

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH PENERAPAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI KEHAMILAN DI RSU ASSAKINAH MEDIKA SIDOARJO



ALGANI SAPUTRA
NIM : 2434201041

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH PENERAPAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI KEHAMILAN DI RSU ASSAKINAH MEDIKA SIDOARJO

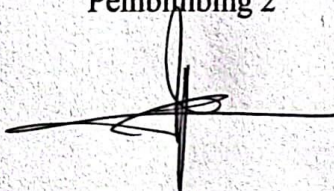


ALGANI SAPUTRA
NIM : 2434201041

Pembimbing 1


Anndy Prastya, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 256

Pembimbing 2


Mujiadi, S.Kep.,Ns.,M.KKK
NIK. 220 250 150

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Algani Saputra
NIM : 2434201041
Program Studi : S1 Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah ini disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 15 September 2025



Algani Saputra
NIM : 2434201041

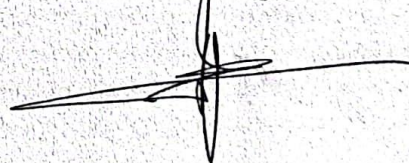
Mengetahui,

Pembimbing 1



Andy Prastya, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 256

Pembimbing 2



Mujiadi, S.Kep.,Ns.,M.KKK
NIK. 220 250 150

PENGARUH PENERAPAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI KEHAMILAN DI RSU ASSAKINAH MEDIKA SIDOARJO

Algani Saputra
Prodi S1 Keperawatan
Email : alganisahputra18@gmail.com

Anndy Prastya, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Prodi Ners
Email : anndyprastya@gmail.com

Mujiadi, S.Kep.,Ns.,M.KKK
Prodi Ners
Email : mujiadi.k3@gmail.com

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Dampak jika tidak menjaga diet hipertensi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan diet DASH terhadap tekanan darah pada hipertensi kehamilan.

Metode penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain pre-eksperimen dengan model satu kelompok uji sebelum dan sesudah perlakuan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil sebanyak 40 kasus hipertensi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 orang. Analisis dengan uji Wilcoxon. dengan signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tekanan darah sebelum melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1, Tekanan darah setelah melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) hampir seluruhnya responden tekanan darahnya normal. Analisa data diperoleh bahwa Ada pengaruh penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan di RSU Assakinah Medika Sidoarjo. Memberikan alternatif intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi kehamilan berbasis bukti ilmiah. Diharapkan peneliti dapat mengembangkan temuannya untuk diaplikasikan dalam keseharian sesuai dengan profesinya dalam memberikan pelayanan kehamilan terutama pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci : Diet Dash, Tekanan Darah, Hipertensi Kehamilan

THE EFFECT OF IMPLEMENTING THE DASH DIET (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) ON BLOOD PRESSURE IN

PREGNANCY HYPERTENSION AT ASSAKINAH HOSPITAL, MEDIKA, SIDOARJO

ABSTRACT

BY:

ALGANI SAPUTRA

Student ID: 2434201041

Hypertension in pregnancy is a major cause of maternal and fetal morbidity and mortality. Failure to maintain a hypertension diet can lead to increased blood pressure, which can lead to ongoing symptoms in target organs. This study aimed to determine the effect of implementing the DASH diet on blood pressure in pregnant hypertension.

This research method employed a quantitative approach and a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was all 40 pregnant women with hypertension, and the sample size was 36. Analysis was performed using the Wilcoxon test with a significance level of 0.05.

The results of the study showed that most respondents had grade 1 hypertension before starting the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. Almost all respondents had normal blood pressure after starting the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. Data analysis revealed an effect of implementing the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet on blood pressure in patients with gestational hypertension at Assakinah Medika General Hospital, Sidoarjo. This study provides an alternative non-pharmacological intervention in the management of gestational hypertension based on scientific evidence. It is hoped that researchers can develop their findings for daily application in their profession, particularly in providing pregnancy care, especially to pregnant women with hypertension.

