



## Pendidikan Kesehatan Panduan Lengkap Pola Makan Terbaik (DASH) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi di Puskesmas

Ika Wahyu Pratiwi<sup>1</sup>✉, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, Riani Amelia<sup>3</sup>, Andriansyah<sup>4</sup>, Evita Septyana Dewi<sup>5</sup>, Daeyani Ika Yustianingsih<sup>6</sup>, Etin Suhartini<sup>7</sup>, Ahmad Nurudin<sup>8</sup>, Alfin N.R<sup>9</sup>, Siswati Rahayu<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

✉Corresponding Email: [ikawahiyupratiwi5@gmail.com](mailto:ikawahiyupratiwi5@gmail.com)

### **Histori Artikel:**

Submit: 20 Desember 2025; Revisi: 15 Januari 2026; Diterima: 18 Januari 2026

Publikasi: 20 Januari 2026; Periode Terbit: Maret 2026

Doi: 10.23917/jkk.v5i1.922

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas, baik secara global maupun nasional. Selain terapi farmakologis, pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan non-farmakologis, salah satunya melalui penerapan pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Namun, keterbatasan pengetahuan pasien sering menjadi hambatan dalam penerapan pola makan tersebut secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan mengenai panduan lengkap pola makan DASH terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Balaraja, Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen melalui model *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 29 pasien dewasa dengan diagnosis hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang pola makan DASH diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, disertai penggunaan media audiovisual. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan, ditandai dengan meningkatnya proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik dari 48,3% pada pretest menjadi 86,2% pada posttest. Responden juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep dasar hipertensi dan prinsip diet DASH, serta memberikan persepsi positif terhadap efektivitas pendidikan kesehatan yang diberikan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai panduan lengkap pola makan DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dan berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah melalui perubahan gaya hidup di tingkat pelayanan kesehatan primer.

**Kata Kunci:** hipertensi, diet DASH, pendidikan kesehatan, pola makan, pengetahuan pasien

### **Pendahuluan**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu tantangan

kesehatan utama di tingkat global yang berdampak signifikan terhadap angka morbiditas dan mortalitas. Organisasi



Kesehatan Dunia melaporkan bahwa PTM menjadi penyebab sekitar 41 juta kematian setiap tahun, yang setara dengan 71% dari seluruh kematian global (World Health Organization, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa beban PTM tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga berdampak luas terhadap sistem kesehatan, produktivitas ekonomi, serta kualitas hidup masyarakat. Di Indonesia, situasi yang serupa juga terlihat, di mana pada tahun 2020 PTM menyumbang sekitar 73% dari total kematian atau setara dengan 1.365.000 kematian, serta menyebabkan 26% kematian dini (World Health Organization, 2020). Data ini menegaskan bahwa PTM merupakan isu kesehatan prioritas yang memerlukan pendekatan pencegahan dan pengendalian yang komprehensif.

Secara global, salah satu faktor risiko metabolik utama yang berkontribusi terhadap kematian akibat PTM adalah hipertensi. World Health Organization (2021) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi menyumbang sekitar 19% dari total kematian global, menjadikannya faktor risiko nomor satu, diikuti oleh kelebihan berat badan atau obesitas serta peningkatan kadar glukosa darah. Hipertensi merupakan kondisi kronis yang sering dijumpai di layanan kesehatan dan dikenal luas sebagai *silent killer* karena umumnya berkembang tanpa gejala yang jelas, namun memiliki potensi komplikasi yang serius. Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis dan menjadi faktor risiko utama

penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, serta gangguan ginjal. Berbagai studi menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi secara optimal dan agresif mampu menurunkan risiko kejadian infark miokard, gagal jantung kongestif, stroke, gagal ginjal, penyakit arteri perifer, hingga diseksi aorta, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan angka mortalitas.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan hasil riset mutakhir, pedoman terkait definisi, diagnosis, serta tata laksana hipertensi terus mengalami pembaruan. Pada tahun 2025, American Heart Association (AHA) bersama American College of Cardiology (ACC) merilis pedoman terbaru yang membawa sejumlah perubahan penting dalam pengelolaan hipertensi. Pedoman ini tidak hanya menekankan pentingnya deteksi dini, tetapi juga memberikan perhatian khusus pada pengelolaan tekanan darah pada kelompok populasi tertentu, termasuk ibu hamil. Pedoman AHA/ACC 2025 merekomendasikan agar seluruh orang dewasa menjaga tekanan darah di bawah 130/80 mmHg, sementara pada kehamilan pengobatan antihipertensi dimulai apabila tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Perubahan pedoman ini mencerminkan pendekatan yang lebih preventif dan berbasis risiko dalam pengendalian hipertensi.

