

MANAJEMEN DIET DASH SEBAGAI INTERVENSI PADA LANSIA HIPERTENSI : A SYSTEMATIC REVIEW

Annisa Febriana^{1*}, Heryyanoor²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Banjar, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : annisafebriana012@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi pada berbagai kalangan usia termasuk pada lansia. Manajemen diet hipertensi dengan pendekatan *Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)* merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi. Manajemen diet DASH berfokus pada konsumsi makanan yang rendah lemak dan rendah garam untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas dari intervensi manajemen diet DASH pada lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *systematic review*. Metode yang digunakan dalam penelusuran artikel yaitu metode PRISMA. Hasil penelusuran terdapat 117 artikel jurnal yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2017-2023 dengan pencarian pada *google scholar*. Sebanyak 5 artikel terpilih sesuai dengan tujuan penelitian dan kriteria responden yang ditetapkan. Hasil dari 5 artikel yang terpilih menunjukkan intervensi manajemen diet DASH efektif diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi dengan hasil terjadinya penurunan pada tekanan darah, terjadi peningkatan pada efikasi diri lansia, serta terjadi peningkatan kepatuhan terhadap diet dan pengobatan hipertensi. Manajemen diet DASH dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang relatif mudah dan terjangkau untuk diberikan kepada lansia. Pemberian intervensi dapat di modifikasi dengan berbagai metode agar penerapan manajemen diet DASH menjadi lebih optimal, serta diperlukan keterlibatan aktif keluarga untuk mendukung lansia dalam menjalankan manajemen diet DASH yang diajarkan.

Kata Kunci : Hipertensi, Manajemen DASH, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that occurs in many age groups, including the elderly. Dietary management of hypertension with the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) approach is one of the interventions that can be given to people with hypertension. The management of the DASH diet focuses on consuming foods that are low in fat and low in salt to lower blood pressure. This study aims to identify the effectiveness of the DASH diet management intervention in elderly hypertensives. This study used a quantitative design with a systematic review approach. The method used in the article search is the PRISMA method. The search results found 117 journal articles published in the 2017-2023 range by searching on Google Scholar. A total of 5 articles were selected according to the research objectives and the specified respondent criteria. The results of the 5 selected articles show that the DASH dietary management intervention is effective given to the elderly who suffer from hypertension with the result being a decrease in blood pressure, an increase in the self-efficacy of the elderly, and an increase in adherence to diet and hypertension treatment. DASH diet management can be an alternative nursing intervention that is relatively easy and affordable to give to the elderly. The provision of interventions can be modified with various methods so that the implementation of the DASH diet management becomes more optimal, and active involvement of the family is needed to support the elderly in carrying out the taught DASH diet management.

Keywords : Hypertension, DASH Management, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah abnormal yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit jika tekanan darah terus tidak terkontrol (Astutik & Mariyam, 2021). Prevalensi Hipertensi di seluruh dunia diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun

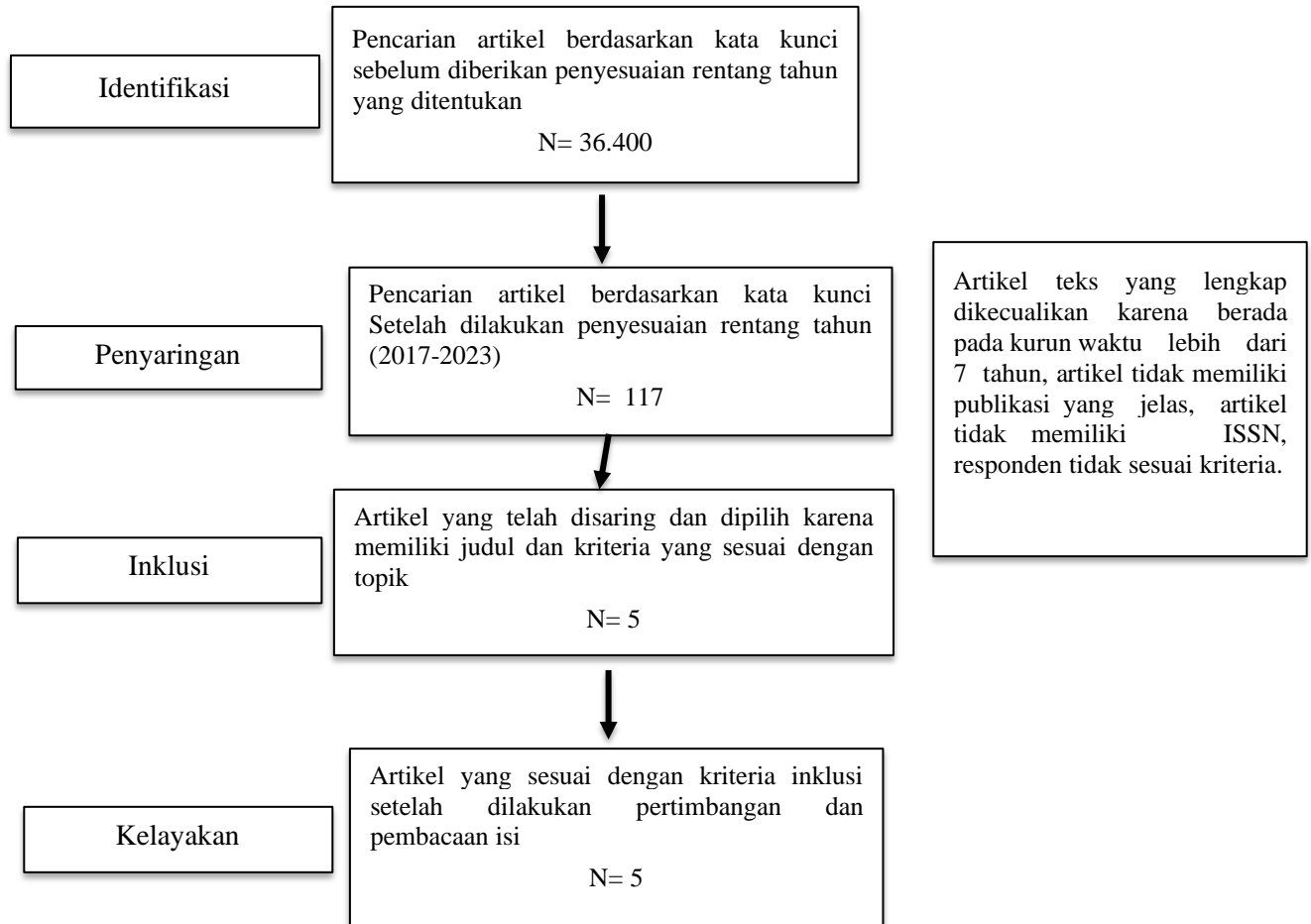
2025 sebesar 1,56 miliar (WHO, 2018). Berdasarkan data, didapatkan, Kalimantan Selatan menjadi salah satu provinsi dengan angka kejadian tertinggi hipertensi yaitu, 44,1% dan Papua menempati posisi terendah dalam kejadian hipertensi yaitu sebesar 22,2%. Pada usia 31-44 tahun didapatkan angka kejadian hipertensi sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Terlihat bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia masih cukup tinggi, yaitu sekitar 60-80% penderita hipertensi berusia di atas 65 tahun (Riskesmas, 2018; Tirtasari & Kodim, 2019).

