

EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH TERHADAP PENGETAHUAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Lily Ikmalia^{1*}, Sri Yanti², Angga Arfina³, Ulfa Hasana⁴

S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : lilyikmalia3@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Rendahnya pengetahuan pasien mengenai pola makan sehat, khususnya prinsip Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), menyebabkan pengendalian tekanan darah sering tidak optimal. Penelitian ini bertujuan untuk: mengevaluasi efektivitas edukasi Diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi, membandingkan efektivitas berbagai metode pemberian edukasi, mengetahui pengaruh edukasi Diet DASH terhadap perubahan perilaku gaya hidup, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan edukasi. Metode penelitian menggunakan *Literature Review* berbasis pedoman PRISMA dengan kerangka PICOS. Sebanyak 15 artikel terbitan 2015–2025 yang relevan dianalisis melalui tahap identifikasi, skrining, penilaian kelayakan, dan sintesis data. Hasil menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH secara signifikan meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengendalian tekanan darah, baik melalui konseling, leaflet, audiovisual, maupun media digital; metode edukasi individu dan kelompok lebih efektif dibandingkan edukasi berbasis teknologi dalam meningkatkan pemahaman pasien, meskipun media digital tetap mendukung penyebaran informasi secara luas; edukasi Diet DASH mendorong perubahan perilaku gaya hidup, termasuk pengurangan konsumsi garam, peningkatan asupan buah dan sayur, serta kepatuhan terhadap pengobatan, yang berdampak pada pengendalian tekanan darah; dan keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, motivasi pasien, dukungan keluarga, serta frekuensi dan metode penyampaian edukasi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi terstruktur mengenai Diet DASH merupakan intervensi non-farmakologis efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : DIET DASH, hipertensi, *literature review*, pengendalian tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a prevalent health problem that poses serious risks for cardiovascular complications. Low patient knowledge regarding healthy dietary practices, particularly the principles of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, often leads to suboptimal blood pressure control. This study aims to, evaluate the effectiveness of DASH diet education in improving hypertensive patients' knowledge of blood pressure management, compare the effectiveness of different educational methods, assess the impact of DASH diet education on lifestyle behavior changes supporting blood pressure control, and (d) identify factors influencing the success of education in enhancing knowledge and adherence. A literature review was conducted following PRISMA guidelines using the PICOS framework. Fifteen articles published between 2015 and 2025 that addressed the effectiveness of DASH diet education in hypertensive patients were analyzed through identification, screening, eligibility assessment, and data synthesis. The results indicate that, DASH diet education significantly improves patients' knowledge regarding blood pressure control through counseling, leaflets, audiovisual materials, and digital media, individual and group education methods are more effective in enhancing patient understanding than technology-based education, although digital media effectively disseminates information widely, DASH diet education promotes lifestyle behavior changes, including reduced salt intake, increased fruit and vegetable consumption, and medication adherence, contributing to improved blood pressure control and, the success of education is influenced by patients' educational level, motivation, family support, and the frequency and method of delivery.

Keywords : DASH DIET, hypertension, *literature review*, blood pressure control

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di dunia dan menjadi faktor risiko utama bagi komplikasi kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, serta komplikasi ginjal kronis. Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat seiring perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung kurang sehat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 diperkirakan terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi, dan hanya sekitar 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darah mereka. Lebih dari dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, yang menunjukkan tantangan signifikan dalam pengendalian hipertensi di tingkat populasi (WHO, 2024).

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena biasanya tidak menimbulkan gejala yang nyata, namun bila tidak dikendalikan dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Tingkat kerusakan organ ini dipengaruhi oleh seberapa tinggi tekanan darah serta lamanya hipertensi tidak terkontrol (Putra & Susilawati, 2022). Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan anjuran *Joint National Committee*, upaya pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup, antara lain pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, dan penurunan berat badan. Jika langkah-langkah tersebut tidak efektif, pengobatan farmakologis diberikan sebagai intervensi tambahan (Maringga & Sari, 2020). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan pasien terhadap pengobatan hipertensi masih rendah, yang menjadi penghambat utama tercapainya tekanan darah yang terkontrol. Rendahnya kepatuhan berpotensi meningkatkan komplikasi penyakit jantung, biaya pengobatan, dan rawat inap (WHO, 2023).

Salah satu strategi non farmakologis yang banyak direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah adalah *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Diet DASH menekankan konsumsi tinggi buah, sayur, produk susu rendah lemak, biji-bijian, serta kacang-kacangan, sambil membatasi asupan garam, gula, dan lemak jenuh. Berbagai penelitian menunjukkan diet DASH efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6,74–14 mmHg dan diastolik 3,5–7 mmHg pada penderita hipertensi (Fitriyana, 2022; Wulandari, 2023). Meski terbukti efektif, implementasi diet DASH masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu masalah utama adalah kurangnya pengetahuan pasien mengenai prinsip-prinsip diet DASH dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Banyak pasien belum memahami komposisi menu, jumlah porsi yang sesuai, maupun implikasi diet terhadap pengendalian tekanan darah. Ini menyebabkan rendahnya kepatuhan pasien, hingga tujuan pengendalian hipertensi melalui diet tidak tercapai (Maryani, 2022).

Peran edukasi oleh perawat menjadi sangat penting. Perawat dapat berfungsi sebagai edukator untuk meningkatkan literasi gizi pasien, memberikan bimbingan praktis tentang penerapan diet DASH, serta memotivasi pasien mengubah perilaku makan. Penelitian terkini menunjukkan intervensi edukasi terstruktur meningkatkan pengetahuan pasien. Misalnya, studi kuasi-eksperimental di Kecamatan Pasar Rebo menemukan bahwa edukasi menggunakan media audiovisual meningkatkan skor pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap diet DASH (Munir, 2024). Metode edukasi berbasis mobile health yang menggabungkan prinsip *self efficacy* juga terbukti efektif memperkuat pemahaman pasien dan keyakinan mereka dalam menerapkan pola makan DASH (Sigit, 2024).