Beban hipertensi secara global terus menunjukkan tren peningkatan. Data World Health Organization tahun 2015 mencatat bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi,



atau sekitar satu dari tiga orang dewasa. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan estimasi angka kematian akibat hipertensi dan komplikasinya mencapai 10,44 juta orang setiap tahun. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia di atas 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Provinsi Papua (22,2%). Secara nasional, estimasi jumlah penderita hipertensi mencapai lebih dari 63 juta orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, dengan proporsi yang signifikan pada kelompok usia produktif hingga lanjut usia.

Pada tingkat regional, Provinsi Banten menunjukkan beban hipertensi yang cukup tinggi. Salah satu sumber menyebutkan bahwa sekitar 27,6% penduduk Banten menderita hipertensi, dengan jumlah kasus terbesar ditemukan di Kabupaten Lebak yang mencapai lebih dari 600.000 kasus. Meskipun data spesifik dari Dinas Kesehatan Provinsi Banten tidak sepenuhnya tersedia, tren peningkatan kasus hipertensi di wilayah ini sejalan dengan prevalensi nasional yang berkisar 31,7%, sehingga menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Kabupaten Tangerang sebagai bagian dari Provinsi Banten juga

menghadapi permasalahan serupa. Data tahun 2018 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kasus PTM tertinggi dengan jumlah mencapai 274.792 kasus atau sekitar 53,74% dari seluruh kasus PTM. Angka ini cenderung lebih tinggi di wilayah perkotaan, yang dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan rendah serat.

Data lokal dari Puskesmas di Kabupaten Tangerang menunjukkan adanya peningkatan jumlah pasien hipertensi dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2023 tercatat sebanyak 15.500 pasien, meningkat menjadi 16.129 pasien pada tahun 2024, dan kembali meningkat menjadi 16.724 pasien pada tahun 2025. Tren ini mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang persisten dan memerlukan strategi pengendalian yang berkelanjutan di tingkat layanan kesehatan primer.

Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan intervensi non-farmakologis, khususnya perubahan gaya hidup dan pola makan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif secara klinis adalah *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Diet DASH menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, serta produk susu rendah lemak, disertai pembatasan asupan natrium, lemak jenuh, dan kolesterol. Meskipun efektivitas Diet DASH telah banyak dibuktikan, penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih menghadapi berbagai kendala, terutama



terkait keterbatasan pengetahuan, kebiasaan makan, serta penyesuaian dengan kondisi sosial dan ketersediaan pangan lokal.

Kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik sehari-hari tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang terstruktur, komprehensif, dan kontekstual mengenai Diet DASH. Penyusunan panduan yang mudah dipahami dan relevan dengan kondisi masyarakat lokal, khususnya di Kabupaten Tangerang, menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kepatuhan diet dan mendukung upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen melalui model one-group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi pendidikan kesehatan berupa panduan lengkap pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi. Pemilihan desain kuasi-eksperimen dilakukan karena penelitian tidak melibatkan kelompok kontrol, namun tetap memungkinkan pengukuran perubahan sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Penelitian bertujuan untuk menilai efektivitas pendidikan kesehatan mengenai panduan lengkap pola makan DASH dalam meningkatkan

pengetahuan pasien hipertensi sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran edukasi gizi dalam pengelolaan hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Subjek penelitian adalah pasien dewasa dengan diagnosis hipertensi yang terdaftar dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Balaraja, Kabupaten Tangerang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi pasien dewasa yang terdiagnosis hipertensi, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 29 orang.

Penelitian dilaksanakan pada hari Minggu, 28 Desember 2025, bertempat di Puskesmas Balaraja. Seluruh rangkaian penelitian berlangsung selama 1 jam 30 menit, yaitu dari pukul 09.00 hingga 10.30 WIB. Tahapan penelitian meliputi pemberian pre-test, pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan, serta pemberian post-test kepada seluruh responden.

Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang panduan lengkap pola makan DASH, yang disampaikan secara terstruktur menggunakan metode ceramah, diskusi,



dan tanya jawab. Materi pendidikan mencakup konsep dasar hipertensi, dampak hipertensi terhadap kesehatan, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta penjelasan komprehensif mengenai diet DASH, meliputi prinsip diet, jenis makanan yang dianjurkan dan dibatasi, contoh menu harian, serta strategi penerapan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi disesuaikan dengan karakteristik responden dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden adalah kuesioner terstruktur mengenai hipertensi dan pola makan DASH. Kuesioner diberikan sebelum intervensi (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden dan setelah intervensi (post-test) untuk menilai perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Skor kuesioner digunakan sebagai indikator tingkat pengetahuan responden.

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai panduan lengkap pola makan DASH. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel

dan narasi untuk mendukung interpretasi temuan penelitian.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertempat di Puskesmas Balaraja, Kabupaten Tangerang, dengan melibatkan 29 responden dewasa yang telah terdiagnosis hipertensi. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap, mulai dari pengisian kuesioner pretest, pemberian intervensi pendidikan kesehatan, hingga pengisian kuesioner posttest. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih 1 jam 30 menit, yaitu pada pukul 09.00–10.30 WIB, sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dalam metode penelitian.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa pendidikan kesehatan mengenai panduan lengkap pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Pendidikan kesehatan disampaikan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Metode ini dipilih untuk memastikan materi dapat dipahami secara optimal oleh responden serta memberikan ruang bagi peserta untuk berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan penelitian, termasuk sesi pengisian kuesioner dan pemaparan materi, ditunjukkan pada Gambar 1 dan Gambar 2, yang menggambarkan keterlibatan aktif responden selama proses intervensi berlangsung.



Gambar 1. Dokumentasi Sesi Pengisian Kuisioner dan Pemaparan Materi

Tahapan kegiatan penelitian diawali dengan sesi pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuisioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden mengenai pola makan DASH dan kaitannya dengan pengendalian tekanan darah. Setelah itu, responden diberikan materi pendidikan kesehatan yang mencakup konsep dasar hipertensi, dampak hipertensi terhadap kesehatan, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta penjelasan komprehensif mengenai prinsip diet DASH. Materi yang disampaikan meliputi jenis makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dibatasi, contoh menu harian, serta strategi penerapan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari yang disesuaikan dengan kebiasaan dan kondisi lokal. Setelah sesi pendidikan kesehatan selesai, responden diminta untuk mengisi kuisioner posttest

sebagai alat evaluasi perubahan tingkat pengetahuan.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan disajikan pada **Tabel 1**. Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya perbedaan yang jelas antara hasil pretest dan posttest. Pada tahap pretest, jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik mengenai pola makan DASH sebanyak 14 orang (48%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 15 orang (52%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar responden masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pola makan DASH sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi.



Gambar 2. Dokumentasi Sesi Pengisian Kuisioner dan Pemaparan Materi

Setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 25 orang (86%), sementara jumlah responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik menurun menjadi 4 orang (14%). Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman responden mengenai pola makan DASH dan perannya dalam pengelolaan tekanan darah.

Peningkatan tingkat pengetahuan yang terlihat pada hasil posttest dapat dikaitkan dengan efektivitas metode pendidikan kesehatan yang digunakan. Penyampaian materi melalui ceramah memberikan landasan konseptual yang jelas, sementara diskusi dan sesi tanya jawab memungkinkan responden untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami serta mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka.

