

## INTISARI

**Latar Belakang:** Hipertensi dapat dikontrol salah satunya dengan melakukan perubahan pola makan dengan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku diet DASH.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan diet DASH terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Salamrejo.

**Metode Penelitian:** *Quasi-Experiment with pre-test and post-test control group.* Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, 25 orang di kelompok intervensi diberikan pendidikan kesehatan DASH dan 25 orang di kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ .

**Hasil Penelitian :** Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan 17 orang dikelompok intervensi dan 15 orang dikelompok kontrol. Rerata usia dan lama menderita hipertensi kelompok intervensi 56 tahun dan 37 bulan serta kelompok kontrol 56 tahun dan 28 bulan. Konsumsi obat kelompok intervensi adalah amlodipin 9 orang dan kelompok kontrol adalah kaptopril 9 orang. Pendidikan kesehatan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah sistolik kelompok intervensi ( $p=0,002$ ). Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol setelah pendidikan kesehatan diet DASH, dimana tekanan sistolik kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol ( $p=0,0001$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan DASH terhadap tekanan darah sistolik, namun tidak terdapat pengaruh pada tekanan darah diastolik. Perawat dapat menggunakan pendidikan kesehatan DASH sebagai pilihan intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel penelitian seperti tingkat pengetahuan, perilaku diet dan berat badan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH), Pendidikan Kesehatan

## ABSTRACT

**Background :** Hypertension can be controlled either by making dietary changes with the DASH diet to lower blood pressure. Health education is one of the effort to enhance DASH diet behaviour.

**Objective :** To determine the effect of DASH diet health education on blood pressure in patients with hypertension on Salamrejo Village.

**Methods :** Quasi-Experiment design with pre-test and post-test control group. The sampling technique used Purposive Sampling, 25 respondents in the intervention group were given health education with DASH and 25 control group in the control group were not given treatments. Data were analyzed using the Wilcoxon test and Mann-Whitney with significance level of  $p < 0,05$ .

**Results:** The majority of respondents' gender is female 17 people in intervention group and 15 people in control group. The mean age and the long-suffering hypertension in intervention group 56 years and 37 months, and in control group 56 years and 28 months. Drug consumption is amlodipine in intervention group by 9 people and in control group is captopril by 9 people. Health education DASH diet can lower systolic blood pressure intervention group ( $p=0.002$ ). There are differences in systolic blood pressure between intervention and control group after health education DASH diet, where the systolic pressure in intervention group lower than control group ( $p 0.0001$ ).

**Conclusion:** There is the influence of health education DASH against systolic blood pressure, but there is no effect on diastolic blood pressure. Nurses can use the health education intervention DASH as an option to help lower blood pressure. Next researchers can add the variables such as the level of knowledge , dietary behavior and body weight.

**Keywords :** Hypertension, Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH), Health Education