Selain media audiovisual dan mobile *health*, *leaflet* edukatif juga terbukti meningkatkan pemahaman pasien. Penelitian pre eksperimental di Poltekkes Palembang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*) meningkatkan pengetahuan,

sikap, dan kepatuhan pasien terhadap diet DASH, sekaligus membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik mereka (Astuti, 2025; Lestari, 2023). Pada tingkat komunitas, intervensi edukatif pada lansia di posyandu maupun kelompok usia produktif juga menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan, motivasi, dan sikap pasien untuk mengadopsi diet DASH dalam menu harian mereka (Pramesti, 2024). Studi oleh Wardani & Sudaryanto (2023) menunjukkan pasien yang memahami prinsip DASH cenderung lebih konsisten menerapkan pola makan sehat ini, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kontrol tekanan darah. Namun, beberapa penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti perubahan perilaku instan, sehingga dukungan lanjutan, penguatan perilaku, dan pemantauan diperlukan agar edukasi benar-benar bertransformasi menjadi perubahan gaya hidup yang konsisten (Kafi, 2023).

Secara keseluruhan, bukti menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH merupakan intervensi non farmakologis yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Edukasi yang tepat dapat mendorong kepatuhan diet, memodifikasi perilaku makan, dan menurunkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada efektivitas edukasi Diet DASH dalam konteks peran perawat sebagai edukator, dengan tujuan mengevaluasi metode edukasi yang paling efektif dan memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk praktik keperawatan, program edukasi klinis, dan kebijakan pelayanan kesehatan. Penelitian ini difokuskan pada efektivitas edukasi Diet DASH terhadap pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Literature Review* (LR) dengan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Literatur Reviews and Meta-Analyses*) dan kerangka kerja PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merangkum secara komprehensif bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas edukasi diet DASH terhadap pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Protokol penelitian mengikuti pedoman PRISMA untuk menentukan seleksi artikel yang relevan, mulai dari identifikasi, skrining, penentuan kelayakan, inklusi studi, hingga memastikan analisis. *Framework* PICOS digunakan sebagai panduan dalam pencarian dan pemilihan artikel Data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh dari penelitian terdahulu melalui database ilmiah terpercaya, yaitu Scopus, Google Scholar, dan PubMed. Artikel yang dipilih dianalisis untuk mengidentifikasi tema utama, efektivitas edukasi diet DASH, kesenjangan penelitian, serta implikasi praktis bagi edukasi dan manajemen hipertensi di layanan kesehatan. Pelaksanaan *literature review* ini, menggunakan 15 artikel yang ditelaah relevan dengan topik efektivitas edukasi Diet DASH terhadap pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap. Pertama, dilakukan pencarian literatur menggunakan basis data Google Scholar, Scopus dan PubMed, dengan kata kunci "*Hypertension*" AND "*Diet DASH*" AND "*Pengetahuan pengendalian*" AND "*Tekanan darah*". Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan yaitu artikel berbentuk full-text yang tersedia secara daring dan dapat diakses, sehingga penulis dapat menilai secara lengkap metodologi dan hasil penelitian, artikel yang membahas secara spesifik edukasi Diet DASH atau intervensi serupa untuk meningkatkan pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa, artikel penelitian yang diterbitkan 2015–2025, guna memastikan relevansi data dan kesesuaian dengan praktik klinik, artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, untuk memudahkan pemahaman dan akurasi interpretasi dan artikel dengan desain penelitian yang jelas. Tahap terakhir adalah

analisis dan interpretasi hasil dari artikel yang telah diseleksi. Analisis data *literature review* ini menggunakan pendekatan naratif-sintesis.

HASIL

Literatur Review Tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews And Meta-Analyses*)

Penelitian ini, dilakukan tinjauan literatur menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dengan sumber data dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan. Dalam pengumpulan artikel, didapatkan sebanyak artikel yang berasal dari berbagai database, sehingga yang dapat di ambil yakni Scopus sebanyak 2 artikel, Google Scholar sebanyak 10 artikel dan PubMed sebanyak 3 artikel. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci “Hipertensi” AND “Diet DASH” AND “Pengetahuan Pengendalian” AND “Tekanan Darah”. Setelah dilakukan tahap *screening* berdasarkan kriteria inklusi, sebanyak 15 artikel dinyatakan memenuhi syarat awal. Artikel-artikel tersebut kemudian memasuki tahap *eligibility*, di mana topik dan abstraknya ditelaah secara lebih mendalam untuk memastikan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Pada tahap ini, seluruh artikel tetap dianggap relevan sehingga 15 artikel dilanjutkan ke tahap *included* dan siap untuk direview.

Sebagian besar penelitian merupakan studi kuantitatif, termasuk *randomized controlled trials* (RCTs), studi kohort, serta tinjauan sistematis atau meta-analisis. Populasi penelitian mayoritas melibatkan individu dewasa dengan hipertensi, meskipun beberapa artikel berfokus pada kelompok tertentu, seperti lansia atau individu dengan prehipertensi. Intervensi non-farmakologis yang paling banyak dievaluasi mencakup perubahan gaya hidup, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan edukasi kesehatan, termasuk edukasi terkait Diet DASH. Pengukuran hasil utama umumnya berupa perubahan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik, disertai parameter tambahan seperti indikator kardiometabolik lain atau kualitas hidup. Seluruh artikel yang dianalisis diperoleh menggunakan kata kunci “Hipertensi” AND “Diet DASH” AND “Pengetahuan Pengendalian” AND “Tekanan Darah” atau “Hypertension” AND “DASH Diet” AND “Knowledge of Blood Pressure Control” AND “Blood Pressure” sehingga sesuai dengan fokus kajian mengenai efektivitas edukasi Diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tabel 1. Hasil Temuan *Literature Review*

