menurut penelitian tersebut dapat terjadi karena pengetahuan hipertensi akan meningkat jika diberikan edukasi. Sehingga dapat diketahui bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan pada penelitian tersebut

terjadi karena responden yang menjadi sampel dalam penelitian tersebut telah diberikan edukasi tentang hipertensi (Oktaviana & Rispawati, 2023).

Sikap lansia mengenai diet DASH

Berdasarkan grafik 4. 2 diketahui bahwa sikap diet DASH lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi yang mana responden memiliki sikap yang tergolong kurang sebanyak 19 responden (63,3%) dengan skor nilai terendah 4, tertinggi 7 dan rata-rata 5,6. Setelah dilakukan edukasi pada pertemuan pertama responden memiliki sikap yang tergolong kurang sebanyak 18 responden (60%) dengan skor nilai terendah 4, tertinggi 7 dan rata-rata 5,6. Dan pada pertemuan kedua responden memiliki sikap yang tergolong baik sebanyak 17 responden (56,6%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 9 dan rata-rata 7,7. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penderita hipertensi sebelum dilakukan edukasi diet DASH mempunyai skor nilai pre test sikap yang tergolong rendah. Hal ini terjadi karena pasien hipertensi tersebut belum pernah sama sekali mendapatkan edukasi dan pertanyaan diet DASH. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa sikap penderita hipertensi yang tergolong kurang dipengaruhi oleh pengalaman dan juga informasi yang dimiliki oleh pasien hipertensi tersebut (Sani & Agestika, 2021). Seseorang yang mengalami penambahan informasi terkait suatu objek secara rinci akan meningkatkan pengetahuan seseorang, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan perubahan sikap seseorang dan membantu orang tersebut dalam bertindak dan mengambil Keputusan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang responden memiliki sikap yang kurang mendukung yaitu sebanyak 54.5%, yang mana sebagian besar disebabkan karena responden belum pernah mendapatkan edukasi tentang diet DASH dan kurangnya pengetahuan serta informasi (Kafi dkk., 2023).

Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden masih makan daging dengan kulit dan memasak tanpa menggunakan minyak kelapa. Namun, setelah edukasi pada pertemuan pertama, sebagian besar responden tetap menunjukkan kebiasaan tersebut. Di sisi lain, responden konsisten berolahraga seperti jalan-jalan, serta mengonsumsi sayuran setiap hari. Pada saat pertemuan kedua, sikap yang masih konsisten adalah responden selalu berolahraga setiap hari. Hal tersebut terjadi karena responden telah mendapatkan informasi melalui pendidikan kesehatan sehingga, responden mengetahui sikap apa yang harus diambil agar kesehatannya terjaga terutama kestabilan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang responden penelitian yang mengalami peningkatan sikap, yang mana hal ini terjadi karena responden yang menjadi sampel dalam penelitian tersebut mempunyai pengetahuan yang meningkat. Pengetahuan yang kurang dan kemudian mengalami peningkatan menjadi berpengetahuan sedang bahkan menjadi berpengetahuan baik (Kafi dkk., 2023). Adanya peningkatan sikap responden penelitian menjadi sikap yang baik dapat terjadi karena adanya peningkatan pengetahuan yaitu responden yang mulanya tidak tahu kemudian menjadi tahu dan terjadi perubahan sikap menjadi lebih baik. Halawa dkk. (2024) juga menemukan bahwa responden mengalami peningkatan sikap. Sebelum diberikan edukasi diketahui sikap cukup sebanyak 25 responden (61%), baik sebanyak 16 responden (39%). Setelah diberikan edukasi sikap baik sebanyak 32 responden (78.00%), sikap cukup sebanyak 9 responden (22,00%).

