

Edukasi Dietary Approaches Stop Hypertension (DASH) Sebagai Upaya Mengurangi Risiko Hipertensi

Saka Adhijaya¹, Dayuningsih¹, Teti Oktianingsih¹

¹ Stikes RSPAD Gatot Soebroto, Indonesia

ARTICLE INFO

Keywords:

Education;
Dietary DASH;
Hypertension

Article history:

Received 2026-03-12

Revised 2026-04-14

Accepted 2026-05-19

ABSTRACT

Hipertensyon is one of the major non-communicable diseases and remains a leading cause of mortality in Indonesia. This community engagement program was implemented in RW 03, Harapan Mulya Subdistrict, with the objective of enhancing community knowledge and awareness regarding three primary topics: hypertension, the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet, and progressive muscle relaxation. The methods employed included a pre-test, educational intervention, and post-test. The educational session, attended by 16 participants, demonstrated an improvement in understanding as evidenced by the comparison of pre-test and post-test results. This intervention not only improved community health literacy but also strengthened collaboration among students, community health cadres, and local residents.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Saka Adhijaya

Stikes RSPAD Gatot Soebroto, Indonesia; sakapendit@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “silent killer” karena seringkali tidak menimbulkan gejala pada penderitanya. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih (Dinkes, 2023). Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal, serta berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan pembesaran bilik kiri jantung (*left ventricle hypertrophy*). Di antara komplikasi tersebut, stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian pada penderita hipertensi (Kusuma et al., 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Wilayah Afrika mencatat prevalensi tertinggi sebesar 27%, diikuti oleh Eropa (26%) dan Asia Tenggara (25%) (WHO, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Survei Nasional 2018, prevalensi hipertensi mencapai angka yang mengkhawatirkan yaitu 34,1% (Kartika & Purwaningsih, 2020).

Di tingkat provinsi, DKI Jakarta menempati peringkat ke-9 dari 10 provinsi dengan prevalensi hipertensi sebesar 33,43%. Secara spesifik, wilayah Jakarta Pusat mencatat prevalensi tertinggi di antara wilayah lainnya sebesar 39,05%, diikuti oleh Jakarta Timur (35,45%), Jakarta Barat (33,21%), Jakarta Utara (31,97%), Kepulauan Seribu (30,81%), dan Jakarta Selatan (29,93%) (Tri Ardianti Khasanah &

Muslimah, 2023). Hasil pengkajian di RW 03 Kelurahan Harapan Mulya pada bulan Oktober, yang dilakukan dengan metode random sampling, menunjukkan bahwa sebanyak 52,2% masyarakat menderita hipertensi, sementara 47% keluarga memiliki riwayat penyakit hipertensi secara keturunan.

Faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik, serta faktor yang dapat diubah, seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak jenuh berlebih, penggunaan minyak jelantah, konsumsi alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen. Dari berbagai faktor tersebut, sebagian besar kasus hipertensi disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat atau perilaku salah dalam mengonsumsi makanan. Oleh karena itu, selain pemberian obat-obatan antihipertensi, diperlukan intervensi melalui terapi non farmakologi dan perubahan gaya hidup (Astuti & Ngadiarti 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik jangka panjang yang membutuhkan pencegahan lanjut hipertensi (Dafriani, P., & Dewi, 2023). Hal ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan pasien dalam melakukan perawatan hipertensi. Pengetahuan yang bagus dapat melahirkan perilaku hidup yang sehat (Dafriani, P., & Dewi, 2023). Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada pasien hipertensi. Tujuan adalah memberikan edukasi tentang perawatan hipertensi pada warga RW 03 di kelurahan harapan mulya.

Selain diet, terapi non-farmakologis yang bisa dilakukan yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) juga terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. ROP adalah teknik yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melepaskan otot secara sistematis, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi (Kurniawaty et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Megawati (2020) menunjukkan bahwa penerapan ROP pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, baik tekanan sistolik maupun diastolik. Selain itu, terapi ini juga mampu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali menjadi pemicu meningkatnya tekanan darah. Karyanto (2023) menambahkan bahwa teknik relaksasi ini dapat membuat pasien merasa lebih tenang dan rileks, sehingga berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah yang lebih baik.

2. METODE

Pelaksanaan program kegiatan edukasi mengenai Hipertensi, Diet DASH, dan Relaksasi Otot Progresif (ROP), diawali dengan:

2.1 Tahapan Perencanaan dan Persiapan

Tahap perencanaan dan persiapan diawali dengan proses pengurusan perizinan kepada pihak RW serta kader RW 03 sebagai bentuk koordinasi awal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, dilakukan koordinasi lebih lanjut dengan seluruh tim pengabdian masyarakat, dosen, dan kader RW 03 untuk memastikan kesesuaian rencana kegiatan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Materi edukasi kesehatan yang disusun meliputi tiga pokok bahasan utama, yaitu hipertensi, diet DASH, dan relaksasi otot progresif.

2.2 Tahap pelaksanaan

Sebelum kegiatan berlangsung, peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu. Pemeriksaan tekanan darah juga dimanfaatkan sebagai alat bantu edukatif dalam memotivasi perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Kemudian, dilanjutkan dengan tahap pre-test. Tahap pre-test dilaksanakan dengan cara membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan guna menilai tingkat pengetahuan awal mereka. Setelah tahap tersebut, kegiatan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan, yang meliputi kegiatan sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi Relaksasi Otot Progresif.