Faktor-faktor yang mendorong terjadinya peningkatan penyakit hipertensi diantaranya yaitu adanya tingkat kesadaran yang rendah mengenai hipertensi, gaya hidup yang kurang baik, obesitas, konsumsi alkohol berlebih, kurang aktifitas fisik, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pengobatan secara rutin (Dai et al., 2022; Dorans et al., 2018). Upaya pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi. Melakukan modifikasi gaya hidup diperlukan oleh penderita hipertensi yang meliputi diet sehat seperti membatasi asupan makanan berlemak dan tinggi garam (Fikriana, 2016). Pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi khususnya pada lansia sangat sulit untuk diterapkan. Hal itu disebabkan karena ketidakpatuhan penderita hipertensi dalam mengatur pola makan. Ketidakpatuhan pasien dalam melakukan modifikasi diet dan mengatur pola hidup akan memberikan dampak negatif pada masalah kesehatan khususnya hipertensi yang dialami (Pangestu, 2021).

Berbagai macam intervensi keperawatan dapat diberikan untuk mengontrol tekanan darah, baik pemberian edukasi maupun terapi-terapi non farmakologi, namun belum maksimal dalam menekan angka kejadian hipertensi. Salah satu intervensi yang mudah dilakukan yaitu dengan melakukan manajemen diet dengan pendekatan *Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)* yang mana diet mencakup penekanan beberapa komponen makanan serta nutrisi berupa buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak, biji-bijian, unggas, ikan, dan kacang-kacangan. Diet ini juga berfokus pada pengurangan konsumsi garam dan makanan yang berlemak (Na et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Sack et.al, 2020, menunjukkan bahwa intervensi diet DASH menunjukkan penurunan asupan garam dalam rentang 4 minggu yang juga menurunkan tekanan darah pada dewasa prehipertensi dan hipertensi. Berdasarkan penelusuran artikel yang dilakukan, manajemen diet DASH lebih banyak diberikan pada kategori remaja hingga dewasa yang mengalami hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas dari intervensi manajemen diet DASH pada lansia hipertensi melalui studi *systematic review*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode *systematic review*. Tinjauan sistematis dilakukan menggunakan metode PRISMA yang meliputi identifikasi, penyaringan, inklusi dan kelayakan artikel untuk analisis lebih lanjut. Peneliti menggunakan database Google Scholar sebagai sumber data. Kata kunci yang di gunakan dalam eksplorasi yaitu manajemen diet DASH, Hipertensi dan Lansia.



Skema 1. Pengumpulan Artikel Menggunakan Metode PRISMA

HASIL

Eksplorasi artikel dilakukan, didapatkan sebanyak 117 artikel yang teridentifikasi. Peneliti melakukan pengeklusian artikel yang tidak sesuai dengan tujuan, sasaran responden serta masalah hipertensi, sehingga didapatkan hasil akhir sebanyak 5 artikel yang memenuhi kriteria. Berikut gambaran proses pencarian artikel pada bagan dibawah

Tabel 1. Artikel Penelitian Manajemen Diet DASH pada Lansia Hipertensi

No	Penulis, Tahun	Judul	Responden	Metode	Hasil
1.	Na M., Wang Y., Zhang X., et.al (2022)	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Style Dietary Pattern and 24-Hour Ambulatory Blood Pressure in Elderly Chinese with or without Hypertension</i>	Sampel sebanyak 324 lansia berusia ≥ 60 tahun yang tidak menggunakan obat penurun tekanan darah	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang diferensial mengenai manajemen diet DASH dengan VIM SBP malam hari dengan status hipertensi pada lansia. Terlepas dari parameter tidur dan faktor lainnya, pola diet DASH dikaitkan dengan variabilitas tekanan darah malam

