



Optimalisasi Penerapan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (Dash) Berbasis Kearifan Lokal Pada Penderita Hipertensi

Asri Aprilia Rohman¹, Tita Rohita¹, Yoga Ginanjar¹, Asep Wahyudin¹, Ana Samiatul Milah¹, Muhamad Rovi¹, Rifa Lasriani¹, Muhamad Hafiz¹, Gita Agustina¹, Dea¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Asri Aprilia Rohman

Email: asriapriliah83@gmail.com

Address: Jl. RE. Martadinata Baregbeg, Ciamis, Jawa Barat, Indonesia

Submitted: 5 Juni 2023, Revised: 10 Juni 2023, Accepted: 15 Juni 2023, Published: 29 Juni 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.293



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Data from the World Health Organization (WHO) 2015 states that hypertension kills 9.4 million every year. Hypertension sufferers reach 1.13 billion people in the world. It is estimated that this number will increase significantly. In 2025 it is estimated that 29% or around 1.15 billion people will suffer from hypertension (Ministry of Health RI, 2018). In Indonesia, there are 70 million people with hypertension and 24% have controlled hypertension. The prevalence in adults is 6-15% (Department of the Republic of Indonesia Ministry of Health, 2019).

Objective: Participants in this activity totaled 95 people with an age range of 40 to 75 years

Method: This community service goes through several methods and stages consisting of the preparation stage and the activity stage

Result: Based on the results of the training, it was found that there was an increase in knowledge with an average increase in post-test results of 17.2 with the highest score in the post-test being 100.

Conclusion: Based on community service, an overview of the understanding of the implementation of DASH in hypertensive patients was obtained, namely that after being given education, the number increased significantly. Continuous education is carried out to remind that hypertension is a chronic disease that results in complications and requires adherence to diet and drug management as well as changes in lifestyle that are carried out throughout his age

Keywords: *Dietary Approaches To Stop Hypertension, Hypertension*

Pendahuluan

Permasalahan di Indonesia dengan jumlah penduduk yang cukup banyak yaitu permasalahan ekonomi, sosial, dan kesehatan menjadi hal yang lazim di jumpai. Bidang kesehatan yang meliputi perubahan pola hidup, kondisi lingkungan, dan stress psikologis

meningkatkan jumlah kasus penyakit degenerative, salah satunya hipertensi (Ariyanto et al., 2020).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah merupakan penyakit tanpa disertai dengan gejala dan gangguan yang signifikan. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi gaya hidup Hipertensi menjadi faktor ketiga terbesar penyebab kematian akibat komplikasi yang ditimbulkan seperti Gagal Jantung, Stroke, Jantung Koroner, Gagal Ginjal (Fretika Utami, 2017; Rika Lisiswanti, 2016; Glenys Yulanda, 2017).

Data World Health Organization (WHO) 2015 menyebutkan bahwa hipertensi telah membunuh 9,4 juta setiap tahun. Penderita hipertensi mencapai 1,13 miliar orang di dunia. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat secara signifikan. Pada tahun 2025 diperkirakan 29% atau sekitar 1,15 miliar orang akan menderita Hipertensi (Kemeskes RI, 2018). Di Indonesia jumlah penderita Hipertensi 70 juta orang dan 24% dengan Hipertensi terkontrol. Prevalensi pada orang dewasa sebesar 6-15% (Departemen Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan kasus hipertensi juga terjadi di Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat dalam tiga tahun terakhir, dimana pada tahun 2017 terdapat 40.916 kasus, tahun 2018 terdapat 64.097 kasus dan tahun 2019 terdapat 99.404 kasus (Dinas Kesehatan Ciamis, 2020). Puskesmas Tambaksari merupakan salah satu UPTD Puskesmas yang ada di Kabupaten Ciamis dengan angka kejadian hipertensi yang masih tinggi. Tahun 2019 terdapat 304 kasus, tahun 2020 angkanya meningkat menjadi 823 kasus dan tahun 2021 angkanya meningkat lagi menjadi 2.721 kasus. Desa Kadupandak merupakan salah satu desa yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tambaksari dengan kasus hipertensi paling tinggi pada tahun 2021 yaitu sebanyak 799 kasus. (Puskesmas Tambaksari, 2021).