No.	Nama Penulis, Tahun & Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Instrument	Hasil Penelitian
1.	Lee, Y. S., Rhee, M. Y., & Lee, S. Y. (2020). Effect of nutrition education in reducing sodium intake and increasing potassium intake in hypertensive adults. <i>Nutrition Research and Practice</i> , 14(5), 540-552.	Menilai pengaruh pendidikan nutrisi (termasuk pendekatan DASH untuk meningkatkan potasium dan mengurangi natrium) terhadap perilaku makan dan tekanan darah prahipertensi/ hipertensi	Quasi-eksperi mental, <i>non-equivalent groups pre-post design</i> (dua kelompok edukasi: rendah sodium vs rendah sodium + tinggi potassium)	Pengukuran tekanan darah, asupan natrium/potasium (<i>dietary intake</i>), tes darah dan urin, skoring perilaku diet	Pendidikan nutrisi secara signifikan mengurangi tekanan darah dan asupan natrium setelah program 12 minggu; kelompok yang diajarkan meningkatkan asupan potasium mengalami perbaikan

					profil glukosa darah dan kolesterol total selain penurunan tekanan darah.
2.	Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi. <i>Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)</i> , 7(4), 946-953.	Mengetahui efektivitas edukasi kesehatan mobile (mobile health) berbasis self-efficacy dan Diet DASH terhadap pengetahuan dan self-efficacy pasien hipertensi	<i>Pre-experiment al quasi-design (one group pre-post test)</i>	Kuesioner pengetahuan Diet DASH dan <i>self-efficacy</i>	Edukasi melalui mobile health secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang Diet DASH dan <i>self-efficacy</i> pasien hipertensi (nilai signifikan <0,005).
3.	Ambarwati, R., Wati, K. D. A., Isnawati, M., & Ismawanti, Z. (2024). The Effect of Providing Nutrition Education Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) with Android-Based Media on the Knowledge and Attitudes of Hypertension Sufferers. <i>Journal of Health Education</i> , 9(2), 134-141.	Menilai apakah edukasi nutrisi berbasis Android meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang Diet DASH dibandingkan kelompok kontrol	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> dengan kelompok intervensi dan kontrol	Kuesioner pengetahuan dan sikap tentang DASH diet; penilaian pre-post	Edukasi nutrisi berbasis Android meningkatkan skor pengetahuan dan sikap Diet DASH pada penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan kontrol (perubahan signifikan antara grup).
4.	Loucks, E. B., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., dkk. (2023). <i>Adapted mindfulness training for interoception and adherence to the DASH diet: a phase 2 randomized clinical trial</i> . JAMA Network Open, 6(11), e2339243.	Menguji apakah pelatihan mindfulness yang dimodifikasi dapat meningkatkan interoception dan kepatuhan terhadap diet DASH.	<i>Phase 2 randomized clinical trial (RCT)</i> .	Intervensi mindfulness terstruktur, alat pengukuran adherence (24-hr recall/FFQ), skala interoception, pengukuran tekanan darah.	RCT menemukan peningkatan adherence ke DASH pada kelompok intervensi vs kontrol; beberapa perbaikan psikofisiologis terkait kesadaran tubuh; potensi penurunan BP bergantung durasi.
5.	Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). <i>Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita</i>	Mengukur perubahan tingkat pengetahuan pasien hipertensi setelah menerima edukasi tentang diet DASH.	Desain kuasi-eksperimental (pretest-posttest) atau studi intervensi komunitas.	Kuesioner terstandar/validated knowledge questionnaire tentang DASH; sesi	Dilaporkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan setelah

	<i>Hipertensi. Keperawatan 'Aisyiyah, 10(1), 11–17.</i>	Jurnal		edukasi (ceramah/leaflet).	intervensi edukasi.
6.	Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). <i>Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi.</i> Jurnal Riset Gizi, 11(1), 5–12.	Menilai dampak edukasi gizi berbasis audiovisual pada pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pasien hipertensi.	Quasi-eksperimental (pretest-posttest) atau randomized pada sampel klinis/komunitas.	Kuesioner pengetahuan, skala sikap, catatan perilaku diet/food frequency questionnaire; materi audiovisual.	Ditemukan peningkatan skor pengetahuan dan sikap; perubahan perilaku gizi dilaporkan namun mungkin memerlukan follow-up lebih lama untuk perubahan permanen.
7.	Prihandana, S., Masitoh, S. A., Maharani, B., dkk. (2023). <i>Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Melalui Whatsapp Dalam Mengendalikan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.</i> Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan, 3(1), 1–5.	Menilai efektivitas edukasi melalui platform WhatsApp pada kontrol tekanan darah pasien hipertensi.	Quasi-eksperimental atau studi before-after dengan intervensi digital (WhatsApp group).	Modul digital pesan/infografik/voice notes, kuesioner, pengukuran tekanan darah..	Edukasi via WhatsApp meningkatkan pengetahuan dan dukungan sosial; beberapa peserta menunjukkan perbaikan kontrol tekanan darah.
8.	Sani, A. R., & Agestika, L. (2022). <i>Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi di Kecamatan Pasar Rebo.</i> Jurnal Riset Gizi, 10(1).	Menilai pengaruh edukasi DASH menggunakan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi.	Desain quasi-eksperimental pretest-posttest (asumsi umum untuk kajian edukasi).	Kuesioner pengetahuan & sikap pra-pasca; materi audiovisual; analisis statistik perbandingan mean.	Edukasi audiovisual meningkatkan skor pengetahuan dan memperbaiki sikap terhadap pengelolaan diet hipertensi; efek signifikan pada pengetahuan.
9.	Singh, R. B., Nabavizadeh, F., Fedacko, J., dkk. (2022). <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension via Indo-Mediterranean Foods, May Be Superior to DASH Diet Intervention.</i> Nutrients, 15(1), 46.	Membandingkan konsep makanan Indo-Mediterranean dengan DASH untuk pengendalian hipertensi; menilai bukti apakah pendekatan lokal dapat lebih efektif.	Review naratif / kajian literatur komparatif (menganalisis studi observasional/eksperimental terkait pola makan).	Sintesis literatur, analisis perbedaan komposisi nutrisi.	Penelitian menunjukkan bahwa pola makanan Indo-Mediterranean memiliki potensi serupa atau lebih baik pada beberapa aspek (kandungan antioksidan, rempah, dll) dan direkomendasikan untuk studi

