

## Penyuluhan Diet DASH Bagi Penderita Hypertensi Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut

Education DASH Diet for Hypertension Patients In Sukamentri Kelurahan Garut Regency

**Rr Ratuningrum Anggorodiputro<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Magister Ilmu Kebidanan, Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia

\*Email Korespondensi: raden20017@mail.unpad.ac.id

### Abstrak

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini. Penyakit tidak menular dapat bersifat akut dapat juga bersifat kronis. Salah satu penyakit tidak menular yang mengakibatkan kematian adalah Hypertensi Latar belakang adanya penyuluhan Diet DASH yaitu banyaknya masyarakat yang tidak mengontrol makanan sehingga Tekanan darah masih tinggi serta kurangnya pengetahuan masyarakat terkait Diet DASH. Tujuan Kegiatan yaitu memberikan edukasi kepada penderita hipertensi terkait Diet DASH untuk mengontrol pola makan bagi penderita sehingga diharapkan tekanan darah menjadi normal. Metode yang dilakukan adalah melakukan penyuluhan kepada penderita hipertensi dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan poster Diet DASH dan Tips Mengontrol Hypertensi. Poster yang dibuat berisikan informasi terkait pengertian diet DASH, Aturan pola makan diet DASH serta tips mengontrol hipertensi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu terdapat 87 orang penderita hipertensi di lingkungan RW 17 Kel. Sukamentri Kec. Garut Kota Kab. Garut yang sudah dilakukan pengayaan dan edukasi pentingnya mengontrol tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan dalam upaya menurunkan tingkat kematian akibat komplikasi hipertensi. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: meningkatkan pengetahuan mengenai diet DASH bagi penderita hipertensi; dan meningkatkan kesadaran serta pemahaman masyarakat mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah sebagai upaya menurunkan tingkat kematian akibat komplikasi Hypertensi.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Diet DASH, Hypertensi, Gizi Seimbang

### Abstract

*Non-communicable diseases are one of the health problems that are of national and global concern at this time. Non-communicable diseases can be acute or chronic. One of the non-communicable diseases that causes death is Hypertension. The background of the DASH Diet counseling is that many people do not control their blood pressure, as well as the lack of public knowledge regarding the DASH Diet. The purpose of the activity is to provide education to people with hypertension related to the DASH Diet to control eating patterns for patients so that blood pressure is expected to be normal. The method used is counseling for hypertension sufferers with lecture and discussion methods using the DASH Diet poster and Tips for Controlling Hypertension. The poster created contains related information about the DASH diet, the rules for the DASH diet, and tips for controlling hypertension. The results of this service activity are 87 people with hypertension in RW 17 Kel. Sukamentri Kec. Garut City Kab Garut. Arrowroot which has been enriched and educated on the importance of controlling blood pressure. This activity is carried out in an effort to reduce the death rate due to complications of hypertension. The conclusions of this study are: increasing knowledge about the DASH diet for people with hypertension; and increasing public awareness and understanding of the importance of controlling blood pressure as an effort to reduce the death rate due to complications of hypertension.*

**Keywords:** Education, DASH Diet, Hypertension, Balanced Nutrition

### Pesan Utama:

- Pengetahuan terkait Diet DASH bagi penderita Hypertensi merupakan hal yang sangat penting untuk mengontrol tekanan darah dan menurunkan angka kesakitan dan kematian

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2022 Authors.</p> <p>Received: 15 October 2022 Accepted: 19 October 2022</p> <p>DOI: <a href="https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.48">https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.48</a></p>	 <p>This work is licensed under a <a href="#">Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</a></p>
--	---	--

## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah diatas 140/90mmHg (Asrinawati 2014). Penyakit Hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba, bila tidak diatasi dengan baik maka mengakibatkan kematian (Yanita N 2017). Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Kemenkes RI 2019). Menurut Sulastri (2012) Hipertensi dapat menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri Elmatris Ramadhani 2012).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 bahwa tercatat 1 milyar orang di dunia menderita hipertensi dan diperkirakan terdapat 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh total kematian disebabkan oleh hipertensi. Menurut American Heart Association (2014), sekitar 1 dari 3 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan diperkirakan akan terus meningkat 7,2% atau sekitar 83,5 juta orang pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2019).