Selain itu, penggunaan media edukasi berupa presentasi dan leaflet turut membantu memperjelas informasi dan mempermudah responden dalam memahami prinsip-prinsip diet DASH. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran orang dewasa (*adult learning*), di mana keterlibatan aktif peserta dan relevansi materi dengan kebutuhan sehari-hari berperan penting dalam meningkatkan pemahaman.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi mengenai pola makan sehat. Pengetahuan yang memadai merupakan prasyarat penting dalam perubahan perilaku kesehatan, khususnya dalam penerapan pola makan DASH secara konsisten. Meskipun penelitian ini belum secara langsung mengukur perubahan perilaku atau penurunan tekanan darah secara objektif, peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi menjadi



indikator awal yang penting dalam upaya pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini juga memperkuat peran fasilitas pelayanan kesehatan primer, seperti Puskesmas, sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang terencana dan terstruktur, Puskesmas dapat menjadi garda terdepan dalam upaya

promotif dan preventif untuk menekan angka kejadian hipertensi dan komplikasinya. Data yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa pendidikan kesehatan dalam waktu relatif singkat dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan pasien.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan mengenai Pola Makan Terbaik (DASH) untuk Menurunkan Tekanan Darah (Hipertensi)

Tingkat Pengetahuan	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
Baik	14	48,3	25	86,2
Kurang Baik	15	51,7	4	13,8
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Selain itu, dokumentasi kegiatan yang ditampilkan pada Gambar 1 dan Gambar 2 memperlihatkan bahwa responden mengikuti kegiatan dengan antusias dan terlibat aktif selama proses penelitian. Fasilitator berperan penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, memfasilitasi diskusi, serta memperhatikan berbagai kondisi yang berpotensi menghambat jalannya kegiatan. Pendekatan ini mendukung efektivitas intervensi dan meningkatkan kualitas interaksi antara peneliti dan responden.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan tingkat pengetahuan tidak dapat sepenuhnya dibandingkan dengan kelompok yang

tidak menerima intervensi. Selain itu, jumlah responden yang relatif terbatas dan waktu intervensi yang singkat menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menggeneralisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran variabel klinis seperti tekanan darah secara langsung sangat disarankan.

Hasil pengamatan selama pelaksanaan intervensi serta hasil pengisian kuesioner posttest, diperoleh temuan bahwa responden mengalami peningkatan wawasan dan pengetahuan terkait Pola Makan Terbaik (*Dietary Approaches to Stop Hypertension / DASH*) dalam upaya menurunkan dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pendidikan kesehatan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperluas pengetahuan



responden mengenai aspek dasar hipertensi, meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala, faktor penyebab, upaya pencegahan, serta strategi penanganan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, pasien hipertensi diharapkan mampu menghindari risiko komplikasi yang ditimbulkan oleh tekanan darah yang tidak terkontrol.

Peningkatan pengetahuan responden terjadi sebagai dampak langsung dari edukasi kesehatan yang diberikan mengenai pola makan DASH. Melalui proses edukasi, individu mengalami proses belajar yang mengubah kondisi awal dari tidak mengetahui menjadi mengetahui, sehingga terjadi pergeseran kategori pengetahuan dari kurang baik menjadi baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Mirawati (2019) yang menyatakan bahwa edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh informasi atau pengetahuan, sehingga individu mengalami perubahan dari kondisi tidak tahu menjadi tahu. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berperan sebagai sarana penting dalam meningkatkan kapasitas kognitif pasien dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah perubahan gaya hidup, khususnya pola makan. Pola makan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah pola makan DASH, yang menekankan peningkatan

konsumsi sayur dan buah, pembatasan asupan garam, lemak jenuh, dan kolesterol, serta pengaturan asupan kalori yang seimbang (Utami, 2020). Pendekatan ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara alami sekaligus meningkatkan status kesehatan secara keseluruhan.

Diet DASH dikenal luas sebagai salah satu pendekatan diet yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Hartono (2012) menjelaskan bahwa diet DASH merupakan pola makan dengan proporsi tinggi serat, khususnya dari sayur dan buah yang mencapai sekitar 30 gram per hari, serta kaya akan mineral penting seperti kalium, kalsium, dan magnesium, dengan tetap membatasi konsumsi garam. Selanjutnya, Dunggio (2021) menegaskan bahwa diet DASH menekankan konsumsi makanan rendah kolesterol, rendah lemak jenuh, dan rendah lemak total, disertai anjuran konsumsi sayur dan buah sebanyak 4–5 porsi per hari, susu rendah lemak, kacang-kacangan, serta gandum utuh. Prinsip-prinsip tersebut menjadi dasar materi pendidikan kesehatan yang disampaikan kepada responden dalam penelitian ini.