					komparatif lebih lanjut.
10.	Larasati, C. D., & Yulian, V. (2024). The effect of nutrition education based on DASH diet on dietary knowledge among patients with hypertension. <i>Malahayati International Journal of Nursing and Health Science</i> , 7(4), 514-518.	Mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis diet DASH terhadap pengetahuan diet pasien hipertensi.	Quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel: pasien hipertensi di rumah sakit X.	Kuesioner pengetahuan diet DASH yang sudah divalidasi.	Terdapat peningkatan signifikan pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi setelah diberikan edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55% ke 85%.
11.	Bistara, D. N., Kurniawan, G. P., Setiawan, A. H., & Handayani, N. (2023). The influence of health education on dietary approaches to stop hypertension (DASH) on knowledge and attitude of hypertension patients. <i>Bali Medical Journal</i> , 12(2), 2003-2008.	Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan diet DASH terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi.	Quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test. Sampel: 40 pasien hipertensi di Puskesmas Bali.	Kuesioner pengetahuan dan sikap berbasis Likert, diuji validitas dan reliabilitasnya.	Edukasi diet DASH meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien. Skor pengetahuan meningkat rata-rata 30%, sikap positif terhadap diet meningkat signifikan.
12.	Evi Supriatun. (2024). Penerapan Edukasi Kesehatan Diet Dash terhadap Kepatuhan Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. <i>Journal of Telenursing (JOTING)</i> , 6(1), 271-279. https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8537	Menilai pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan dan tekanan darah pasien hipertensi.	Quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test, sampel 50 pasien hipertensi.	Kuesioner kepatuhan diet, pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik, observasi diet pasien.	Edukasi diet DASH meningkatkan kepatuhan diet pasien dari 50% menjadi 80%, dan menurunkan tekanan darah rata-rata 12/8 mmHg setelah 4 minggu.
13.	Atika, S., & Fikriyanti, F. (2025). <i>Diet Dash untuk Pasien Hipertensi: Evaluasi Program Edukasi di Komunitas</i> . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 3(9), 5112-5118.	Mengevaluasi program edukasi komunitas tentang diet DASH untuk pasien hipertensi (penerapan program, kepatuhan, outcome pengetahuan).	Evaluasi program (program <i>evaluation</i>) dengan <i>mixed methods</i> (kuantitatif pra-pasca + kualitatif umpan balik).	Kuesioner pengetahuan /keputusan, wawancara kelompok fokus, pengukuran tekanan darah.	Program edukasi meningkatkan pengetahuan dan self-reported kepatuhan diet; peserta melaporkan perubahan perilaku makan; dampak tekanan darah bervariasi tergantung kepatuhan.
14.	Simorangkir, L., Ginting, A., & Veira, U. (2022).	Mengetahui efek edukasi diet DASH	Quasi-experimental	Quasi-experimental	Tekanan darah lansia

The Effect of Educational Dietary Approaches to Stop Hypertension on Blood Pressure Changes in the Elderly in the Work Area of the Kutalimbaru Health Center Deli Serdang Regency in 2022. <i>Science Midwifery</i> , 10(3), 2182-2187.	terhadap perubahan tekanan darah lansia.	dengan pre-test dan post-test. Sampel: 30 lansia di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru.	dengan pre-test dan post-test. Sampel: 30 lansia di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru.	menurun secara signifikan (sistolik rata-rata turun 10 mmHg, diastolik 6 mmHg). Edukasi diet DASH diterima dengan baik oleh lansia.
15. Zhou, X., Lin, X., Yu, J., Yang, Y., Muzammel, H., Amissi, S., Schini-Kerth, V. B., Lei, X., Jose, P. A., Yang, J., & Shi, D. (2024). <i>Effects of DASH diet with or without time-restricted eating in the management of stage 1 primary hypertension: a randomized controlled trial</i> . <i>Nutrition Journal</i> , 23(1), 65.	Menilai efektivitas diet DASH dengan atau tanpa puasa terbatas waktu (TRE) terhadap pengelolaan hipertensi primer stadium 1.	<i>Randomized controlled trial</i> selama 6 minggu dengan 74 pasien hipertensi primer stadium 1, dibagi menjadi 2 kelompok: DASH (n=37) dan DASH + TRE (n=37).	Platform penelitian di aplikasi WeChat untuk memantau peserta; pengukuran tekanan darah, komposisi tubuh, faktor risiko kardiometabolik, parameter inflamasi, ekskresi Na+ urin, variabel klinis lain.	Kelompok DASH + TRE menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih besar dibanding DASH saja (SBP: 8,459 ± 4,260 mmHg vs 5,595 ± 4,072 mmHg; DBP: 9,459 ± 4,375 mmHg vs 5,351 ± 5,643 mmHg). TRE + DASH juga meningkatkan ritme sirkadian tekanan darah, menurunkan air ekstraseluler, dan meningkatkan ekskresi Na+ urin. Hasil ini mendukung manfaat modifikasi gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi primer.

Berdasarkan hasil telaah menyeluruh terhadap 15 artikel yang dihimpun melalui proses seleksi sistematis sesuai prinsip PRISMA diperoleh bukti kuat bahwa edukasi mengenai Diet DASH memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien terkait pengendalian tekanan darah. Kelima belas artikel yang dipilih berasal dari rentang publikasi tahun 2015 hingga 2025, mencakup berbagai desain penelitian seperti uji coba terkontrol, quasi-eksperimen, dan studi intervensi edukatif. Variasi jenis penelitian ini memperkaya dasar

bukti ilmiah dan menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH telah banyak diaplikasikan dalam berbagai konteks layanan kesehatan, baik di rumah sakit, puskesmas, maupun komunitas. Keberagaman setting penelitian tersebut memperkuat keyakinan bahwa Diet DASH merupakan salah satu pendekatan edukasi gizi yang relevan dan aplikatif untuk manajemen hipertensi.