Keywords: DASH Diet, Blood Pressure, Gestational Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta janin di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 10% kehamilan di dunia mengalami komplikasi hipertensi, dengan preeklampsia sebagai salah satu bentuk yang paling berbahaya. Di Indonesia, hipertensi kehamilan termasuk dalam “empat terlalu” yang sering menjadi penyebab utama kematian ibu, yaitu terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak antar kehamilan (Tiksnadi et al., 2022). Dampak jika tidak menjaga diet hipertensi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko Penyakit Jantung, Hipertensi meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, dan penyakit arteri koroner, karena tekanan tinggi dapat merusak pembuluh darah dan jantung. Stroke Tekanan darah

tinggi dapat merusak pembuluh darah di otak, meningkatkan risiko stroke baik karena penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Gagal Ginjal, Hipertensi dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, yang akhirnya dapat menyebabkan ginjal gagal berfungsi dengan baik. Masalah Penglihatan, Pembuluh darah di mata juga bisa rusak akibat hipertensi, yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan hingga kebutaan (Wardani & Sudaryanto, 2023)

Berdasarkan data (WHO) 2022 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi di Indonesia yaitu pada Provinsi Kalimantan selatan dengan prevalensi sebesar 44,1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.516.104 kasus penderita hipertensi. Berdasarkan dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022, penderita hipertensi 1.299.415 (Dinas Kesehatan, 2022). Di Kabupaten Sidoarjo, sebanyak 834.275 jiwa telah diukur hipertensi pada tahun 2021 (49,33%). Prevalensi hipertensi adalah 35,53% atau sekitar 134.015 jiwa, dengan 15,63% laki-laki (52.239 jiwa) dan 16,35% perempuan (81.776 jiwa) (Dinkes sidoarjo, 2021). Di RSUD Assakinah Medika sendiri, belum banyak kajian yang membahas pengaruh diet terhadap tekanan darah pada ibu hamil, khususnya diet DASH. Berdasarkan data rumah sakit tahun 2023, tercatat ada 52 kasus hipertensi kehamilan, mayoritas ditangani dengan obat-obatan.

Terjadinya hipertensi seringkali dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi, seperti aktivitas fisik dan stres. Seseorang yang kedua orang tuanya mempunyai riwayat penyakit darah tinggi, maka anaknya akan berisiko terkena penyakit darah tinggi, terutama penyakit darah tinggi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetik (Rajagukguk et al., 2024). Hipertensi kehamilan dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk gangguan fungsi ginjal, kerusakan organ, pertumbuhan janin terhambat, hingga kematian janin dalam kandungan. Penanganan hipertensi selama kehamilan tidak hanya bergantung pada intervensi farmakologis, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup ibu hamil. Salah satu intervensi non-farmakologis yang disarankan adalah modifikasi diet dengan pendekatan Dash. Setelah dilihat dari faktor resiko hipertensi, sebagian besar disebabkan dari faktor makanan atau dampak dari perilaku salah terhadap makanan. Maka, selain pemberian obat-obatan anti hipertensi perlu terapi diuretik dan merubah gaya hidup berupa diet. Disamping itu, diet DASH juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Harus diperhatikan pula penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus. ((Anisa & Bahri, 2017). Diet Hipertensi yang disebut diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi jumlah garam dan gula dalam makanan. Prinsip diet untuk penderita hipertensi adalah makanan beraneka ragam, jenis dan komposisi makanan memenuhi gizi seimbang

dan disesuaikan dengan kondisi penderita serta jumlah garam dibatasi sesuai dengan tingkat hipertensi dengan jenis makanan yang terdapat dalam daftar diet (Fitriyana & Wirawati, 2022)

