

## Research Articles

**Pengaruh Edukasi Kesehatan dan Diet DASH terhadap Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia***The Effect of Health Education and DASH Diet on Hypertension Prevention and Control among the Elderly*Nurfaidah<sup>1\*</sup>, Hadijah Alimuddin<sup>2</sup>, Sanrebayu<sup>3</sup>

Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*\*Alamat korespondensi : Email : nur.faidah@unm.ac.id***Abstrak**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi masalah kesehatan utama di Panti Werdha Theodora. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, pola makan tinggi natrium, serta gaya hidup tidak sehat. Edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan strategi promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi.

**Metode:** Kegiatan ini menggunakan pendekatan intervensi berbasis advokasi dengan desain implementatif. Subjek kegiatan adalah lansia di Panti Werdha Theodora. Intervensi dilakukan selama empat minggu yang meliputi edukasi hipertensi dan diet DASH, senam hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, serta penerapan diet DASH. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

**Hasil:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diet DASH serta meningkatnya kesadaran dalam pengendalian tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah mendukung deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan, sedangkan penerapan diet DASH membantu pengaturan asupan makanan dengan pembatasan natrium serta peningkatan konsumsi buah dan sayur.

**Kesimpulan:** Edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** hipertensi, lansia, edukasi kesehatan, diet DASH.

**Pendahuluan**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg yang terjadi secara persisten dan berisiko menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik (Mohammad, 2021). Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap hipertensi karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer (Adam, 2019).

Prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat seiring bertambahnya usia. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 55,2%, usia 65–74 tahun sebesar 63,2%, dan usia  $\geq 75$  tahun mencapai 69,5% (Riskesdas, 2020). Tingginya prevalensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan jenis kelamin, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup, pola makan, stres, dan kualitas tidur (Sembiring, A.C., Nita, 2021). Pola makan yang tinggi natrium dan lemak serta rendah konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia (Hamzah, B., Akbar, H. and Langingi, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di Panti Werdha Theodora, hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang dialami oleh sebagian besar lansia. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi, kurangnya kesadaran dalam pengobatan, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak (Ariyanti, I.A., Preharsini, B. and Sipolio, 2020). Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan gangguan tidur juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia (Astuti, A.P. and Ngadiarti, 2021). Keterbatasan sarana prasarana promosi kesehatan serta metode edukasi yang kurang efektif menyebabkan informasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi belum tersampaikan secara optimal. Upaya pengendalian hipertensi pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi kesehatan dan intervensi pola makan. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap perilaku hidup sehat (Dewi, N.P.R.I., 2020). Salah satu pendekatan diet yang direkomendasikan adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), yaitu pola makan yang menekankan konsumsi buah, sayur, produk susu rendah lemak, serta membatasi asupan natrium, lemak jenuh, dan gula (Mahmud., 2019). Diet DASH terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Meskipun demikian, penerapan edukasi kesehatan dan diet DASH pada lansia di panti werdha masih belum optimal, terutama akibat keterbatasan media edukasi dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan dan diet DASH terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Panti Werdha Theodora.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi berbasis advokasi dengan desain implementatif untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Theodora, Kota Makassar. Subjek penelitian adalah seluruh lansia yang berada di Panti Werdha Theodora dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Kriteria inklusi meliputi lansia yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, serta memiliki atau berisiko mengalami hipertensi.