Faktor-faktor risiko terjadinya hipertensi yang berkaitan dengan gaya hidup diantaranya adalah diet, diet garam, serat, lemak jenuh, lemak trans, aktivitas fisik, dan stres. Salah satu diet yang direkomendasikan oleh National Institute of Health dan National, adalah pengaturan diet makan harian DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). DASH adalah diet yang berfokus pada pengurangan konsumsi garam serta lemak jenuh, dan juga meningkatkan konsumsi makanan dengan kadar kalium, kalsium, magnesium, serta serat yang tinggi.

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang penerapan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan memberikan pelayanan kesehatan pada penderita Hipertensi.

Metode

Pengabdian pada masyarakat ini melalui beberapa metode dan tahapan yang terdiri dari tahap persiapan dan tahap kegiatan. Tahap persiapan terdiri dari studi pendahuluan data Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kadupandak Kecamatan Tambaksari Kabupaten Ciamis, koordinasi dengan tim pengabdian baik dosen maupun mahasiswa, koordinasi dengan mitra serta persiapan tempat dan media penunjang. Tahap kegiatan terdiri dari pre test peserta, edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada peserta, post test peserta serta evaluasi Kegiatan.

Instrumen yang digunakan adalah leaf leat sebagai media edukasi yang dapat di baca ulang oleh peserta. Media edukasi menggunakan sarana LCD dan laptop, dengan tampilan

PPT dan video. Instrumen questioner berisi pertanyaan tentang DASH pada penderita hipertensi. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 95 orang dengan rentang usia 40 sampai 75 tahun.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Tabel 1. Skor Pengetahuan

Nilai tertinggi <i>Pre-test</i>	Nilai tertinggi <i>post-test</i>	Rata rata <i>Pre-test</i>	Rata rata <i>post-test</i>	Peningkatan hasil	Kategori hasil
65.0	100	65.7	82.9	17.2	Baik

Berdasarkan hasil pelatihan didapatkan data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata kenaikan hasil *post-test* adalah 17.2 dengan nilai tertinggi pada *post-test* adalah 100. Kegiatan Pengabdian terdokumentasikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat di dapatkan gambaran pemahaman penerapan DASH pada penderita Hipertensi yakni setelah di berikan edukasi mengalami peningkatan jumlah yang signifikan. Edukasi secara kontinu di lakukan untuk mengingatkan bahwa Hipertensi merupakan penyakit kronis yang mengakibatkan komplikasi dan membutuhkan kepatuhan penatalaksanaan diet dan obat serta perubahan pola hidup yang dilakukan di sepanjang usianya. Kondisi yang masih cukup tinggi terkait angka morbiditas dan mortalitas akibat ketidakpatuhan dalam menerapkan pola hidup, diet dan mengkonsumsi obat mengakibatkan komplikasi yang semakin parah seperti gagal jantung, gagal ginjal dan stroke membutuhkan perhatian khusus dalam upaya preventif yang melibatkan semua elemen masyarakat.

Rencana kedepan adalah dilakukannya kegiatan secara rutin minimal 1 bulan sekali dan melakukan evaluasi kepada penderita hipertensi terkait diet DASH yang mereka terapkan.

Daftar Pustaka

1. Benjamin, Emilia J. et al., (2018). Heart Disease and Stroke Statistics- 2018 Update. America : American Heart Association.
2. Chiavaroli, L., Viguiliouk, E., Nishi, S., Mejia, S., Rahelić, D., & Kahleová, H. et al. (2019). DASH Dietary Pattern and Cardiometabolic Outcomes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Nutrients*, 11(2), 338. doi:10.3390/nu11020338
3. Chiu, S., Bergeron, N., Williams, P., Bray, G., Sutherland, B., & Krauss, R. (2015). Comparison of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet and a higher-fat DASH diet on blood pressure and lipids and lipoproteins: a randomized controlled trial1–3. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 103(2), 341-347. doi: 10.3945/ajcn.115.123281
4. Kementerian Kesehatan RI. (2014). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Hipertensi. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI : Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
6. National Health and Nutrition Examination Survey. (2017). US : National Center For Health Statistics
7. Setiawati, Siti et al., (2017). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi VI. Jakarta : InternaPublishing. P. 2261-2263.
8. U.S. Department Of Health And Human Services. (2006). Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH : DASH Eating Plan (NIH Publication No. 06-4082). US : National Institutes of Health Publication.