					hari yang lebih rendah pada orang dewasa lanjut usia. Skor DASH tidak dikaitkan dengan hasil BP siang hari, SBP rata-rata malam hari, atau DBP rata-rata malam hari. Interaksi signifikan (skor DASH status hipertensi) terdeteksi untuk VIM SBP (P-interaksi = 0,04),
2.	Bozorgi A., Hosseini H., Eftekhar H., et.al (2021)	<i>The effect of the mobile "blood pressure management application" on hypertension self-management enhancement: a randomized controlled trial</i>	Sampel sebanyak 120 partisipan yang berusia >50 tahun	<i>Randomized, controlled clinical trial</i>	Hasil menunjukkan penerapan manajemen diet Dash dengan metode aplikasi Mhealth efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien dalam diet dan pengobatan. Skor kepatuhan pengobatan meningkat rata-rata 5,9 (95% CI 5,0-6,7) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Skor "kepatuhan terhadap rencana diet rendah lemak dan rendah garam" dengan metode DASH masing-masing adalah 1,7 (95% CI 1,3–2,1) dan 1,5 (95% CI 1,2–1,9). Selain itu, aktivitas fisik sedang meningkat menjadi 100,0 menit (95% CI 61,7–138,3) per minggu pada kelompok intervensi.
3.	Seangpraw K., Auttama N., Tonchoy P & Panta P (2019)	<i>The effect of the behavior modification program Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) on reducing the risk of hypertension among elderly patients in the rural community of Phayao, Thailand</i>	Lansia dengan usia 60-69 tahun Sebanyak 90 responden kelompok intervensi dan 85 kelompok kontrol	<i>Quasi eksperimental, dilakukan selama 3 bulan</i>	Hasil dari perbandingan kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa tingkat keparahan yang dirasakan mengenai penyakit hipertensi dan self-efficacy meningkat dan perilaku preventif terhadap hipertensi melalui manajemen diet DASH meningkat

					pada kedua kelompok. Ada perbedaan yang signifikan secara statistik setelah intervensi dan pada follow-up 3 bulan ($P < 0,001$). Setelah intervensi, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia kelompok intervensi mengalami penurunan ($P < 0,001$)
4.	Li Xiao M., Lin J.S., Li Y.H., et.al (2019)	<i>Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet is associated with lower presence of non-alcoholic fatty liver disease in middle-aged and elderly adults</i>	Usia 40-75 tahun Sampel sebanyak 3051 responden	<i>Cross sectional</i>	Hasil menunjukkan kepatuhan terhadap diet DASH secara independen dikaitkan dengan prevalensi yang lebih rendah dari perlemakan hati non-alkohol di Cina paruh baya dan lanjut usia. orang dewasa, mungkin melalui pengurangan peradangan (RBP4 dan hs-CRP), TAG, IR dan BMI. Temuan mendukung hipotesis bahwa diet DASH sangat membantu untuk pencegahan NAFLD di antara penduduk Cina.
5.	Apriana R., Rohana N., Simorangkir Y (2017)	Hubungan penerapan metode dash (dietary approach to stop hypertension) dengan tingkat hipertensi	Sampel dalam penelitian ini 40 responden Penderita hipertensi, perempuan dan laki-laki berusia diatas 50 tahun,	<i>Cross sectional</i>	Sebagian besar penerapan diet kategori baik sejumlah 18 orang (45,0%) dan sebagian besar lansia pada hipertensi stadium I sejumlah 17 orang (42,5%). Uji statistik korelasi Spearman rank menunjukkan hasil p value=0,000 dengan koefisien korelasi (r) = 0,686. Hasil menunjukkan terdapat Hubungan yang di signifikasikan antara Penerapan Metode DASH dengan Tingkat Hipertensi serta memiliki keeratan hubungan yang kuat. Penerapan diet DASH pada Lansia perlu

Berdasarkan tabel hasil, dapat disimpulkan bahwa manajemen diet DASH efektif untuk diterapkan kepada lansia yang menderita hipertensi. Intervensi dapat diberikan dalam bentuk edukasi langsung maupun pemantauan manajemen diet melalui aplikasi.

PEMBAHASAN

Penelusuran artikel sebanyak 117 artikel sesuai dengan kata kunci, didapatkan hasil 5 artikel yang memenuhi kriteria dan responden lansia dengan hipertensi. Identifikasi artikel yang dilakukan menggunakan metode PRISMA mendapatkan hasil bahwa intervensi manajemen diet DASH dapat diterapkan kepada lansia dan efektif dalam menurunkan serta mengontrol tekanan darah lansia. Selain itu, hasil juga menunjukkan efikasi diri lansia meningkat sehingga hal ini memberikan dampak pada kualitas hidup lansia yang lebih baik.