Tingginya angka kejadian hipertensi di dunia, dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu yang tidak bisa diubah seperti umur, jenis kelamin, dan ras. Faktor yang bisa diubah diantaranya obesitas, konsumsi alkohol, kurang olahraga, konsumsi garam yang berlebihan, dan kebiasaan merokok (Setyanda Gita 2015). Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok. Faktor risiko hipertensi lainnya antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetic (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), serta kebiasaan mengonsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang estrogen/kontrasepsi pil KB (Kementrian Kesehatan RI 2014).

Puskesmas Guntur merupakan puskesmas yang berada di lokasi Garut Kota, yang di dominasi penduduk dengan pola hidup tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas dan kurangnya konsumsi serat dan buah-buahan. Jumlah Penderita Hypertensi di puskesmas Guntur Sebanyak yang dilayanin sesuai standar berjumlah 1,563 orang (Data PKM Guntur, 2022). Kelurahan penyumbang angka tertinggi penderita hypertensi adalah kelurahan Sukamenteri. Penulis melakukan study pendahuluan kepada 3 Posyandu diantaranya RW04, 05 dan 07. Penyebab tingginya angka hypertensi disebabkan karena pola hidup, kurangnya pengetahuan terkait pola makan bagi penderita hypertensi. Tujuan Kegiatan yaitu memberikan edukasi kepada penderita hypertensi terkait Diet DASH untuk mengontrol pola makan bagi penderita sehingga diharapkan tekanan darah menjadi normal.

## 2. Metode

Metode penelitian dilaksanakan melalui Penyuluhan pada kelompok masyarakat yang menderita Hypertensi. Metode penyuluhan menggunakan poster terkait Diet DASH dan Tips Mengontrol Tekanan Darah Tinggi. Peserta yang mengikuti penyuluhan berlatar belakang pedagang dan ibu rumah tinggi yang terdiri dari lansia dan usia reproduksi yang mengalami penyakit hypertensi sebanyak 87 orang. Pelaksanaan Penyuluhan Diet DASH dilaksanakan pada tanggal 21 September 2022 di Posyandu RW 17 Sukamenteri, Garut Kota Kabupaten Garut. Kegiatan penyuluhan terlaksana selama 2 jam. Dengan rincian kegiatan sebagai berikut: 10 menit pembukaan 20 menit pemaparan penyuluhan diet DASH dan cara mengontrol tekanan darah, 30 menit diskusi dan 60 menit pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 1. Diet DASH

Poster yang dibuat berisikan informasi mengenai pengertian dari Diet DASH serta aturan Diet DASH bagi penderita hipertensi (Gambar 1). Diet DASH sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, bilamana penderita konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat. Gambar 2 menjelaskan terkait tips mengontrol Hipertensi



Gambar 2 Tips Mengontrol Tekanan Darah

Gambar 2 menjelaskan terkait cara mengontrol tekanan darah, serta cara mengendalikan hipertensi. Harapan dari kegiatan pengabdian ini adalah agar masyarakat yang memiliki hipertensi mengetahui pola makan dan aturan diet DASH. Harapan dari kegiatan pengabdian ini adalah agar penderita hipertensi mengetahui pola makan dan tata cara mengontrol tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi yang berujung dengan kematian pada penderita hipertensi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kurangnya pengetahuan masyarakat terkait pola makan dan gizi seimbang bagi penderita hipertensi, merupakan salah satu penyebab tidak terkontrolnya penyakit hipertensi yang menyebabkan berbagai macam komplikasi dan berujung dengan angka kesakitan dan kematian, meskipun sudah meminum obat rutin namun pola hidup tidak sehat maka tekanan darah di dalam tubuh akan tetap tidak normal, dengan adanya penyuluhan Diet DASH masyarakat lebih memahami apa saja makanan yang baik dikonsumsi, cara pengolahan, serta porsi makan penderita hipertensi. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah poster serta adanya sesi diskusi yang membebaskan masyarakat bertanya terkait gizi penderita hipertensi. Harapan dari kegiatan ini adalah terbentuknya perilaku hidup sehat dengan cara mengontrol pola. Gambar 3 merupakan proses pemberian edukasi terkait diet DASH dan Cara mengontrol tekanan darah tinggi.



