

## **PENYULUHAN DIET *DASH* HIPERTENSI PADA LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

**Wisnu Widyantoro**

Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi  
Email: Oominyu@gmail.com

### **ABSTRACT**

*The DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) diet is one way to reduce hypertension. Dietary factors are important things to consider in patients with hypertension. Patients with hypertension should adhere to the DASH diet in order to prevent further complications. Therefore, counseling for the elderly is needed to understand the DASH diet. This activity aims to increase the knowledge and attitudes of the elderly about the hypertension DASH diet and how to process food for the hypertension DASH diet. The method used is counseling for the elderly who have hypertension who are selected by the Puskesmas staff as the person in charge of the posyandu for the elderly. The elderly understand the DASH diet for hypertension, which is characterized by being able to answer questions about how to process food. The elderly can also mention the type of food for the DASH hypertension diet and want to apply it in their daily diet. During the activity process, the participants/elderly listened, had discussions and were able to discuss or ask questions with the presenters.*

**Keywords; Clinical instructure, preceptorship**

### **ABSTRAK**

Diet *DASH* (Dietary Approaches To Stop Hypertension) merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. Faktor makanan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet *DASH* agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Oleh sebab itu dibutuhkan penyuluhan kepada lansia untuk mengerti tentang diet *DASH*. Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang diet *DASH* hipertensi dan cara mengolah makanan untuk diet *DASH* hipertensi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada lansia yang mengalami hipertensi yang dipilih oleh petugas Puskesmas sebagai penanggung jawab posyandu lansia. Lansia memahami diet *DASH* hipertensi ditandai dengan bisa menjawab pertanyaan tentang cara pengolahan makanan. Lansia juga bisa menyebutkan jenis makanan untuk diet *DASH* hipertensi dan mau menerapkan dalam pola makan kesehariannya. Selama proses kegiatan peserta/lansia menyimak, melakukan diskusi serta mampu berdiskusi atau melakukan tanya jawab dengan pematari.

**Kata kunci; Diet Dash, hipertensi, covid-19**

## I. PENDAHULUAN

Penyakit yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia salah satunya adalah hipertensi. Prediksi WHO angka kejadian hipertensi di dunia akan meningkat setiap tahunnya dan mencapai 29,2% pada tahun 2025 [Soesanto, 2021]. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun secara nasional berdasarkan pengukuran sebesar 34,11% dan 41 % diantaranya tidak rutin melakukan pengukuran dan kontrol kesehatannya[Kemenkes, 2018a].

Hipertensi di Kabupaten Tegal adalah merupakan kasus penyakit tidak menular.. Selama tahun 2018 jenis penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di Kabupaten Tegal adalah hipertensi lain (66,15%) dari 46.361 kasus[Tegal, 2018]. Penyakit hipertensi memiliki hubungan erat dengan bertambahnya usia seseorang dan merupakan penyakit degeneratif, penyakit hipertensi bersifat menahun yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Penyakit Hipertensi selain membutuhkan penatalaksanaan dan pengobatan jangka panjang juga melakukan perubahan gaya hidup yang meliputi; menurunkan berat badan, diet sehat, menurunkan konsumsi sodium, mengurangi lemak, melakukan aktivitas fisik, dan mengendalikan stress dengan baik[Whelton et al., 2017].

Diet *DASH* (Dietary approaches to stop hypertension) merupakan pola makan sehat yang dipercaya bisa membantu mengurangi tekanan darah dan kolesterol tinggi[Rachmawati et al., 2021]. Diet *DASH* merupakan pola makan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, produk susu rendah lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, kacang-kacangan, polong-polongan dan sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan asupan daging merah[Rebholz et al., 2016]. Penelitian oleh Siervo dimana diet *DASH* dapat hipertensi yang dapat direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih besar terjadi pada peserta dengan tekanan darah awal atau yang lebih tinggi. Perubahan ini memperkirakan pengurangan sekitar 13% dalam skor risiko Framingham 10 tahun untuk CVD. Diet *DASH* adalah strategi nutrisi yang efektif untuk mencegah CVD[Siervo et al., 2015].

Efek pandemi COVID-19 masih berlangsung. Perintah untuk tinggal di rumah dan menjaga jarak sosial ditambah dengan kekhawatiran COVID-19 telah menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Sangat penting bagi perawat pelaksana untuk meningkatkan kesadaran pasien mengenai kondisi akut yang lebih mematikan daripada COVID-19 dan memerlukan intervensi medis segera untuk memastikan pemulihan [Boserup et al., 2020]. Wabah *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* merupakan infeksi saluran napas yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. *COVID-19* ditransmisi melalui kontak fisik erat dan saluran pernapasan, dan dapat ditransmisi secara *airborne* pada saat prosedur aerosol. Perawat sebagai tenaga kesehatan merupakan profesi vital dalam perawatan pada kondisi pandemi *COVID-19*[WHO, 2020].