Antusiasme responden selama pelaksanaan pendidikan kesehatan di Puskesmas Balaraja juga menjadi indikator penting keberhasilan intervensi. Responden menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi diskusi dan tanya jawab. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan terlihat jelas dari hasil kuesioner pretest dan posttest, serta dari respons verbal peserta. Sebelum



diberikan materi, sebagian besar pasien hipertensi menyatakan belum memahami dampak pola makan terhadap tekanan darah. Namun setelah mengikuti penyuluhan, responden mampu menjelaskan kembali konsep diet DASH dan menjawab pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman responden secara signifikan.

Media penyuluhan yang digunakan dalam penelitian ini mengandung unsur audio dan visual, seperti pemaparan materi melalui presentasi dan leaflet bergambar. Media audiovisual terbukti efektif dalam membantu meningkatkan pengetahuan karena mampu menyampaikan

informasi secara lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami. Penggunaan media ini juga berperan dalam meningkatkan perhatian dan minat belajar responden, sehingga mendorong perubahan sikap ke arah yang lebih positif (Marzal et al., 2022).

Secara konseptual, semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden mengenai pola makan DASH, semakin besar pula peluang untuk mengendalikan hipertensi secara tepat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menghambat upaya penanganan hipertensi secara mandiri. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menjadi komponen penting dalam strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

**Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Responden tentang Konsep Dasar Hipertensi (n = 29)**

Aspek Pengetahuan	Pretest (%)	Posttest (%)
Pengertian hipertensi	55,2	89,7
Tanda dan gejala hipertensi	48,3	86,2
Faktor penyebab hipertensi	51,7	82,8
Pencegahan hipertensi	44,8	86,2
Penanganan hipertensi	48,3	89,7

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden pada seluruh aspek pengetahuan dasar hipertensi setelah intervensi pendidikan kesehatan. Peningkatan terbesar terlihat pada aspek pencegahan dan penanganan hipertensi, yang sebelumnya relatif rendah. Hal ini menunjukkan

bahwa edukasi yang diberikan mampu memperluas wawasan responden secara komprehensif, tidak hanya terbatas pada definisi penyakit, tetapi juga pada upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Rifanka et al., 2025).



**Tabel 3. Pemahaman Responden tentang Prinsip Diet DASH Setelah Edukasi (Posttest)**

Prinsip Diet DASH	Responden Paham (%)
Konsumsi sayur dan buah	86,2
Pembatasan konsumsi garam	89,7
Konsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol	82,8
Konsumsi susu rendah lemak	79,3
Konsumsi kacang dan gandum utuh	75,9

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami prinsip utama diet DASH setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Tingginya persentase pemahaman pada aspek pembatasan garam

dan konsumsi sayur serta buah menunjukkan bahwa pesan utama diet DASH dapat diterima dengan baik oleh responden.

**Tabel 4. Persepsi Responden terhadap Efektivitas Pendidikan Kesehatan DASH**

Pernyataan	Setuju (%)
Materi mudah dipahami	89,7
Media audiovisual membantu pemahaman	86,2
Penyuluhan bermanfaat untuk pengelolaan hipertensi	93,1
Edukasi mendorong perubahan pola makan	82,8

Tabel 4 menggambarkan persepsi positif responden terhadap pelaksanaan pendidikan kesehatan. Mayoritas responden menyatakan bahwa materi mudah dipahami dan media audiovisual sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman. Persepsi positif ini memperkuat temuan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan responden untuk menerapkan pola makan DASH.

Secara keseluruhan, hasil yang disajikan pada Tabel 2 hingga Tabel 4 menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai pola makan DASH tidak hanya meningkatkan pengetahuan responden tentang konsep dasar hipertensi dan prinsip diet DASH, tetapi

juga membentuk persepsi positif terhadap efektivitas intervensi edukatif yang diberikan. Peningkatan pemahaman yang merata pada berbagai aspek pengetahuan, disertai penerimaan yang baik terhadap materi dan media edukasi, mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur dan kontekstual berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi melalui perubahan gaya hidup, khususnya pola makan, di tingkat pelayanan kesehatan primer (Nugraha et al., 2024).