**Gambar 3 Penyuluhan Terkait Diet DASH**

Gaya hidup modern seperti menyukai hal-hal yang instan dapat berpengaruh buruk di dalam tubuh. Sehingga dapat mengakibatkan malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium dan gula yang tinggi (Ratnawati, & Aswad 2019). Berlebihnya kandungan natrium di dalam tubuh akan mengakibatkan penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan dalam keadaan cukup istirahat dan dilakukan pengulangan selama 2 kali dengan rentang 15 menit. Penyakit Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Widyanto dan Triwibowo 2013). Komplikasi pada tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan cara menerapkan gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risiko. Terjadinya perubahan pola makan di kota-kota besar dari pola makan tradisional menjadi pola makan barat yang terdapat komposisinya antara lain terlalu banyak protein, tinggi kalori, gula, rendah serat, dan lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan masalah penyakit lainnya. Menurut WHO untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan cara mengurangi dan mengontrol stres, makanan yang sehat terdiri dari buah-buahan, sayur-sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti serat dan kalium, dan membatasi asupan natrium, dan mengurangi makanan yang konsumsi tinggi garam, gula, minuman keras dan kopi (Sumardiyono 2018)

Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yakni cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yakni dengan modifikasi gaya hidup termasuk asupan makanan (Buheli, K. L., & Usman 2019). Dari data NHNES (National Health and Nutrition Examination Survey) tahun 2013 di perkirakan sebanyak 30% penduduk amerika menderita tekanan darah tinggi ( $\geq 140/90$  mmHg) dengan total biaya kesehatan yang cukup besar setiap tahunnya. Di Indonesia yang tingkat kesadarannya masih rendah akan kesehatannya menyandang jumlah yang sangat besar untuk pasien hipertensi dimana penyakit ini adalah peringkat pertama untuk penyakit kardiovaskular (Rihiantoro T 2018). Diantara beberapa rencana diet yang diusulkan yang manfaat kardiovaskular (CV) kesehatan, "Makanan" Pendekatan untuk Menghentikan Hipertensi" (DASH) pola diet terbukti konsisten dengan banyak rekomendasi diet dan secara resmi diadopsi ke dalam diet pedoman untuk

orang Amerika 2010, dan baru-baru ini CV AHA/ACC 2013 pedoman pencegahan risiko (Rekomendasi kuat: 2013: AHA: level 1 A) (Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD 2014).