Motivasi lansia mengenai diet DASH

Berdasarkan grafik 4. 3 diketahui bahwa motivasi diet DASH lansia di Posyandu Lansia Wijayakusuma sebelum diberikan edukasi sebagian besar memiliki motivasi yang kurang sebanyak 17 orang (56,6%) dengan skor nilai terendah 3, tertinggi 7 dan rata-rata 5,4. Setelah

diberikan edukasi pada pertemuan pertama sebagian besar memiliki motivasi yang baik sebanyak 19 orang (63,3%) dengan skor nilai terendah 5, tertinggi 10 dan rata-rata 7,5. Dan pada pertemuan kedua sebagian besar memiliki motivasi yang baik sebanyak 26 orang (86,6%) dengan skor nilai terendah 6, tertinggi 10 dan rata-rata 8,1. Penderita hipertensi harus mempunyai motivasi, yang mana hal ini sangat penting karena dengan adanya motivasi tersebut makan pasien hipertensi akan berkomitmen untuk selalu mengontrol penyakitnya. Motivasi merupakan timbulnya dorongan yang akan menggerakkan dan mendorong sikap dan perubahan perilakunya. Motivasi didasarkan dari beberapa faktor yaitu dari sikap, pengalaman, pendidikan dan pengetahuan. Oleh karena itu, dengan rendahnya pendidikan dan kurangnya pengetahuan sangat berpengaruh dengan rendahnya motivasi responden untuk melakukan diet DASH (Muslim & Rahayu, 2021).

Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden menyatakan bahwa responden tidak akan konsisten dalam mengatur pola makan. Tetapi setelah dilakukan edukasi responden menyatakan bahwa akan bertanggung jawab atas kesehatan diri sendiri dan percaya bahwa mengatur pola makan adalah hal yang terbaik untuk aspek kehidupan. Hal ini terjadi karena responden telah mendapatkan motivasi untuk melakukan diet DASH atau mengatur pola makan yang baik agar bisa menjaga kesehatan tubuh termasuk menstabilkan tekanan darah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan motivasi setelah dilakukan edukasi hipertensi dan diet DASH. Hal ini dapat terjadi karena semakin tinggi pengetahuan seseorang makan seseorang tersebut akan semakin baik dalam motivasi yang dilakukannya. Selain itu, seseorang yang menderita hipertensi memerlukan dukungan orang lain untuk memotivasi dirinya yang mana dukungan tersebut dapat berasal dari anggota keluarga, teman, tetangga ataupun dari petugas Kesehatan. Keluarga merupakan tempat seseorang tinggal, dibesarkan, dan juga berinteraksi, tempat seseorang membentuk nilai dan kebiasaan sehingga motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh keluarganya. Keluarga yang dapat berperan aktif dan selalu mendukung anggota keluarganya akan menjadikan keluarga sebagai sumber motivasi seseorang untuk menjalankan keseharian apapun dalam hidupnya (Mujito dkk., 2023).

Perubahan pola diet DASH pada lansia penderita hipertensi

Program diet DASH yang dilakukan selama 14 hari oleh 30 lansia ini berpengaruh pada menu makanan yang dikonsumsi. Sebagian besar lansia telah menerapkan menu makanan DASH yang dianjurkan. Sayuran seperti, papaya muda, bayam, kangkung, kacang panjang, buncis, terong, kentang, labu siam, cipi dan sawi. Buah-buahan seperti melon, pisang, jeruk, papaya, pir, naga dan semangka. Daging-dagingan seperti, ayam bakar, ayam panggang, ayam serundeng dan ikan laut. Kacang-kacangan seperti, kacang tanah, kacang merah dan kacang hijau. Minuman seperti, air putih, susu dan teh. Menu makanan DASH yang tidak dianjurkan adalah daging-dagingan seperti, ayam goreng dan ikan asin. Lemak seperti, makanan yang bersantan yaitu kare kentang, opor ayam dan sayur lodeh dan berbagai goreng-gorengan yaitu tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng dan bakwan.

Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya tentang peningkatan pengetahuan responden setelah responden penelitian tersebut diberikan edukasi. Hal ini dapat terjadi karena adanya perubahan perilaku setelah seseorang menyadari manfaat dari perilaku yang dilakukannya, yang mana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa edukasi diet DASH berpengaruh terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi (Uliatningsih & Fayasari, 2019). Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya tentang pemberian edukasi diet DASH menyebabkan perubahan perilaku untuk hidup lebih baik. Perubahan ini lebih mengutamakan kesehatan dengan

mengatur pola makan yang mengarah kepada diet DASH (Nurmayanti & Kaswari, 2022). Dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat perubahan pola diet antara lain peningkatan asupan kalium, magnesium dan serat. Asupan berikut berupa sayuran seperti kentang, buncis, bayam, sawi dan kangkung, buah-buahan seperti pisang, melon, semangka, pepaya dan jeruk. Namun, ditemukan lansia yang masih mengonsumsi makanan berlemak. Makanan berlemak tersebut seperti tahu tempe goreng dan makanan yang bersantan.

Menu makanan diet DASH yang dianjurkan seperti sayuran (tomat, kentang, wortel, buncis, labu siam, brokoli, sawi, kangkung dan bayam). Buah (pisang, kurma, jeruk, anggur, melon, nanas, stroberi, mangga dan semangka). Susu rendah lemak (susu seperti tropikana slim skim milk, frisian flag purefarm putih, nestle omega plus, ultra milk low fat dan yogurt). Daging (daging tanpa lemak / hindari kulit, proses masak dengan cara dipanggang, direbus atau dibakar). Kacang-kacangan (kacang tanah, biji bunga matahari, kacang merah dan kacang kapri). Asupan makanan yang tinggi kalium, magnesium, buah, sayur, susu rendah lemak dan biji-bijian menghasilkan program diet DASH untuk menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diet DASH ini dapat juga dikombinasikan dengan olahraga. Sehingga lebih mampu secara signifikan dapat mengontrol tekanan darah sistolik dan diastolik (Rachmawati dkk. 2021).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) sebagai upaya menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Kedungbanteng” menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan hasil kuesioner, edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diet DASH, dari 70% yang awalnya memiliki pengetahuan kurang menjadi 70% yang memiliki pengetahuan baik pada pertemuan kedua. Sikap dan motivasi para lansia terhadap diet DASH juga mengalami peningkatan. Sikap baik terhadap diet DASH meningkat dari 36,7% menjadi 56,6%, dan motivasi baik meningkat dari 43,4% menjadi 86,6% setelah edukasi. Selain itu, terdapat perubahan positif pada pola diet, dengan peningkatan asupan kalium, magnesium, kalsium, dan serat, meskipun masih ada beberapa lansia yang mengonsumsi makanan berlemak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainah, S. N., Afifuddin, & Hayat. (2021). Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Di Rw I Kelurahan Polowijen. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(12), 2883–2888.
- Falah, F., & Apriana, R. (2023). Edukasi Diet DASH dalam menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i1.640>
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet DASH dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>

- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, 19(1), 1858–4616.
- Mujito, Abiddin, A. H., & Masripan. (2023). Motivasi Penderita Hipertensi dalam Melakukan Diet Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 6(2), 129–138.
- Muslim, D. N. A., & Rahayu, S. M. (2021). Motivasi Pasien Dalam Prilaku Pengendalian Diet Hipertensi di Puskesmas Cibiru Kota Bandung. *Jurnal Nursing Update*, 12(4), 185–189.
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 153–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1343>
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 135–147. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Putri, D. R. R., Susanti, I. H., & Yanti, L. (2022). Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap Tingkat Literasi Kesehatan Pasien Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1 Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.373>
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Proceeding of The URECOL*, 150–157.
- Rahayu, E. S., Wahyuni, K. I., & Anindita, P. R. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pasien hipertensi di rumah sakit anwar medika sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(01), 87–97. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i1.6794>
- Rizkania, V., Ariati, N. N., & Juniarsana, I. W. (2022). Pengaruh Konseling Diet DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi. *Artikel Riset*, 13(1), 1–10.
- Rokhmah, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Desa Mertapada Kulon Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon. *UIN Walisongo Semarang*.
- Sani, A. R., & Agestika, L. (2021). Efektivitas Edukasi Diet Dietary. .. Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi The Effectiveness of Nutrition Education about Dietary Approaches to Stop Hyperten. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 2022.
- Sumarni, R., Sampurno, E., & Aprilia, V. (2016). Konsumsi Junk Food Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 59. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).59-63](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).59-63)
- Uliatningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>