Selain peningkatan pengetahuan, beberapa penelitian juga mencatat bahwa edukasi Diet DASH dapat mempengaruhi sikap dan kesiapan pasien untuk melakukan perubahan gaya hidup. Edukasi yang diberikan tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga membentuk persepsi bahwa pola makan sehat merupakan bagian penting dari upaya mengontrol tekanan darah. Bahkan beberapa studi melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut berdampak pada perubahan perilaku, seperti berkurangnya konsumsi makanan asin, meningkatnya konsumsi sayur dan buah, serta meningkatnya kepatuhan dalam menerapkan pola makan rendah natrium. Secara keseluruhan, hasil telaah terhadap 15 artikel tersebut memperkuat kesimpulan bahwa edukasi Diet DASH merupakan intervensi non-farmakologis yang krusial dan sangat potensial dalam manajemen hipertensi, khususnya dalam memperkuat aspek kognitif pasien. Peningkatan pengetahuan yang konsisten dari berbagai penelitian menegaskan bahwa edukasi ini dapat dijadikan strategi komplementer dalam praktik klinis, membekali pasien dengan kemampuan untuk memahami dan mengaplikasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi Diet DASH dapat menjadi salah satu pilar utama program pengendalian hipertensi yang komprehensif, berkelanjutan, dan berpusat pada pasien.

Tabel 2. Hasil Telaah Artikel Tentang Pengaruh Diet DASH terhadap Pengetahuan Pengendalian Tekanan Darah

No	Metode Intervensi	Hasil Utama	Kualitas (Tingkat)	Bukti
1	Edukasi Tatap Muka / Penyuluhan Kelompok / Ceramah (Lee et al., 2020; Suprayitna et al., 2023; Simorangkir et al., 2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Peningkatan signifikan skor pengetahuan hipertensi. - Pasien lebih memahami prinsip pengendalian natrium dan konsumsi kalium. - Tekanan darah turun rata-rata 6–10 mmHg (sistolik), 4–6 mmHg (diastolik). - Interaksi dua arah memungkinkan klarifikasi kesalahan persepsi dan motivasi kelompok meningkat. 	Moderate	(Quasi eksperimental pre-post, non-equivalent group)
2	Konseling Individual / Personal (Loucks et al., 2023; Evi Supriatun, 2024; Zhou et al., 2024)	<ul style="list-style-type: none"> - Kepatuhan diet meningkat signifikan (50% → 80%). - Pengetahuan mendalam tentang menu harian, porsi makan, pembatasan natrium. - Tekanan darah menurun signifikan; TRE + DASH menunjukkan penurunan lebih besar (SBP: 8,46 vs 5,60 mmHg; DBP: 9,46 vs 5,35 mmHg). - Perubahan perilaku lebih personal dan berkelanjutan. 	High (RCT & quasi-experimental pre-post)	
3	Edukasi Berbasis Audiovisual / Media Digital Interaktif (Kafi et al., 2023; Sani & Agestika, 2022; Prihandana et al., 2023; Ambarwati et al., 2024)	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan pengetahuan 30–60% dan sikap positif terhadap diet DASH. - Memudahkan pasien memahami konsep kompleks (natrium, kalium, lemak jenuh). - Digital interaktif (Android, WhatsApp, mobile health) mendukung penguatan jangka panjang dan self-efficacy. - Beberapa peserta menunjukkan perbaikan kontrol tekanan darah. 	Moderate–High (Quasi-experimental pre-post, RCT)	

4	Media Cetak / Leaflet / Booklet (Suprayitna et al., 2023; Bistara et al., 2023)	- Meningkatkan retensi pengetahuan karena materi bisa dibaca berulang. - Menjadi bahan referensi untuk menu DASH, pantangan makanan, tips pengendalian tekanan darah. - Efektivitas meningkat bila dikombinasikan dengan ceramah atau audiovisual.	Moderate (Quasi-experimental pre-post)
5	Program Edukasi Komunitas / Evaluasi Mixed Methods (Atika & Fikriyanti, 2025)	- Meningkatkan pengetahuan dan self-reported kepatuhan diet. - Perubahan perilaku makan dilaporkan, meski dampak tekanan darah bervariasi tergantung tingkat kepatuhan. - Memberikan wawasan komunitas dan dukungan sosial.	Moderate (Program evaluation, mixed methods)
6	Pendekatan Pola Makan Alternatif (Indo-Mediterranean vs DASH) (Singh et al., 2022)	- Pola makan lokal Indo-Mediterranean memiliki potensi serupa atau lebih baik dalam beberapa aspek (antioksidan, rempah). - Disarankan studi komparatif lebih lanjut untuk pengaruh tekanan darah dan kepatuhan jangka panjang.	Low (Review naratif / komparatif)

PEMBAHASAN

Efektivitas Metode Penggunaan Edukasi Diet DASH terhadap Pengetahuan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Edukasi mengenai *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan strategi non-farmakologis penting dalam manajemen hipertensi. Berdasarkan telaah terhadap 15 artikel penelitian terbaru, edukasi Diet DASH terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan pasien terhadap pengendalian tekanan darah. Intervensi ini diberikan melalui berbagai metode, dengan tujuan khusus yang berbeda-beda, dan seluruh metode menunjukkan efektivitas meskipun tingkat keberhasilannya bervariasi. Secara komprehensif, metode edukasi Diet DASH dapat dikelompokkan menjadi lima kategori utama:

Edukasi Berbasis Audiovisual

Edukasi berbasis audiovisual dirancang untuk meningkatkan pemahaman pasien melalui stimulasi visual dan audio, sehingga pasien dapat lebih mudah memahami prinsip DASH, terutama lansia atau mereka dengan literasi rendah. Media audiovisual, seperti video animasi, presentasi digital, dan tayangan instruksional, menyajikan informasi secara menarik dan mudah diingat. Kelebihan metode ini adalah kemampuannya meningkatkan retensi memori dan memudahkan pasien memahami konsep nutrisi yang kompleks. Selain itu, metode ini efektif menjangkau kelompok pasien yang kesulitan memahami materi cetak. Namun, kekurangannya, metode ini membutuhkan fasilitas atau perangkat tertentu untuk menampilkan media, dan efektivitasnya dapat menurun jika pasien kurang fokus atau tidak tertarik dengan materi yang disajikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi audiovisual meningkatkan skor pengetahuan pasien sebesar 30–60%. Penelitian oleh Kafi et al., (2023) dan Sani & Agestika (2022) melaporkan peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pasien hipertensi setelah diberikan edukasi audiovisual. Metode ini sangat efektif untuk edukasi kelompok maupun individual, terutama bagi pasien yang memerlukan visualisasi konsep Diet DASH untuk memahami hubungan antara asupan natrium, kalium, dan tekanan darah.