Program manajemen diet DASH yang diberikan kepada lansia efektif untuk dijalankan. Program ini juga dapat dilakukan dengan fokus meningkatkan efikasi diri lansia untuk mengurangi risiko hipertensi, sehingga tidak hanya penurunan tekanan darah, namun munculnya kesadaran lansia mengenai kebiasaan diet sehari-hari (Seangpraw et al., 2019). Lansia dapat melihat dampak komplikasi kesehatan dari hipertensi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal, hingga diabetes. Pada program manajemen diet DASH juga menjelaskan tentang asupan makanan, dengan fokus pada makanan lokal masyarakat setempat. Hal ini membantu lansia dengan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari karena mereka menjadi lebih percaya diri dalam memilih makanan dengan kadar natrium yang lebih rendah dan dalam mengevaluasi makanan. Penelitian yang dilakukan (Seangpraw et al., 2019), selama 3 bulan program tersebut efektif dalam mengubah perilaku pada lansia dengan hipertensi serta menurunkan tekanan darah dan membantu mencegah komplikasi/keparahan dari hipertensi tersebut.

Penelitian yang dilakukan (Apriana et al., 2017), menunjukkan penerapan diet DASH yang telah dilakukan dalam kategori baik dan memperoleh penurunan yang signifikan pada tekanan darah lansia. Diet DASH merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi. Hal ini yang mempengaruhi terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia. Pola makan dalam diet DASH merupakan pola makan yang sehat dan seimbang karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap. Pembatasan konsumsi lemak jenuh pada diet ini juga berkorelasi positif terhadap penurunan berat badan pada subjek obesitas yang mengalami hipertensi. Penerapan diet DASH juga memberikan pengaruh positif terhadap lingkaran pinggang, jumlah lemak tubuh, kadar glukosa, dan hormon (Kawuluan et al., 2019) leptin (Kucharska et al., 2018). Kepatuhan terhadap manajemen diet DASH juga terlihat pada penelitian (Hashemi-Arend et al., 2022; Xiao et al., 2020), yang berdampak pada penurunan kadar kolesterol sehingga menurunkan keparahan penyakit hipertensi.

Aplikasi diet DASH pada pasien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang harus didukung dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dari responden agar diet ini dapat diterapkan secara konsisten dan memberikan manfaat positif bagi penderita hipertensi. Peningkatan pengetahuan dilakukan melalui edukasi maupun konseling yang sebaiknya disertai rekomendasi peningkatan aktivitas fisik agar membantu menurunkan persentase lemak darah yang juga berpengaruh terhadap kondisi hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang membutuhkan berbagai pendekatan jika ingin mengendalikan tekanan darah dengan benar. Untuk mencapai pendekatan