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai



panduan lengkap pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Balaraja. Intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden secara signifikan, baik terkait konsep dasar hipertensi maupun prinsip-prinsip pola makan DASH sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Hasil pengukuran pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah intervensi, yang mencerminkan keberhasilan proses edukasi dalam mentransfer pengetahuan secara efektif. Selain itu, responden juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap aspek penting diet DASH, seperti pembatasan konsumsi garam, peningkatan asupan sayur dan buah, serta pemilihan makanan rendah lemak dan kolesterol. Persepsi responden terhadap pelaksanaan pendidikan kesehatan juga tergolong sangat positif, terutama terhadap kejelasan materi, penggunaan media audiovisual, dan manfaat edukasi dalam mendukung pengelolaan hipertensi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur, komunikatif, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di tingkat

pelayanan kesehatan primer. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi landasan awal bagi perubahan perilaku hidup sehat, khususnya dalam penerapan pola makan DASH secara berkelanjutan, sehingga dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dalam jangka panjang.

### Daftar pustaka

- Anggraini, M., Ratih, N. M., Haqiqi, N., Ma'asy, R. S., Cahyantiningrum, R. D., & Putra, W. T. K. (2022). Pengaruh Terapi Oral Motor Exersise Terhadap Bayi Dengan BBLR.
- Arya, K., Dewangga, F., Wulandari, T. S., Keperawatan, A., Temanggung, A., Tengah, J., Mozart, M., & Akut, N. (2023). Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA) Upaya Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Addressing Acute Pain Management Issues In Hypertensive Patients Through Mozart Music Therapy. skala 3.
- Damayanti, Ika Putri, D. (2017) 'Buku ajar asuhan kebidanan Komprehensif pada ibu bersalin dan bayi baru lahir', Yogyakarta Deepublish. [Preprint].
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Malahayati Nursing Journal, 5(2), 462-474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian



- dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes. (2023). Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi? [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2004/bagaimanacaramengendalikanpenyakit-hipertensi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimanacaramengendalikanpenyakit-hipertensi).
- Lukitaningtyas,D & Cahyono,E. agus. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu danPraktikKeperawatan.<https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>.
- Marzal, J., Chit, S. C., Elisa, E., Utomo, P. E. P., Kurniawan, D. A., & Sandra, R. O. (2022). Lecturer Gender Perspective With Online Thesis Guidance Case Study Elista in Jambi University. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 191-208.
- Nyimas Sri Wahyuni. (2022). "Perawatan Bayi Prematur," Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, Jul. 27, 2022.
- Nugraha, M. F. A., Roemintoyo, R., Djono, D., & Al-Hakimi, H. (2024). Development of a mobile application for occupational health and safety education in vocational high schools: A case study in construction and housing engineering. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 315-327.
- Rifanka, I. N., Panjaitan, R. G. P., Tenriawaru, A. B., & Li, L. (2025). Development of Circulatory System Learning Video Based on Bleeding Stop Activity Test. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 69-87.
- Rodríguez-Alcalá, L., Martínez, J.M.L., Baptista, P., Ríos Fernández, R., Javier Gómez, F., Parejo Santaella, J. and Plaza, G. (2021) 'Sensorimotor tongue evaluation and rehabilitation in patients with sleep-disordered breathing: a novel approach', *Journal of Oral Rehabilitation*, 48(12), pp. 1363-1372. Available at: <https://doi.org/10.1111/joor.13247>
- Rodríguez-Alcalá, L.M., Ares, I., Fontecha, J., Juarez, M., Castellano, V., Martínez-Larrañaga, M.R., Anadón, A. and Martínez, M.A. (2021). Oral absorption and disposition of alpha-linolenic, rumenic and vaccenic acids after administration as a naturally enriched goat dairy fat to rats. *Lipids*, 50(7), pp.659-666
- Rustam, L.B., Masri, S., Atallah, N., Tamim, H. and Charafeddine, L. (2018) 'Sensorimotor therapy and time to full oral feeding in < 33 weeks infants', *Early Human Development*, 99, pp. 1-5. Available at:<https://doi.org/10.1016/j.earlhu.mdev.2016.04.007>.
- Saputro, H., & Megawati, F. (2019). Efektifitas Stimulasi Oral Terhadap Reflek Hisap Lemah Pada BBLR. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(03), 609-615. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i03.1088>.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>