Penerapan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan alternatif dalam memodifikasi pola nutrisi seimbang bagi penderita hipertensi. Prinsip dari diet DASH adalah mengkonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam. Diet DASH diet kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan produk susu rendah lemak. Selain menurunkan tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi. Pengetahuan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi sangat penting, hal ini bertujuan untuk dapat mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Purnamayanti, 2021) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hafidah Nurmawati pada tahun 2022 dengan judul penelitian “Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Penderita hipertensi” mendapatkan hasil bahwa konseling gizi tentang diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium dan kalsium pada penderita hipertensi dengan tingkat signifikansi ($p \leq 0,005$) (Delta et al., 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain pre-eksperimen dengan model satu kelompok uji sebelum dan sesudah perlakuan One Group Pretest-Posttest Design. Tujuannya adalah untuk melihat perubahan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi setelah diberikan intervensi berupa diet Dash. Berdasarkan data tahun lalu, rumah sakit ini mencatat sekitar 40 kasus hipertensi pada ibu hamil tiap tiga bulan. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 orang Pengumpulan Data Mengamati langsung tekanan darah sebelum dan setelah penerapan diet, dalam pelaksanaannya peneliti memberikan intervensi pada responden selama 1 minggu menggunakan lembar pantauan berupa lembar observasi. Memberikan intervensi diet DASH selama 1 minggu Instrumen yang Digunakan Sfigmomanometer digital yang telah dikalibrasi sesuai standar rumah sakit Formulir identitas responden untuk mencatat karakteristik demografis Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Variabel tekanan darah sebelum dan tekanan darah setelah di beri intervensi diet DASH dilakukan dengan uji Wilcoxon. dengan signifikan 0,05 yaitu merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (Asymptotic Significance) yaitu: a. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) < nilai α 0,05 maka H_0 diterima b. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) > nilai α 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

HASIL PENELITIAN

Penelitian inidilakukan di RSUD Assakinah Medika Sidoarjo yang merupakan rumah sakit umum dengan pelayanan 24 jam. Sedangkan pelayanan yang diberikan di RSUD Assakinah Media Sidoarjo diantaranya adalah Pelayanan ibu hamil, pelayanan anak, pelayanan persalinan dan pelayanan KB. Fenomena yang ada di RSUD Assakinah masih banyak ibu hamil dengan hipertensi, setelah dilakukan terapi DASH sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah, oleh karena itu untuk membuktikan efektifitas terapi tersebut maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan intervensi yang sama. Hal ini yang memudahkan peneliti untuk mendapatkan obyek penelitian yaitu ibu hamil di RSUD Aassakinah. Sehingga peneliti menetapkan tempat tersebut untuk melakukan penelitian ini.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20-25 tahun	29	80.6
2	26-35 tahun	7	19.4
3	> 35 tahun	0	0
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (80,6%) responden adalah usia 20-25 tahun sebanyak 29 orang.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Dasar (SD/SMP)	0	0
2	Menengah (SMA/SLTA)	26	72.2
3	Tinggi (S1/D3)	10	27.8
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (72,2%) responden adalah lulusan Sekolah Menengah (SMA/SLTA) sebanyak 26 orang.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bekerja	6	16.7
2	Tidak Bekerja	30	83.3
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (83,3%) responden adalah tidak bekerja sebanyak 30 orang.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primipara	23	63.9
2	Multipara	13	36.1
3	Grande multipara	0	0
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (63,9%) responden adalah primipara sebanyak 23 orang.

e. Tekanan darah sebelum melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

No	Tekanan Darah Pre Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	0	0
2	Hipertensi Derajat 1	24	66.7
3	Hipertensi Derajat 2	12	33.3
4	Hipertensi Derajat 3	0	0
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (66,7%). Yaitu sebanyak 24 orang memiliki hipertensi derajat I

f. Tekanan darah setelah melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

No	Tekanan Darah Pre Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	32	88.9
2	Hipertensi Derajat 1	4	11.1
3	Hipertensi Derajat 2	0	0
4	Hipertensi Derajat 3	0	0
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan data bahwa hamper seluruhnya (88,9%) responden tekanan darahnya normal sebanyak sebanyak 32 orang. Dan sebagian kecil masih mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 4 orang (11,1%).