Intervensi dilakukan selama empat minggu yang terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu: (1) edukasi mengenai hipertensi dan diet DASH, (2) pelaksanaan senam hipertensi, (3) pemeriksaan tekanan darah, dan (4) penerapan diet DASH. Edukasi diberikan melalui metode penyuluhan menggunakan media leaflet dan presentasi, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta pentingnya pengaturan pola makan sehat. Penerapan diet DASH dilakukan

dengan mengatur pola konsumsi makanan lansia sesuai prinsip diet rendah natrium dan tinggi serat, seperti peningkatan konsumsi buah, sayur, serta pembatasan makanan tinggi lemak dan garam. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensi untuk memantau kondisi kesehatan lansia. Selain itu, dilakukan penilaian tingkat pengetahuan lansia terkait hipertensi dan diet DASH sebelum dan setelah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan pengetahuan dan upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

## Hasil

### 1. Distribusi Kegiatan Intervensi Selama 4 Minggu

Tabel 1. Distribusi Kegiatan Intervensi Selama 4 Minggu

No	Kegiatan	Frekuensi	(%)
1	Edukasi hipertensi dan diet DASH	1 kali	25
2	Senam hipertensi	1 kali	25
3	Pemeriksaan tekanan darah	1 kali	25
4	Penerapan diet DASH	1 kali	25
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 Distribusi kegiatan intervensi menunjukkan bahwa seluruh komponen program dilaksanakan secara merata selama empat minggu. Pendekatan ini mencerminkan intervensi yang bersifat multikomponen, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku dan pemantauan kesehatan.

### 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Lansia (*Pre-Post* Intervensi)

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Lansia (*Pre-Post* Intervensi)

Kategori Pengetahuan	Sebelum (n)	Sesudah (n)	(%)
Baik	0	4	57.1
Cukup	2	3	42.9
Kurang	5	0	0.0
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah intervensi. Proporsi pengetahuan kategori baik meningkat dari 0% menjadi 57,1%, sedangkan kategori kurang menurun dari 71,4% menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait hipertensi dan diet DASH.

### 3. Perubahan Perilaku Kesehatan Lansia

Tabel 3. Perubahan Perilaku Kesehatan Lansia

Indikator	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Konsumsi makanan tinggi natrium	6	85.7%	2	28.6%
Konsumsi buah dan sayur	2	28.6%	5	71.4%
Aktivitas fisik rutin	1	14.3%	4	57.1%
Pemantauan tekanan darah	2	28.6%	5	71.4%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 Hasil menunjukkan adanya perubahan perilaku kesehatan lansia setelah intervensi. Proporsi lansia yang mengonsumsi makanan tinggi natrium menurun dari 85,7% menjadi 28,6%. Sebaliknya, konsumsi buah dan sayur meningkat dari 28,6% menjadi 71,4%. Aktivitas fisik rutin juga meningkat dari 14,3% menjadi 57,1%, serta pemantauan tekanan darah meningkat dari 28,6% menjadi 71,4%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dan diet DASH mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

#### 4. Dampak Intervensi terhadap pengendalian Hipertensi

Tabel 4. Dampak Intervensi terhadap pengendalian Hipertensi

Indikator	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Pengetahuan hipertensi	2	28.6%	6	85.7%
Kesadaran pengobatan	3	42.9%	5	71.4%
Kepatuhan pola makan sehat	2	28.6%	5	71.4%
Upaya pengendalian hipertensi	2	28.6%	5	71.4%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4 Hasil menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator pengendalian hipertensi setelah intervensi. Pengetahuan hipertensi meningkat dari 28,6% menjadi 85,7%, sedangkan kesadaran pengobatan meningkat dari 42,9% menjadi 71,4%. Selain itu, kepatuhan terhadap pola makan sehat serta upaya pengendalian hipertensi juga meningkat dari 28,6% menjadi 71,4%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dan diet DASH memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi.

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, serta upaya pengendalian hipertensi pada lansia. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait hipertensi. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku kesehatan, dimana individu dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki kesadaran dan kemampuan lebih tinggi dalam mengelola penyakitnya (Hamzah, B., Akbar, H. and Langingi, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan “baik” dan penurunan kategori “kurang” setelah intervensi dilakukan.

