

**EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN DASH (*DIETARY
APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI DESA DAWUHAN
KECAMATAN TENGGARANG
KABUPATEN BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Disusun Oleh :
Yunita Andika Putri, S.Kep.
NIM. 25101194**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN DASH (*DIETARY APPROACHES
TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA DAWUHAN
KECAMATAN TENGGARANG KABUPATEN
BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Yunita Andika Putri, S.Kep.

NIM. 25101194

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 2 bulan Juni tahun 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	Achmad Ali Basri, S.Kep., Ns., M.Kep. NIDN. 08965340022	()
Penguji 2	Siti Kholifah, S.Kep., Ns., M.Kes. NIP. 19821107 201001 2 012	()
Penguji 3	Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep. NIDN. 0720018804	()

Ketua Program Studi Profesi Ners



Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA DAWUHAN KECAMATAN TENGGARANG KABUPATEN BONDOWOSO

Yunita Andika Putri*, Nurul Maurida**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi Jember,
email.info@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis : yunitaandikaputri@gmail.com

**Korespondensi Penulis : nurul@stikesdrsoebandi.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal. Salah satu faktor yang memengaruhi ketidakstabilan tekanan darah adalah pola makan tinggi natrium. Edukasi kesehatan mengenai DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan intervensi keperawatan yang dapat membantu pasien dalam mengendalikan tekanan darah melalui pengaturan pola makan sehat. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas edukasi kesehatan DASH terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Dawuhan Kecamatan Tenggarrang Kabupaten Bondowoso. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada satu pasien lansia perempuan dengan hipertensi yang memiliki riwayat tekanan darah tidak terkontrol dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan tentang diet DASH menggunakan leaflet selama 3 hari dengan pendekatan observasi, terapeutik, dan edukasi serta melibatkan keluarga dalam proses penerapan. **Hasil:** Setelah diberikan edukasi kesehatan DASH, terjadi peningkatan kemampuan kognitif, psikomotor, dan afektif pasien dalam pengelolaan hipertensi. Pasien menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang diet DASH, mampu memilih makanan sesuai anjuran, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi garam. Tekanan darah pasien juga menurun dari 165/95 mmHg menjadi 150/90 mmHg selama periode intervensi. **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan DASH efektif dalam meningkatkan manajemen kesehatan dan membantu pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. **Saran:** Perawat di pelayanan kesehatan primer diharapkan dapat memberikan edukasi diet DASH secara berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan sehat.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, diet DASH, edukasi kesehatan, tekanan darah.

*Peneliti

**Pembimbing