g. Pengaruh Penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan

Tekanan Darah Pre Test	Tekanan Darah Post Test								Total	
	Normal		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Hipertensi Derajat 3			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hipertensi Derajat 1	24	66.7	0	0.0	0	0	0	0	24	66.7
Hipertensi Derajat 2	8	22.2	4	11.1	0	0	0	0	12	33.3
Hipertensi Derajat 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	32	88.9	4	11.1	0	0	0	0	36	100
Uji Wilcoxon P-Value 0,000										

Uji Wilcoxon P-Value 0,000

Berdasarkan tabel 4.7 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden 24 orang (66,7%) sebelum dilakukan diet DASH memiliki hipertensi derajad I dan setelah diet DASH menjadi tekanan darah normal. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan P-Value $0,000 < \alpha 0,05$ artinya H1 diterima ada pengaruh penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan di RSUD Assakinah Medika Sidoarjo

PEMBAHASAN

1. Tekanan darah sebelum melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar (66,7%). Yaitu sebanyak 24 orang memiliki hipertensi derajad I

Hipertensi Kehamilan Hipertensi pada kehamilan adalah kondisi saat tekanan darah ibu meningkat $\geq 140/90$ mmHg setelah usia kehamilan 20 minggu, pada wanita yang sebelumnya memiliki tekanan darah normal. Ada beberapa jenis hipertensi yang bisa terjadi selama kehamilan, seperti hipertensi gestasional, preeklamsia, eklamsia, dan hipertensi kronis. Dalam penelitian ini, yang menjadi fokus adalah hipertensi gestasional, yaitu tekanan darah tinggi yang muncul tanpa disertai proteinuria atau tanda kerusakan organ (Sakitri & Astuti, 2022).

Hipertensi adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya gangguan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik yang meningkat atau naik diatas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik adalah tekanan puncak ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar arteri. Tekanan darah diastolik adalah tekanan ketika jantung rileks dan mengisi darah kembali (Masriadi, 2016). Hipertensi juga merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskuler. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, infark miokard, gangguan penglihatan, dan hipertensi (Fauzan, 2018). Hipertensi dalam kehamilan merupakan kondisi ketika tekanan darah ibu hamil berada di atas angka 140/90 mmHg. Diperkirakan sekitar 8–10% ibu hamil di seluruh dunia mengalami hipertensi dalam kehamilan. Kondisi ini biasanya muncul saat usia kehamilan sekitar 20 minggu, tetapi bisa

juga muncul lebih awal. Tekanan darah pada hipertensi dalam kehamilan, atau tekanan darah tinggi saat hamil, adalah kondisi di mana tekanan darah ibu hamil melebihi batas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hipertensi dalam kehamilan bisa membahayakan ibu dan janin, dan biasanya muncul setelah usia kehamilan 20 minggu, tetapi bisa juga lebih awal (Rahadiyanti et al., 2020).

Setelah dilakukan pengumpulan data ditemukan dari 36 responden sebagian besar mengalami hipertensi derajat 1, hal ini seringkali dialami oleh ibu hamil, namun perlu adanya penanganan yang dapat menurunkan tekanan darah agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Diketahui responden yang mengalami hipertensi derajat 1 adalah responden dengan usia 20-25 tahun dan pendidikannya adalah SMA, dan juga tidak bekerja sedangkan paritasnya adalah primipara. Usia maternal Usia yang aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia 20-30 tahun. Komplikasi maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun ternyata 2-5 kali lebih tinggi dari pada kematian maternal yang terjadi pada usia 20-29 tahun. Dampak dari usia yang kurang, dapat menimbulkan komplikasi selama kehamilan. Setiap remaja primigravida mempunyai risiko yang lebih besar mengalami hipertensi dalam kehamilan dan meningkat lagi saat usia diatas 35 tahun

2. Tekanan darah setelah melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan data bahwa hamper seluruhnya (88,9%) responden tekanan darahnya normal sebanyak sebanyak 32 orang.