Perubahan perilaku kesehatan lansia juga terlihat dari penurunan konsumsi makanan tinggi natrium serta peningkatan konsumsi buah dan sayur. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mulai menerapkan prinsip diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Diet DASH merupakan salah satu pendekatan diet yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi karena mengandung tinggi kalium, magnesium, kalsium, dan serat, serta rendah natrium dan lemak jenuh (Bachyar., 2019). Penerapan diet ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Dengan demikian, perubahan pola makan yang terjadi pada lansia merupakan indikator keberhasilan intervensi dalam aspek nutrisi. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik melalui senam hipertensi juga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah. Lansia yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih rutin

melakukan aktivitas fisik setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, merupakan faktor yang dapat dimodifikasi dalam pengendalian hipertensi (Hamzah, B., Akbar, H. and Langingi, 2021).

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala juga memberikan manfaat dalam deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan lansia. Deteksi dini sangat penting untuk mencegah komplikasi hipertensi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Mohammad et al. 2021) . Dengan adanya pemantauan rutin, lansia dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengendalikannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan bersifat komprehensif, meliputi edukasi kesehatan, perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan kesehatan. Pendekatan multikomponen ini dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal karena mampu mempengaruhi berbagai faktor risiko hipertensi secara bersamaan. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor biologis, gaya hidup, dan psikologis, sehingga penanganannya juga harus dilakukan secara menyeluruh (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan intervensi, seperti keterbatasan sarana prasarana, media edukasi, serta kebiasaan lansia yang sulit diubah dalam waktu singkat. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi tekanan darah lansia (Kurniadi 2022) . Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan, pengasuh, serta pihak pengelola panti dalam mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, serta mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Panti Werdha Theodora.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH memberikan pengaruh positif terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Panti Werdha Theodora. Intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diet DASH, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan seperti penurunan konsumsi makanan tinggi natrium, peningkatan konsumsi buah dan sayur, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran dalam pengobatan dan kepatuhan terhadap pola makan sehat. Dengan demikian, edukasi kesehatan dan diet DASH dapat dijadikan sebagai strategi promotif dan preventif yang efektif dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Diharapkan pihak Panti Werdha Theodora dapat mengimplementasikan program edukasi kesehatan dan penerapan diet DASH secara berkelanjutan serta menyediakan dukungan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat bagi lansia. Tenaga kesehatan dan pengasuh diharapkan dapat terus memberikan edukasi dan pendampingan serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan analisis statistik yang lebih mendalam untuk mengkaji efektivitas intervensi secara lebih komprehensif.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Werdha Theodora Kota Makassar yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan *clinical instructor* yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama proses penelitian. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh pengasuh, penyaji makanan, dan lansia di Panti Werdha Theodora yang telah berpartisipasi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

## Referensi

- Adam, L. (2019) 'Determinan hipertensi pada lanjut usia', *Jambura Health and Sport Journal*.
- Ariyanti, I.A., Preharsini, B. and Sipolio, V. (2020) 'Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia', *Jurnal Pengabdian Kesehatan*.
- Astuti, A.P. and Ngadiarti, I. (2021) 'Penerapan anjuran diet DASH dibandingkan diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi', *Gizi Indonesia*.
- Bachyar. (2019) *Penyelenggaraan makanan institusi dan manajemen pelayanan gizi*.
- Dewi, N.P.R.I., D. (2020) 'Korelasi tingkat stres dengan kualitas tidur lansia', *Bali Medika Jurnal*.
- Hamzah, B., Akbar, H. and Langingi, A.R.C. (2021) 'Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia', *Gorontalo Journal of Health and Science Community*.
- Hardinsyah & Supariasa, I.D.N. (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Mahmud. (2019) 'Gambaran penyelenggaraan makanan di panti asuhan', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Mohammad, H. (2021) *Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga*. Ciamis: STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- Riskesdas (2020) *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2020*. Jakarta.
- Sembiring, A.C., Nita, M.H.. (2021) 'Analisis sistem penyelenggaraan makanan dan status gizi anak di panti asuhan', *Jurnal Gizi dan Panga*.