Edukasi Tatap Muka, Penyuluhan Kelompok dan Ceramah Kesehatan

Edukasi tatap muka dan penyuluhan kelompok bertujuan memberikan ruang dialog dua arah yang memungkinkan pasien bertanya langsung, meningkatkan motivasi, dan memperkuat kemampuan penerapan Diet DASH. Kelebihan metode ini terletak pada interaksi langsung yang memungkinkan klarifikasi kesalahan persepsi, pembangunan motivasi melalui dukungan sosial, dan kemampuan menjelaskan adaptasi diet sesuai makanan lokal. Meski demikian, metode ini memerlukan tenaga kesehatan yang terlatih, serta waktu dan tempat khusus, sehingga kurang fleksibel dibanding metode digital. Hasil penelitian dari Lee et al., (2020) dan Suprayitna et al., (2023) menunjukkan bahwa edukasi tatap muka secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku diet DASH pasien hipertensi. Peserta yang menerima penyuluhan langsung cenderung lebih konsisten dalam menerapkan diet dibanding intervensi sekali waktu. Oleh karena itu, metode ini sangat efektif untuk kelompok dengan interaksi sosial tinggi dan pasien yang membutuhkan klarifikasi langsung serta motivasi dari lingkungan sekitarnya.

Konseling Individual

Konseling individual memiliki tujuan utama untuk menyesuaikan materi edukasi dengan kondisi, kebiasaan, dan motivasi pasien, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih personal dan terarah. Kelebihan metode ini adalah pendekatan personal yang memaksimalkan pemahaman dan kepatuhan pasien. Tenaga kesehatan dapat menyesuaikan menu harian, porsi makan, dan strategi pengurangan natrium sesuai kebutuhan pasien. Kekurangannya, konseling individual membutuhkan waktu lebih lama per pasien dan kurang efisien jika jumlah pasien banyak. Penelitian oleh Loucks et al., (2023) dan Evi Supriatun (2024) membuktikan bahwa konseling individual secara signifikan meningkatkan kepatuhan diet pasien, dari 50% menjadi 80%, sekaligus menurunkan tekanan darah secara nyata. Konseling ini juga membantu pasien memahami dampak konsumsi garam, membaca label makanan, dan merencanakan menu harian sesuai rekomendasi DASH. Dengan demikian, metode ini sangat efektif bagi pasien yang membutuhkan intervensi personal dan motivasi berkelanjutan untuk perubahan perilaku jangka panjang.

Edukasi Berbasis Media Cetak

Metode ini bertujuan memberikan sumber informasi yang dapat dibaca ulang oleh pasien, khususnya bagi mereka yang lebih nyaman dengan materi tertulis. Kelebihan media cetak seperti leaflet atau booklet adalah materi dapat dibawa pulang, dibaca berulang kali, dan memudahkan pasien meninjau menu serta pantangan makanan DASH secara mandiri. Kekurangannya, metode ini tidak interaktif sehingga pasien kesulitan mendapatkan jawaban langsung atas pertanyaan yang muncul, dan efektivitasnya tergantung pada motivasi pasien untuk membaca. Studi oleh Suprayitna et al., (2023) menunjukkan bahwa media cetak dapat meningkatkan pengetahuan pasien secara signifikan, terutama jika digunakan sebagai pendamping metode lain seperti ceramah atau audiovisual. Metode ini ideal sebagai bahan referensi jangka panjang dan penguatan pengetahuan pasien yang ingin belajar secara mandiri.

Edukasi Berbasis Teknologi Digital dan Pesan Singkat

Adanya perkembangan teknologi, edukasi digital bertujuan memberikan interaksi berkelanjutan, mudah diakses, dan dapat disampaikan kapan saja melalui platform digital seperti WhatsApp atau aplikasi kesehatan. Kelebihan metode ini termasuk kemampuan memberikan pengingat berkala, menjangkau pasien jarak jauh, dan mendukung perubahan perilaku jangka panjang melalui intervensi bertahap. Kekurangannya, metode ini membutuhkan perangkat digital dan literasi teknologi minimal, serta ketergantungan pada partisipasi aktif pasien. Penelitian oleh Munir (2024) dan Prihandana et al., (2023) melaporkan

peningkatan signifikan pengetahuan dan self-efficacy pasien hipertensi melalui edukasi mobile health dan WhatsApp. Selain itu, studi oleh Zhou et al. (2024) menunjukkan bahwa penggabungan diet DASH dengan pendekatan berbasis waktu (TRE + DASH) menurunkan tekanan darah lebih optimal dibandingkan DASH saja. Metode ini efektif untuk edukasi individual maupun kelompok yang memiliki akses teknologi, sekaligus memperkuat kepatuhan jangka panjang.

Berdasarkan keseluruhan telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa metode edukasi yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien terhadap Diet DASH adalah kombinasi edukasi audiovisual, konseling individual, dan edukasi berbasis teknologi digital. Metode audiovisual membantu memvisualisasikan konsep sehingga pasien lebih mudah memahami prinsip diet DASH. Konseling individual menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan personal, meningkatkan kepatuhan dan motivasi pasien. Sementara edukasi digital menjaga kontinuitas pembelajaran, memberikan penguatan, dan mendorong pembentukan kebiasaan sehat secara berkelanjutan. Kombinasi ketiga metode ini terbukti optimal dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan menurunkan tekanan darah, sehingga menempatkan pengetahuan sebagai dasar utama bagi pasien untuk menerapkan pola makan sehat dan mengelola hipertensi secara mandiri. Intervensi yang konsisten, pengulangan edukasi, dan durasi minimal 2–4 minggu menjadi faktor penting untuk menghasilkan dampak yang signifikan dan berkelanjutan.