2.3 Tahap evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap evaluasi yang bertujuan untuk menilai efektivitas pelaksanaan sosialisasi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara langsung dengan peserta guna memperoleh umpan balik mengenai tingkat pemahaman mereka terhadap

materi yang telah disampaikan. Selain itu, dilakukan pula post-test dengan pemberian sejumlah pertanyaan kepada peserta kegiatan menggunakan kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan mahasiswa serta kader RW 03 Kelurahan Harapan Mulya. Hal ini bertujuan agar masyarakat memiliki pemahaman yang baik mengenai hipertensi, penerapan diet DASH dalam pencegahan tekanan darah tinggi, serta teknik relaksasi otot progresif. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung pada Masyarakat dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang.

Tabel 3.1 Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	Frekuensi (%)	Jumlah	Frekuensi (%)
Baik	7	43,8	11	68,8
Cukup	5	31,3	5	31,3
Kurang	4	25	0	0
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil Pre Test tingkat pengetahuan mengenai hipertensi, penerapan diet DASH dalam pencegahan tekanan darah tinggi, serta teknik relaksasi otot progresif dari 16 responden diperoleh hasil : responden dengan kategori kurang berjumlah 4 orang (25%), kategori cukup 5 orang (31,3%) dan kategori baik 7 orang (43,8%). Sedangkan pada hasil Post Test mengalami peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, penerapan diet DASH dalam pencegahan tekanan darah tinggi, serta teknik relaksasi otot progresif dengan kategori baik 11 orang (68,8%), kategori cukup dengan jumlah 5 orang (31,3%), dan kategori kurang tidak ada.

3.2 Pembahasan

Tahap awal kegiatan dilakukan dengan pemberian pre-test kepada peserta menggunakan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan, terdiri atas 5 pertanyaan mengenai hipertensi, 5 pertanyaan tentang diet DASH, dan 5 pertanyaan mengenai relaksasi otot progresif. Tujuan pelaksanaan pre-test ini adalah untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap topik-topik tersebut sebelum diberikan intervensi edukatif. Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa peserta dengan kategori pengetahuan kurang berjumlah 4 orang, kategori cukup sebanyak 5 orang, dan kategori baik sebanyak 7 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang hingga cukup mengenai hipertensi, diet DASH, dan relaksasi otot progresif.



Tahap kedua dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan secara langsung dengan metode tatap muka kepada masyarakat RW 03 Kelurahan Harapan Mulya. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media edukatif berupa leaflet, poster, dan presentasi PowerPoint. Materi yang disampaikan mencakup tiga topik utama, yaitu hipertensi, diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), dan relaksasi otot progresif. Materi hipertensi memuat penjelasan mengenai pengertian, etiologi, tanda dan gejala, dampak, upaya penanganan, serta strategi pencegahan. Materi diet DASH mencakup definisi, tujuan, prinsip dasar, serta jenis makanan yang perlu dibatasi dalam penerapannya. Adapun materi relaksasi otot progresif menjelaskan pengertian, manfaat, serta tahapan pelaksanaan teknik relaksasi tersebut. Seluruh materi disusun dalam bentuk poin-poin dengan tambahan ilustrasi dan warna yang menarik agar dapat meningkatkan minat dan perhatian peserta terhadap informasi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan sesi tanya jawab dengan pemateri guna memperdalam pemahaman terhadap topik yang telah dibahas.

Tahap ketiga merupakan kegiatan pemberian post-test kepada peserta dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi yang telah diberikan serta menilai pencapaian target yang telah ditetapkan sebelumnya. Materi edukasi yang diberikan meliputi topik hipertensi, diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), dan relaksasi otot progresif. Evaluasi hasil intervensi dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test guna melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Berdasarkan hasil post-test, diketahui bahwa sebanyak 11 peserta (68,8%) peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dan tidak ada peserta dengan kategori kurang.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Juwita & Damayanti, R. 2025) dimana Penyuluhan/ edukasi kesehatan diet DASH dan latihan relaksasi otot progresif/ PMR dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sebagai upaya mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengurangi dan mencegah kejadian hipertensi di komunitas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi Relaksasi Otot Progresif menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai hipertensi, penerapan diet DASH, serta teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode pengendalian tekanan darah. Hasil post-test memperlihatkan adanya peningkatan nilai dibandingkan dengan hasil pre-test, yang mengindikasikan bahwa kegiatan edukatif ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Selain itu, umpan balik dari wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa kegiatan tersebut bermanfaat dan memberikan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan dan program edukasi kesehatan serupa pada kegiatan berikutnya.

REFERENSI

- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan anjuran diet DASH dibandingkan diet rendah garam berdasarkan konseling gizi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109-120.
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi pada Lansia di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90-93.
- Juwita, H., & Damayanti, R. (2025). Edukasi Dietary Approaches Stop Hypertension (DASH) dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Sebagai Upaya Mengurangi Risiko Hipertensi. *Omnis Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman pengendalian hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW

- 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Muliorejo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V15i3.79>
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Geneva: World Health Organization