manajemen diet yang efektif ini, dapat pula memanfaatkan kecanggihan teknologi smartphone bisa menjadi alternatif yang baik untuk terapi obat, pemantauan manajemen diet DASH yang diterapkan, mengingat biayanya yang murah. Selain konsumsi rutin obat-obatan, penderita hipertensi juga harus sepenuhnya mematuhi rekomendasi farmakologis dan non-farmakologis. Penelitian (Bozorgi et al., 2021) menunjukkan bahwa penggunaan yang tepat adalah efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan, pengendalian faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap pengobatan, manajemen diet dan peningkatan dukungan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil identifikasi 5 artikel dapat disimpulkan bahwa intervensi manajemen diet DASH efektif diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi. Berbagai artikel menunjukkan intervensi tidak hanya fokus pada mengenalkan makanan yang perlu dikonsumsi beserta porsi hariannya, tetapi berfokus juga pada membangun kesadaran lansia untuk menerapkan manajemen diet tersebut dalam kehidupan sehari-hari agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Stikes Intan Martapura beserta ketua LPPM Stikes Intan Martapura yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana, R., Rohana, N., & Simorangkir, Y. (2017). Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) dengan Tingkat Hipertensi. *Medisains*, 15(3), 179–184. <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v15i3.2083>
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>
- Bozorgi, A., Hosseini, H., Eftekhari, H., Majdzadeh, R., Yoonessi, A., Ramezankhani, A., Mansouri, M., & Ashoorkhani, M. (2021). The effect of the mobile “blood pressure management application” on hypertension self-management enhancement: a randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05270-0>
- Dai, B., Addai-Dansoh, S., Nutakor, J. A., Osei-Kwakye, J., Larnyo, E., Oppong, S., Boahemaa, P. Y., & Arboh, F. (2022). The prevalence of hypertension and its associated risk factors among older adults in Ghana. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.990616>
- Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2018). Trends in prevalence and control of hypertension according to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) guideline. *Journal of the American Heart Association*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008888>
- Fikriana, R. (2016). Faktor – Faktor Yang Diduga Menjadi Prediktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 2(4). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v2i4.14>
- Hashemi-Arend, A., Vasquez, K. S., Guishard, D., Naji, M., Ronning, A., George-Alexander, G., Vasquez, D., Sylvester, C., Pagano, W., Khalida, C., Coffran, C., Ezeonu, T.,

- Fofana, K., Bielopolski, D., Vaughan, R., Qureshi, A., Tobin, J. N., & Kost, R. G. (2022). Implementing DASH-Aligned Meals and Self-Measured Blood Pressure to Reduce Hypertension at Senior Centers: A RE-AIM Analysis. *Nutrients*, *14*(22). <https://doi.org/10.3390/nu14224890>
- Kawulusan, M., Walalangi, R. G. M., Sineke, J., & Mokodompit, R. C. (2019). Pola Asuh Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bohabak. *Jurnal GIZIDO*, *11*(2), 80–95. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i2.778>
- Kucharska, A., Gajewska, D., Kiedrowski, M., Sińska, B., Juszczak, G., Czerw, A., Augustynowicz, A., Bobiński, K., Deptała, A., & Niegowska, J. (2018). The impact of individualised nutritional therapy according to DASH diet on blood pressure, body mass, and selected biochemical parameters in overweight/obese patients with primary arterial hypertension: a prospective randomised study. *Kardiologia Polska*, *76*(1), 158–165. <https://doi.org/10.5603/KP.a2017.0184>
- Na, M., Wang, Y., Zhang, X., Sarpong, C., Kris-Etherton, P. M., Gao, M., Xing, A., Wu, S., & Gao, X. (2022). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Style Dietary Pattern and 24-Hour Ambulatory Blood Pressure in Elderly Chinese with or without Hypertension. *Journal of Nutrition*, *152*(7), 1755–1762. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac086>
- Pangestu, O. P. (2021). *Kepatuhan Diit Penderita Hipertensi Pada Lansia Elderly Di Desa Kedungsari Kec. Kemlagi Mojokerto*. 1–13. https://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/423%0Ahttps://repositori.stikes-ppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/423/BAB_II_201701002.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–200.
- Seangpraw, K., Auttama, N., Tonchoy, P., & Panta, P. (2019). The effect of the behavior modification program Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) on reducing the risk of hypertension among elderly patients in the rural community of Phayao, Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *12*, 109–118. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S185569>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, *1*(2), 395–402.
- Xiao, M. L., Lin, J. S., Li, Y. H., Liu, M., Deng, Y. Y., Wang, C. Y., & Chen, Y. M. (2020). Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet is associated with lower presence of non-alcoholic fatty liver disease in middle-aged and elderly adults. *Public Health Nutrition*, *23*(4), 674–682. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002568>