

**PENERAPAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIET
DASH UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH



**FITRI FAUZIAH
NIM: 11025122098**

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

**PENERAPAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIET
DASH UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

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

KARYA TULIS ILMIAH



**FITRI FAUZIAH
NIM: 11025122098**

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

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

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Fitri Fauziah

Penerapan Edukasi Kesehatan Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi

xiii + 85 halaman + 7 tabel + 21 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering dijumpai dan jumlah penderitanya terus meningkat dari waktu ke waktu. Diet DASH merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang berfokus pada sayuran dan buah-buahan yang mengandung serat pangan yang tinggi (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, kalsium, dan magnesium, serta mengurangi asupan garam yang berlebih). Salah satu cara untuk meningkatkan pola diet pada penderita hipertensi yaitu dengan cara melakukan edukasi. **Tujuan:** menggambarkan tingkat pengetahuan subyek sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang diet DASH pada penderita hipertensi. **Metode penelitian:** Deskriptif kualitatif. **Hasil:** Hasil pre-test subyek I mendapatkan skor 50 (50%) dan pada subyek II mendapatkan skor 40 (40%) yang termasuk kategori tingkat pengetahuan kurang. Hasil post-test subyek I mendapatkan skor 8 (80%) dengan tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan pada subyek II mendapatkan skor 6 (60%) dengan tingkat pengetahuan cukup. **Kesimpulan:** Setelah diberikan edukasi mengenai diet DASH, kedua responden mengalami perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuannya. **Saran:** Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya, supaya melaksanakan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih panjang agar dapat mengevaluasi dampak jangka panjang dari edukasi diet DASH bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Diet DASH, edukasi, pengetahuan, penderita hipertensi

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025

Fitri Fauziah

Implementation of Health Education About the DASH Diet to Increase Knowledge in Hypertension Patients

xiii + 85 page + 7 table + 21 attachment

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common types of non-communicable diseases (NCDs) and the number of sufferers continues to increase over time. The DASH diet is one of the non-pharmacological therapies that focuses on vegetables and fruits that contain high dietary fiber (30 grams/day) and certain minerals (potassium, calcium, and magnesium, as well as reducing excessive salt intake). One way to improve dietary patterns in hypertension sufferers is by providing education. **Objective:** to describe the level of subject knowledge before and after being given health education about the DASH diet in hypertension sufferers. **Research method:** Descriptive qualitative. **Results:** The pre-test results of subject I got a score of 50 (50%) and subject II got a score of 40 (40%) which is included in the category of poor knowledge level. The post-test results of subject I got a score of 8 (80%) with a good level of knowledge, while subject II got a score of 6 (60%) with a sufficient level of knowledge. **Conclusion:** The researchers suggest that further researchers conduct research with a larger number of subjects and a longer intervention period in order to evaluate the long-term impact of DASH diet education for hypertension sufferers.

Keywords: DASH diet, education, hypertension sufferers, knowledge