Corona virus pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Hubei, Cina, dan telah mengakibatkan pandemi yang sedang berlangsung. Pada 16 September 2020, lebih dari 29,6 juta kasus telah dilaporkan di 188 negara dan wilayah dengan lebih dari 935.000 kematian lebih dari 20.1 juta orang telah pulih[Triyani, 2020]. Kepatuhan terhadap diet hipertensi meliputi diet rendah garam, rendah kolesterol, dan rendah lemak sangat diperlukan. Seseorang yang paham tentang hipertensi dan berbagai penyebabnya maka akan melakukan tindakan sebaik mungkin agar penyakitnya tidak berlanjut[Runtukahu et al., 2015]. Pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi pada anggota keluarga dapat memberikan informasi yang dibutuhkan keluarga yang dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang diet sehingga keluarga dapat menentukan sikap yang lebih baik dalam perawatan hipertensi anggota keluarga[Mardhiah and Asnawi Abdullah, 2015].

Penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan perilaku klien hipertensi, akan meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan baik[Purwati et al., 2014]. Penelitian Machado et al (2017) di Brazil menunjukkan bahwa intervensi pendidikan (promosi kesehatan) terhadap masyarakat khususnya lansia telah menunjukkan strategi yang tepat untuk mendorong masyarakat

untuk belajar dan berpartisipasi dalam pengobatan hipertensi. Hal ini dapat meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan terkait pengobatan dengan demikian kegiatan promosi kesehatan dapat diintegrasikan ke dalam perawatan untuk masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi [Machado et al., 2017]. Berdasarkan hal tersebut maka sangat diperlukan kegiatan penyuluhan mengenai diet *DASH* hipertensi.

## II. TARGET DAN LUARAN

Pelaksanaan penyuluhan diet *DASH* hipertensi selama pandemi *covid-19* maka diharapkan:

1. Meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang diet *DASH* hipertensi.
2. Cara pengolahan makanan diet *DASH* hipertensi.

## III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan IbM dengan judul “Penyuluhan Diet *DASH* Hipertensi Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19” dilakukan melalui beberapa tahap kegiatan diawali dengan kegiatan penjelasan konsep kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan media lembar balik.

Pemateri mendatangi rumah Lansia dengan sudah membekali diri dengan handsanitizer dan menggunakan masker, pemateri juga sudah melakukan vaksin sebanyak dua kali. Pemateri mengunjungi rumah warga yang terdapat lansia, pemilihan lansia sesuai dengan arahan dari penanggung jawab posyandu lansia kemudian dilanjutkan dengan perkenalan dan menyampaikan tujuan kedatangan. Pemateri menjelaskan metode dan strategi serta dalam melakukan penyuluhan diet *DASH* hipertensi kepada para lansia. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan rincian yang telah ditetapkan pada saat kegiatan keperawatan komunitas pada wilayah kerja Puskesmas Dukuhwaru dan disepakati sebelumnya yaitu pada tanggal 4 November 2021.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diet *DASH* hipertensi pada lansia selama masa pandemi covid-19 dapat berhasil karena adanya kerjasama yang baik dengan para warga lansia di Desa Blubuk Kabupaten Tegal.

Kegiatan yang dilakukan untuk menangani masalah yang dialami oleh mitra yaitu penyuluhan diet hipertensi yang dirasa para lansia banyak yang tidak mengetahui makanan yang dianjurkan dan cara pengolahan makanan.



Gambar1; Penyuluhan dengan materi diet *DASH* hipertensi pada lansia.

Pemateri memberikan penyuluhan untuk menangani masalah tersebut. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan November selama satu hari. Kegiatan dilakukan dengan melakukan penyuluhan mengenai konsep hipertensi pada para lansia di desa blubuk serta menjelaskan makanan yang diperbolehkan dan cara pengolahan makanan. Metode penyuluhan diberikan dengan bentuk ceramah dan diskusi.

Lansia merasa puas dengan metode maupun materi yang diberikan. Materi dibuat dengan tulisan besar dan banyak gambar sehingga memudahkan lansia memahami. Serta didukung dengan suasana yang nyaman menurut lansia untuk mendukung proses pemberian materi dengan metode ceramah dan diskusi.



Gambar2: Pengukuran tekanan darah dengan mengedukasi lansia untuk menggunakan masker setiap saat

Setelah menggunakan metode ceramah dan diskusi, selanjutnya pemateri pengajar lansia untuk aktif dalam diskusi. Harapannya agar lansia dapat lebih leluasa untuk menyampaikan pertanyaan serta menggali lebih dalam tentang hal-hal yang belum dipahaminya. Hambatan yang ditemui saat melakukan diskusi adalah lansia yang belum siap dan tidak terbiasa, sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak. Pemateri mengantisipasi dengan memberikan rangsangan berupa ilustrasi kegiatan maupun menampilkan kembali materi yang disampaikan.