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Diet DASH adalah pola makan yang ditandai dengan penekanan pada buah-buahan dan sayuran dalam jumlah tinggi, protein dan serat, rendah lemak produk susu, biji-bijian, unggas, ikan, dan kacang-kacangan, sebagai tambahan untuk jumlah yang cukup dari makanan kaya nutrisi lainnya yang mengandung mineral yang diketahui memiliki efek positif dalam menurunkan darah tekanan, termasuk kalium, kalsium, dan magnesium (US Department of Health and Human Services 2014). Di sisi lain, rendah lemak total dan jenuh, kolesterol, daging merah, permen, dan minuman yang mengandung gula Meskipun dianggap rendah sodium, diet DASH telah terbukti secara substansial mengurangi BP terlepas dari menurunkan asupan natrium diet (Rifaia 2015) dan juga telah menunjukkan manfaat Efek CV untuk berbagai subkelompok populasi, dan terkait dengan pengurangan risiko pengembangan jantung koroner penyakit dan HF (Fitzgerald KC, Chiuve SE, Buring JE, Ridker PM 2012). Keuntungan ini secara keseluruhan karena efek yang menguntungkan dari berbagai mikronutrien DASH pada metabolisme risiko, (Rifaia 2015). kolesterol lipoprotein densitas rendah, 18 sensitivitas insulin, 19 serta penurunan penanda peradangan, disfungsi hati, dan kelainan koagulasi. Juga, modifikasi diet pola dengan diet DASH memiliki efek signifikan pada tingkat serum homosistein, asam amino yang terkait dengan peningkatan risiko penyakit CV (CVD), stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada penderita hipertensi menghasilkan penyuluhan mengenai Diet DASH bagi penderita Hipertensi di RW 17 Kelurahan Sukamenteri Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut. Adapun kegiatan utama yang dihasilkan adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan pengetahuan mengenai diet DASH bagi penderita hipertensi; 2) Meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah; 3) Upaya Menurunkan tingkat angka kematian akibat komplikasi Hipertensi.

**Pendanaan:** Kegiatan pengabdian ini tidak menerima pendanaan eksternal

**Ucapan Terima Kasih:** Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Guntur, dan Kepala Kelurahan Sukamenteri serta kader posyandu yang telah bekerjasama dalam kegiatan penyuluhan Diet DASH Bagi penderita Hipertensi.

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

#### Daftar Pustaka

- Asrinawati, & Norfai. 2014. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hiperetensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia KakakTua Di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan." *Kesehatan Masyarakat*.
- Buheli, K. L., & Usman, L. 2019. "Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi." *Jambura Health and Sport Journal* 1(1), 20–2. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2049>.
- Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2014. "AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Circulation." *Department of Health* 2014;129(2).
- Fitzgerald KC, Chiuve SE, Buring JE, Ridker PM, Glynn RJ. 2012. "Comparison of Associations of Adherence to a Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Style Diet with Risks of Cardiovascular Disease and Venous Thromboembolism." *J Thromb Haemost* 2012;10:18.
- Kemendes RI. 2019a. *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK*. Jakarta. <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- . 2019b. "Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat." *Kemendes RI*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta.
- Kresnawan T. 2014. "Asuhan Gizi Pada Hipertensi." *izi Indones* 34(2):143–.



- Ratnawati, & Aswad, A. 2019. "Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jambura Health and Sport Journal* 1(1), 40-4.
- Rifaia, Luay. 2015. "A Review of the DASH Diet as an Optimal Dietary Plan for Symptomatic Heart Failure." *Elsevier*. <http://dx.doi.org/10.1016/>.
- Rihiantoro T, Widodo M. 2018. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang." *J Ilm Keperawatan Sai Betik* 13(2):159.
- Setyanda Gita. 2015. "Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun Di Kota Padang." *Jurnal FK Unand*.
- Sulastri Elmatris Ramadhani. 2012. "Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang." *Majalah Kedokteran Andalas* No.2. Vol.
- Sumardiyono, Wijayanti R. 2018. "Faktor Risiko Hipertensi Pada Peserta Prolanis." *Placentum* 2018;6(1):
- US Department of Health and Human Services. 2014. *Your Guide to Lowering Blood Pressure*. Amerika Serikat. [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low).
- Widyanto dan Triwibowo. 2013. "Trend Disease ( Trend Penyakit Saat Ini)." *Trans Info Media*.
- Yanita N. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Sinar Grafika. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Bahaya+Hipertensi&ots=NNuvlJXhBz&sig=85YkwaLd3kTd\\_KqHb8uEbN\\_77Qw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Bahaya+Hipertensi&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Bahaya+Hipertensi&ots=NNuvlJXhBz&sig=85YkwaLd3kTd_KqHb8uEbN_77Qw&redir_esc=y#v=onepage&q=Bahaya+Hipertensi&f=false).