Hipertensi gestasional bisa meningkatkan risiko komplikasi serius seperti preeklamsia, kelahiran prematur, lepasnya plasenta sebelum waktunya (abruptio plasenta), hingga kematian ibu atau bayi. Oleh karena itu, penting untuk menangani kondisi ini sejak dini guna mencegah risiko yang lebih berat. Diet Dash Diet DASH adalah pola makan yang dikembangkan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami melalui makanan bergizi. Pola makan ini menekankan konsumsi tinggi buah dan sayur, produk susu rendah lemak, gandum utuh, ikan, dan kacang-kacangan, serta membatasi garam, lemak jenuh, dan gula tambahan. (Dewi et al., 2017).

Pola diet DASH merupakan pola diet yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium (420 mg/hari), kalsium (>1000 mg/hari), dan serat (25-30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (< 200 mg/hari) yang banyak terdapat pada buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran, ikan, daging tanpa lemak, susu rendah lemak, dan bahan makanan dengan total lemak dan lemak jenuh yang rendah (Adolph, 2024).

Makanan yang dianjurkan dalam diet DASH adalah makanan yang segar, atau makanan yang diolah tanpa garam natrium, vetsin dan kaldu bubuk. Rasa tawar pada makanan dapat memperbaiki dengan menambah bawang merah, bawang putih, jahe, dan bumbu yang lain tidak mengandung garam. Penggunaan manisan atau gula juga harus kurang dari 5 sendok makan per minggu sedangkan makanan yang tidak boleh dikonsumsi adalah makanan yang sudah dimasak dan diawetkan menggunakan garam (Wardani & Sudaryanto, 2023).

Dari 36 responden yang sebelumnya mengalami hipertensi derajat 1 setelah menerapkan diet DASH mengalami penurunan tekanan darah sehingga kondisi

responden menjadi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa diet DASH merupakan upaya yang efektif dalam menurunkan tekanan darah karena meningkatnya tekanan darah sebagian besar dipengaruhi oleh pola makan.

3. Pengaruh Penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan

Berdasarkan tabel 4.7 diatas didapatkan data bahwa dari 36 responden sebelum dilakukan diet DASH sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 24 orang (66,7%) dan setelah dilakukan diet DASH mengalami penurunan tekanan darah sehingga kondisi responden normal sebanyak 24 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan P-Value $0,000 < \alpha 0,05$ artinya H1 diterima ada pengaruh penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan di RSUD Assakinah Medika Sidoarjo

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa diet DASH efektif menurunkan tekanan darah, termasuk pada ibu hamil. Diet ini aman dan bisa digunakan sebagai cara alami untuk mencegah dan mengontrol hipertensi gestasional. menemukan bahwa diet DASH bisa menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 4–6 mmHg dan diastolik 2–4 mmHg pada ibu hamil dengan hipertensi ringan. (Fitriyana & Wirawati, 2022) Selain itu, diet ini juga membantu menjaga keseimbangan lemak darah dan memperbaiki fungsi pembuluh darah. Namun, keberhasilan diet DASH juga dipengaruhi oleh kondisi lokal, seperti pengetahuan ibu hamil, akses terhadap bahan makanan sehat, dan dukungan keluarga. Karena itu, penting untuk menyesuaikan penerapannya di fasilitas pelayanan seperti RSUD Assakinah Medika. Sebagaimana Penelitian yang dilakukan Mauluda Fitriyana (2022) dengan judul Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Pada subjek I terjadi penurunan tekanan darah dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg, sementara pada subjek II juga terjadi penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderit hipertensi. Kesimpulan: Ada pengaruh terapi pola diet DASH untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Yanda Fitria (2025) Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi, Hasil penelitian ini Ada Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan sesudah diet DASH dengan nilai P value = 0,002. Peneliti mengharapkan pada responden untuk menambah informasi, dan pengetahuan dalam menjaga pola makan sehat untuk mencegah hipertensi