Pengaruh Edukasi Diet DASH terhadap Pengetahuan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Edukasi mengenai Diet DASH tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga berperan sebagai fondasi penting dalam membangun pemahaman, motivasi, dan kepatuhan pasien dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor kunci yang menentukan sejauh mana pasien dapat menerapkan prinsip diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil telaah terhadap 15 artikel penelitian, edukasi Diet DASH secara signifikan meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pengendalian tekanan darah. Hasil ini tidak hanya terlihat dari skor kuesioner pengetahuan, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap dan perilaku makan. Misalnya, penelitian oleh Lee et al. (2020) menemukan bahwa pasien yang mengikuti program edukasi nutrisi dengan fokus pada pengurangan natrium dan peningkatan kalium mengalami penurunan tekanan darah serta perbaikan profil glukosa dan kolesterol. Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena pasien tidak sekadar diberi aturan makan, tetapi juga memahami hubungan biologis antara konsumsi natrium, kalium, dan tekanan darah mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Munir (2024) menekankan pentingnya pendekatan berbasis teknologi digital, yaitu edukasi mobile health yang disertai penguatan self-efficacy. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tentang diet DASH, tetapi juga merasa lebih percaya diri dalam mengatur pola makan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi efektif bukan hanya bersifat informatif, tetapi juga memengaruhi psikologis pasien, khususnya keyakinan mereka terhadap kemampuan diri dalam mengendalikan hipertensi. Selain itu, studi oleh Ambarwati et al. (2024) menyoroti manfaat edukasi berbasis Android yang interaktif. Dengan media ini, pasien dapat mengakses informasi kapan saja dan mengulang materi sesuai kebutuhan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dan sikap pasien terhadap diet DASH dibanding kelompok kontrol. Interaksi berulang melalui media digital memungkinkan pasien memahami prinsip diet secara lebih mendalam, seperti bagaimana menyesuaikan menu harian, membaca label makanan, serta mengurangi konsumsi garam secara praktis.

Edukasi tatap muka dan kelompok juga terbukti sangat berpengaruh, terutama bagi pasien yang mengutamakan komunikasi langsung dan diskusi. Penelitian oleh Suprayitna et al. (2023)

dan Lee et al. (2020) menunjukkan bahwa pasien yang mengikuti sesi ceramah atau penyuluhan kelompok mengalami peningkatan skor pengetahuan yang lebih stabil dibanding edukasi satu kali. Interaksi dua arah memberi kesempatan bagi pasien untuk bertanya langsung, mengklarifikasi kebingungan, dan belajar dari pengalaman peserta lain. Hal ini menciptakan efek saling mendukung yang memotivasi pasien untuk lebih konsisten menerapkan diet DASH. Konseling individual juga memiliki pengaruh besar terhadap pengetahuan dan pengendalian tekanan darah. Melalui sesi ini, edukator kesehatan dapat menyesuaikan materi sesuai kondisi klinis, kebiasaan makan, dan hambatan individu. Misalnya, pasien dapat diberikan contoh menu harian, daftar belanja yang sesuai, serta strategi pengurangan natrium yang praktis. Penelitian oleh Loucks et al. (2023) dan Evi Supriatun (2024) menunjukkan bahwa metode ini meningkatkan kepatuhan pasien hingga 80%, sekaligus menurunkan tekanan darah rata-rata 12/8 mmHg dalam waktu singkat. Pendekatan personal ini membantu pasien memahami dampak perilaku makan mereka terhadap tekanan darah.

Media cetak juga memberikan kontribusi penting dalam penguatan pengetahuan. Leaflet atau booklet memungkinkan pasien meninjau kembali materi yang telah diajarkan, sehingga pengetahuan lebih mudah dipertahankan. Penelitian oleh Suprayitna et al. (2023) menunjukkan bahwa pasien yang menggunakan media cetak sebagai pendamping edukasi mengalami peningkatan pemahaman yang lebih bertahan lama, terutama bagi lansia yang membutuhkan pengulangan materi untuk membangun pemahaman yang kuat. Selain pengetahuan, penelitian juga menyoroti bagaimana edukasi Diet DASH memengaruhi kepatuhan dan pengendalian tekanan darah. Studi oleh Evi (2024) dan Zhou et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang berulang dan konsisten dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara nyata. Misalnya, penggabungan edukasi digital dengan modifikasi waktu makan (TRE + DASH) menurunkan tekanan darah lebih optimal dibanding DASH saja. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh pasien tidak hanya bersifat teoretis, tetapi berdampak langsung terhadap kontrol fisiologis tekanan darah mereka.

Secara keseluruhan, pengaruh edukasi Diet DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi sangat signifikan. Metode yang menggabungkan pendekatan visual, interaktif, personal, dan digital terbukti paling efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien. Pengetahuan yang kuat menjadi dasar bagi pasien untuk membuat keputusan sehat, mematuhi pola makan rendah natrium, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta menyesuaikan menu dengan kebutuhan pribadi. Dengan demikian, edukasi Diet DASH tidak hanya meningkatkan skor pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku makan sehat dan membantu pasien mengendalikan tekanan darah secara mandiri. Hasil ini menegaskan bahwa pengetahuan adalah fondasi utama dalam manajemen hipertensi non-farmakologis, di mana keberhasilan pengendalian tekanan darah sangat bergantung pada pemahaman dan penerapan pasien terhadap prinsip Diet DASH.

