

**PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO
STOP HYPERTENSION* (DASH) PADA KLIEN HIPERTENSI DI
RT. 003 RW. 013 MEKARSARI KOTA BANJAR**

KARYA TULIS ILMIAH



**FERISCHA AMAR FADHILA
NIM : 11025122016**

**PROGAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO
STOP HYPERTENSION* (DASH) PADA KLIEN HIPERTENSI DI
RT. 03 RW. 13 MEKARSARI KOTA BANJAR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**FERISCHA AMAR FADHILA
NIM : 11025122016**

**PROGAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Ferischa Amar Fadhila

PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH) PADA KLIEN HIPERTENSI DI RT. 003 RW. 013 MEKARSARI KOTA BANJAR

xiii + 77 halaman + 3 tabel + 21 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, dan gangguan organ lainnya. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan menerapkan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yaitu pola makan yang menekankan konsumsi buah, sayur, susu rendah lemak, serta membatasi lemak jenuh, kolesterol, garam, dan gula tambahan. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan pengetahuan dan penerapan diet DASH pada klien hipertensi di RT.003 RW.013 Mekarsari Kota Banjar. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan dua subjek hipertensi. Edukasi diberikan melalui media leaflet dan video. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, observasi selama tiga hari, serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan subjek dari kategori cukup (56,25%) dan kurang (31,25%) menjadi baik (100% dan 81,25%). Penerapan diet DASH belum optimal. Tekanan darah subjek 1 menurun 140/90 menjadi 135/90 mmHg, sedangkan subjek 2 menurun diastolik 100 menjadi 90 mmHg. Waktu penelitian yang singkat belum cukup mengubah pola makan, sehingga penurunan tekanan darah belum optimal. Disarankan penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak subjek dan durasi lebih panjang agar hasil lebih representatif serta terlihat efek jangka panjang edukasi diet DASH.

Kata kunci: Diet DASH, edukasi kesehatan, hipertensi, pengetahuan, tekanan darah

DIII NURSING STUDY PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY

Scientific Paper, June 2025

Ferischa Amar Fadhila

KNOWLEDGE ABOUT DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) IN HYPERTENSIVE CLIENTS IN RT. 003 RW. 013 MEKARSARI, BANJAR CITY

xiii + 77 pages + 3 tables + 21 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition of elevated blood pressure that can lead to serious complications such as heart failure, stroke, and other organ disorders. One non-pharmacological approach to controlling blood pressure is the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, which emphasizes the consumption of fruits, vegetables, low-fat dairy products, and limits saturated fats, cholesterol, salt, and added sugars. This study aims to determine the increase in knowledge and application of the DASH diet among hypertensive clients in RT.003 RW.013 Mekarsari, Banjar City. The research method used a descriptive design with two hypertensive subjects. Education was provided through leaflets and videos. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires, observations over three days, and blood pressure measurements before and after the intervention. The results showed an increase in subjects' knowledge from the "adequate" category (56.25%) and 'insufficient' category (31.25%) to the "good" category (100% and 81.25%). The application of the DASH diet was not yet optimal. Subject 1's blood pressure decreased from 140/90 to 135/90 mmHg, while Subject 2's diastolic pressure decreased from 100 to 90 mmHg. The short study duration was insufficient to change dietary patterns, resulting in suboptimal blood pressure reduction. Further research is recommended with a larger sample size and longer duration to achieve more representative results and observe the long-term effects of DASH diet education.

Keywords: *Blood pressure, DASH diet, hypertension, health education, knowledge*