Dari hasil penelitian terjadinya penurunan tekanan darah melalui penerapan diet DASH telah didukung oleh beberapa penelitian diatas dimana hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa ada pengaruh diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi kehamilan. Sehingga peneliti berasumsi bahwa diet DASH cukup efektif untuk terapkan oleh ibu hamil agar tidak mengalami peningkatan tekanan darah dan akhirnya menjadi hipertensi.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah sebelum melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1
2. Tekanan darah setelah melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) hampir seluruhnya responden tekanan darahnya normal
3. Ada pengaruh penerapan Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Kehamilan di RSUD Assakinah Medika Sidoarjo

DAFTAR PUSTAKA

- (Anisa & Bahri, 2014). (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I*. 9.
- Adolph, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi*. 1–23.
- Andini, B. R. (2022). Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Upaya Pengendalian Tekanan Darah NASKAH PUBLIKASI Oleh : PROGRAM STUDI KEPERAWATAN. Naskah Publikasi.
<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1207/1/18142010006-2022-MANUSKRIP.pdf>
- Baroutis, D., Katsianou, E., Athanasiou, D., Giannakaki, A. G., Antsaklis, P., Theodora, M., Daskalakis, G., & Eleftheriades, M. (2025). DASH Diet and Preeclampsia Prevention: A Literature Review. *Nutrients* , 17(12), 1–31.
<https://doi.org/10.3390/nu17122025>
- Damayanti. (2021). *Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Binamu Kabupaten Jeneponto Tahun 2021*.
- Delta, N., Ayu, F., Erwin, T., Pemila, U., Program, S., Keperawatan, F., Kesehatan, M., Indonesia, K. B., Lampung, P., & Lampung, I. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1142–1155. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.
- Dewi, U. F., Sugiyanto, & C. Wira, Y. (2017). Pengaruh Pemberian Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangkaraya. *Jurnal Forum Kesehatan*, 7(4), 1–8.

<https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/91/58>

- Fauzan, N. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Diet Dash dengan Hipertensi pada Dewasa di Puskesmas Danurejan II Yogyakarta. *Kes Mas*, 6(3), 162–173. <http://repository.binawan.ac.id/541/>
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118–126. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- 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. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Hernan. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 75–84.
- Keziarika. (2024). “Gambaran Perubahan Pengetahuan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Anggrek Wilayah Puskesmas Kecamatan Katingan Tengah. *Table 10*, 4–6.
- Nortajulu, B., Zainaro, M. A., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Anjuran Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2659–2668. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9974>
- Purnamayanti, D. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–66. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>
- Putri, M. E. . K. S. R. . A. E. . & I. C. (2024). PKM Pendidikan Kesehatan Diet Dash Terhadap Hipertensi pada Remaja. *Nusantara Community Service Journal (NuCSJo)*, 1(2)(2), 69–73.
- 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. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1316>
- Rahadiyanti, A., Setianto, B. Y., & Purba, M. B. (2020). Asupan makan DASH-like diet untuk mencegah risiko hipertensi pada wanita prediabetes. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 115. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19290>
- Rajagukguk, I., Suharto, & Susyanti, D. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Dietary Approach To Stop Hipertension Pada Pasien Hipertensi Di

Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(8), 3887–3897.

Rohmah, Z. (2023). Pengaruh Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) Diet Terhadap Asupan Kalium Dan Natrium Penderita Hipertensi (Studi Literatur). *HARENA : Jurnal Gizi*, 3(3), 106–112. <https://doi.org/10.25047/harena.v3i3.3182>

Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Metode Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) untuk Penderita Hipertensi di Desa Padokan Wetan Dusun Sawahan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 2865–2872. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6818>

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>

Susanti, S. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>

Tiksnadi, B. B., Rani, N. A., Ardian, M., Febrianora, M., & Faradilah, A. (2022). Tata Laksan Diet dan Nutrisi. *Panduan Prevensi Penyakit KArdivaskuler Aterosklerosis*, 43–54. repository.unair.ac.id › 128420/1/4

Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 346–356. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166>