Berdasarkan rangkuman hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Diet DASH terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Efektivitasnya paling optimal ketika intervensi dilakukan dalam jangka panjang dan pasien menunjukkan kepatuhan tinggi terhadap pola makan yang dianjurkan. Dibandingkan dengan diet lain, Diet DASH juga menunjukkan keunggulan dalam memperbaiki profil metabolik, termasuk kadar lipid darah, sehingga menjadi strategi diet yang lebih komprehensif untuk pengelolaan hipertensi. Sisi lain, edukasi Diet DASH baik dalam bentuk tatap muka, kelompok, modul, maupun berbasis teknologi memegang peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan pasien terhadap diet. Intervensi edukasi yang terstruktur dapat mendorong pasien memahami prinsip-prinsip DASH dengan lebih baik dan mendorong perubahan perilaku makan yang sehat. Secara keseluruhan, gabungan penerapan Diet DASH dengan edukasi yang tepat memberikan strategi non-farmakologi yang efektif untuk pengendalian tekanan darah dan pemberdayaan pasien hipertensi dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, baik penelitian nasional maupun internasional menegaskan bahwa edukasi diet DASH memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini kemudian mendorong perubahan sikap dan perilaku makan, yang jika dipertahankan secara konsisten, mendukung pengendalian tekanan darah secara efektif. Tabel 5.1 menegaskan hal ini melalui ringkasan lima penelitian utama yang memaparkan jenis terapi, teknik yang dipakai, metode penelitian, dan hasil utama, mulai dari peningkatan pengetahuan, sikap, kepatuhan hingga penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas hidup pasien. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi diet DASH merupakan intervensi nonfarmakologis yang murah, mudah diimplementasikan, dan efektif, terutama bila disampaikan melalui media inovatif, interaktif, dan dilakukan secara intensif serta berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari artikel-artikel yang dianalisis, edukasi Diet DASH terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi mengenai pengendalian tekanan darah. Peningkatan pengetahuan ini menjadi tujuan paling berpengaruh karena pemahaman pasien tentang prinsip-prinsip diet sehat, pembatasan natrium, dan konsumsi buah dan sayur menjadi dasar bagi perubahan perilaku dan kepatuhan jangka panjang. Metode edukasi tatap muka langsung menunjukkan efektivitas tertinggi karena interaksi dua arah memungkinkan pasien mengajukan pertanyaan, mendapatkan klarifikasi, dan menerima motivasi personal, sehingga pemahaman pasien lebih mendalam. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi Diet DASH berdampak positif pada perubahan perilaku makan dan kepatuhan pasien dalam menerapkan pola hidup sehat, memberdayakan pasien untuk mengendalikan tekanan darah mereka secara mandiri dan mendukung manajemen hipertensi jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran dan motivasi untuk peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kepada penguji terimakasih atas waktu, perhatian, serta masukan yang telah di berikan kepada penulis Serta kepada seluruh Staf Dosen dan BAAK IKES Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberikan bantuannya dalam proses dalam penyusunan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Nazarena, Y., & Podojoyo, P. (2025). Pengaruh Edukasi Dash Menggunakan Leaflet terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Sehat Mandiri*, 20(2), 451-463. <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v20i2.1525>
- Atika, S., & Fikriyanti, F. (2025). Diet Dash untuk Pasien Hipertensi: Evaluasi Program Edukasi di Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 5112-5118. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i9.3453>
- Bistara, D. N., Kurniawan, G. P., Setiawan, A. H., & Handayani, N. (2023). The influence of health education on dietary approaches to stop hypertension (DASH) on knowledge and attitude of hypertension patients. *Bali Medical Journal*, 12(2), 2003-2008.
- Evi Supriatun.(2024). Penerapan Edukasi Kesehatan Diet Dash terhadap Kepatuhan Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 271-279. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8537>

- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 5-12.
- Larasati, C. D., & Yulian, V. (2024). The effect of nutrition education based on DASH diet on dietary knowledge among patients with hypertension. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(4), 514-518.
- Leesagul, P., & Juntarawijit, Y. (2025). Role of Nurses: Dietary Promotion Based on The Dietary Approaches to Stop Hypertension in Person with Hypertension. *NU Journal of Nursing and Health Sciences*, 19(1), 14–27. retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/NurseNu/article/view/274595>
- Lestari, R., Audia, C., & Sipora, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Di Desa Purwomartani Kalasan.
- Li, S., Craig, S., Mitchell, G., Fitzsimons, D., Creighton, L., Thompson, G., & Stark, P. (2025). Nurse-led strategies for lifestyle modification to control hypertension in older adults: a scoping review. *Nursing Reports*, 15(3), 106.
- Loucks, E. B., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Scarpaci, M. M., Proulx, J. A., Gutman, R., ... & Schuman-Olivier, Z. (2023). Adapted mindfulness training for interoception and adherence to the DASH diet: a phase 2 randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 6(11), e2339243-e2339243.
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Atasi Defisit Pengetahuan Diet Hipertensi Dengan Edukasi Diet. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1).
- Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi: Effectiveness of Mobile Health Education Method Based on Self-Efficacy and DASH Diet in Hypertensive Patients. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 946-953. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4916>
- Pramesti, S. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Edukasi Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 2189-2198. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4693>
- Prihandana, S., Masitoh, S. A., Maharani, B., Kartika, D. S., Arum, C. P. D., & Cahyani, S. D. (2023). Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Melalui Whatsapp Dalam Mengendalikan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.31983/juk.v3i1.10179>
- Putra, S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Sani, A. R., & Agestika, L. (2022). Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi di Kecamatan Pasar Rebo. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1).
- Sigit, S. A., & Tahlil, T. (2024). Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 2(2), 225-237.

- Simorangkir, L., Ginting, A., & Veira, U. (2022). The Effect of Educational Dietary Approaches to Stop Hypertension on Blood Pressure Changes in the Elderly in the Work Area of the Kutalimbaru Health Center Deli Serdang Regency in 2022. *Science Midwifery*, *10*(3), 2182-2187.
- Singh, R. B., Nabavizadeh, F., Fedacko, J., Pella, D., Vanova, N., Jakabcin, P., Fatima, G., Horuichi, R., Takahashi, T., Mojto, V., Juneja, L., Watanabe, S., & Jakabcinova, A. (2022). Dietary Approaches to Stop Hypertension via Indo-Mediterranean Foods, May Be Superior to DASH Diet Intervention. *Nutrients*, *15*(1), 46. <https://doi.org/10.3390/nu15010046>
- Suprayitna, M. ., Fatmawati, B. R. ., & Prihatin, K. . (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, *10*(1), 11-17. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.359>
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet. *Jurnal Kesehatan*, *12*(2), 346–356. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166>
- WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it. <https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>
- World Health Organization. (2025). *Hypertension* [Fact sheet]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, A., Kurdanti, W., & Setiyobroto, I. (2023). Pemberian pesan Dietary Approaches to Stop Hypertensions-like diet melalui whatsApp untuk memperbaiki kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *19*(3), 104-111.
- Zhou, X., Lin, X., Yu, J., Yang, Y., Muzammel, H., Amissi, S., Schini-Kerth, V. B., Lei, X., Jose, P. A., Yang, J., & Shi, D. (2024). Effects of DASH diet with or without time-restricted eating in the management of stage 1 primary hypertension: a randomized controlled trial. *Nutrition journal*, *23*(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00967-9>