Diet *DASH* merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan pelaku diet untuk mengonsumsi makanan rendah garam dan makanan yang mengandung nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah[Sutoni and Cahyati, 2021]. Diet *DASH* yang diperlukan untuk mencegah lonjakan tekanan darah, dalam upaya mengatasi dan mencegah hipertensi, penting dukungan keluarga untuk mengelola diet baik jenis makanan, jumlah, dan waktu makan. Diet *DASH* menekankan pada pola makan rendah garam, namun tetap mengandung nutrisi seimbang, sehingga tidak hanya mampu mencegah hipertensi saja,

juga mengurangi risiko terkena penyakit lain seperti, jantung, stroke, daibetes, osteoporosis, batu ginjal, dan kanker[Jasmin et al., 2020].

Bahan makanan yang diperbolehkan seperti beras, ubi, mie, maizena, hunkwee, terigu, gula pasir. Kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti kacang hijau, kacang merah, kacang kolo, tempe, tahu tawar, oncom. Minyak goreng, margarine tanpa garam, sayuran dan buah-buahan segar. Bumbu seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, salam, sereh, dan lain-lain. Cara memasak yang dianjurkan; dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam). Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam. Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan / menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar[Kemenkes, 2018b].

Sejalan dengan penelitian Uliatiningsih yaitu diet *DASH* merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet *DASH* agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut[Uliatiningsih and Fayasari, 2019].

## V. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada 4 November 2021. Lansia memahami diet *DASH* hipertensi ditandai dengan bisa menjawab pertanyaan tentang cara pengolahan makanan. Lansia bisa menyebutkan jenis makanan untuk diet *DASH* hipertensi dan mau menerapkan dalam pola makan kesehariannya. Selama proses kegiatan peserta/lansia menyimak, melakukan diskusi serta mampu berdiskusi atau melakukan tanya jawab dengan pemateri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Boserup, B., Mckenney, M. & Elkbuli, A. (2020). "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Emergency Department Visits and Patient Safety in the United States". *The American journal of emergency medicine*, 38, 1732-1736.
- Jasmin, F. T., Sudja, A., Isdiany, N. & Gumilar, M. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Diet DASH Terhadap Tekanan Darah Remaja di SMAN 5 Kota Cimahi*. Cimahi: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Kemenkes (2018a). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes (2018b). "Diet Pada Hipertensi". *p2ptm*.
- Machado, A. L. G., Borges, F. M., Silva, A., Jesus, A., Moreira, T. M. M. & Cunha, N. F. 2017. "Culture Circle in Hypertensive Elderly Health Promotion: Experience Report. *Cienc Cuid Saude*, 16".
- Mardhiah, A. & Asnawi A. H. (2015). "Pendidikan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Keluarga dengan Hipertensi-Pilot Study". *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3.
- Purwati, R. D., Bidjuni, H. & Babakal, A. (2014). "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado". *Jurnal Keperawatan*, 2.
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N. & Agustina, T. (2021). "Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur". *Proceeding of The URECOL*, 150-157.
- Rebholz, C. M., Crews, D. C., Grams, M. E., Steffen, L. M., Levey, A. S., Miller III, E. R., Appel, L. J. & Coresh, J. 2016. "DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet and Risk of Subsequent Kidney Disease. *American Journal of Kidney Diseases*, 68, 853-861.
- Runtutahu, R. F., Rompas, S. & Pondaag, L. (2015). "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Melaksanakan Diet pada Penderita Hipertensi di

- Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur". *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 3.
- Siervo, M., Lara, J., Chowdhury, S., Ashor, A., Oggioni, C. & Mathers, J. C. (2015). "Effects of the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) diet on cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis". *British Journal of Nutrition*, 113, 1-15.
- Soesanto, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Perawatan Kesehatan Lanjut Usia Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10, 170-179.
- Sutoni, A. & Cahyati, A. Y. (2021). " Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur". *IKRA-ITH ABDIMAS*, 4, 8-18.
- Tegal, D. K. K. (2018). "Profil Kesehatan Kabupaten Tegal Tahun 2018".
- Triyani, E. (2020). Sistem Informasi Geografis Peta Sebaran Data Penyembuhan Covid-19 Daerah Kecamatan Ciampea. *PKM Maju UDA*, 1, 56-64.
- Uliatiningsih, R. & Fayasari, A. 2019. *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Rumkital Marinir Cilandak*. Universitas Binawan.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey JR, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., Depalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A. & Jones, D. W. (2017). "Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71, e127-e248.
- WHO. (2020). "State of the World's Nursing 2020: Investing in Education, Jobs and Leadership. *World Health Organization*.