



ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIET DASH BAGI LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Fara Riskya¹⁾; Arfiza Ridwan²⁾; T. Samsul Alam³⁾

¹⁾ friskya94@gmail.com, Universitas Syiah Kuala

^{2*)} arfizaridwan@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

³⁾ alam@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

* untuk penulis korespondensi

Abstract

Background: Hypertension is still a global health issue, especially in the elderly group. In Lampuuk Village, Darussalam District, Aceh Besar Regency, 16 elderly people out of 33 registered at the posyandu have hypertension. These elderly people have not implemented an appropriate diet pattern due to a lack of knowledge regarding diet for hypertension sufferers. Diet management can help hypertension sufferers control their blood pressure and reduce the risk of complications. **Aim of Research:** This study aims to apply community nursing care to the aggregate of elderly people with hypertension related to DASH diet in Lampuuk Village. **Research Method:** The research method used is a case study through home visits to 8 elderly people with hypertension. This study was conducted through the stages of assessment, diagnostic research, planning, implementation and evaluation. **Results of Study:** Community nursing assessment was conducted using data collection methods in the form of windshield surveys, interviews and surveys using questionnaires so that a diagnosis of Ineffectiveness of Self-Management of Health in the elderly emerged. The nursing planning that was prepared was health education related to hypertension and the DASH diet. Implementation of health education was carried out using a lecture method using flipchart media. The evaluation obtained was that there was an increase in knowledge in all elderly people related to hypertension and the DASH diet after being given health education. **Conclusion:** After being given the intervention, all elderly people showed an increase in knowledge, which explains that health education related to hypertension and the DASH diet is useful in increasing the knowledge of the elderly about hypertension and the right diet for hypertension sufferers.

Keywords: Community, DASH Diet, Elderly, Hypertension, Nursing Care

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi sampai saat ini masih menjadi isu kesehatan global, terutama pada masyarakat lanjut usia (lansia). Di Desa Lampuuk Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar, terdapat 16 lansia dari 33 lansia yang terdaftar di posyandu mengalami hipertensi. Lansia tersebut belum menerapkan pola diet yang tepat dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait diet bagi penderita hipertensi. Pengaturan diet dapat membantu penderita hipertensi mengendalikan tekanan darahnya dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan komunitas pada agregat lansia dengan hipertensi terkait hipertensi dan diet DASH di Desa Lampuuk. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus melalui kunjungan rumah (*home visit*) pada 8 lansia dengan hipertensi. Studi ini dilakukan melalui tahapan pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi dan evaluasi. **Hasil:** Pengkajian keperawatan komunitas dilakukan dengan metode pengumpulan data berupa *windshield survey*, wawancara dan survey menggunakan angket sehingga muncul diagnosa Ketidakefektifan Manajemen Mandiri Kesehatan pada lansia. Perencanaan keperawatan yang disusun yaitu pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH. Implementasi pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media lembar balik. Evaluasi yang didapatkan yaitu bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada semua lansia terkait hipertensi dan diet DASH setelah diberikan pendidikan kesehatan. **Kesimpulan:** Setelah diberikan intervensi, semua lansia menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet yang tepat bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Diet DASH, Hipertensi, Komunitas, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan global. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan



selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Lubis & Siregar, 2019). Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun. Kasus hipertensi di negara berkembang akan terus meningkat dan diperkirakan sekitar 639 juta kasus di tahun 2000 akan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 dengan peningkatan sekitar 80%. (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2023).

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, kasus hipertensi di Indonesia masih menjadi permasalahan karena adanya peningkatan dari 25,8% menjadi 34,11%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi di Aceh yaitu sebanyak 12.899, dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Aceh adalah 172.213 orang (Dinas Kesehatan, 2021). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar (2023), hipertensi berada pada peringkat keempat dari sepuluh besar penyakit pada semua golongan umur di Kabupaten Aceh Besar, yaitu sebanyak 17.556 kasus.

Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, hipertensi perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh (Kementerian Kesehatan, 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit lainnya, seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan retina mata, kerusakan pembuluh darah tepi, gangguan saraf, gangguan otak, dll (Kementerian Kesehatan, 2023). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah secara berkelanjutan, sehingga berakibat pada berkurangnya prevalensi hipertensi dan menurunnya risiko komplikasi yaitu dengan melakukan modifikasi gaya hidup (Ridwan et al., 2021). Menurut Bickley (2015), perubahan gaya hidup yang dapat diterapkan diantaranya mengatur pola makan dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi natrium.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah merancang program khusus bagi penderita hipertensi agar dapat mengendalikan tekanan darahnya, yaitu melalui program PATUH, dimana salah satu anjuran bagi penderita hipertensi dalam program tersebut yakni tetap diet sehat dengan gizi seimbang (Kementerian Kesehatan, 2022). Penelitian oleh Ridwan et al. (2021) menunjukkan bahwa penerapan konsep manajemen diri yang baik terkait diet pada penderita hipertensi secara efektif dapat meningkatkan perilaku diet mereka. *National Institute of Health* (NIH) memberikan rekomendasi terkait diet hipertensi yaitu dengan pengaturan diet makan harian *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai terapi non-farmakologis lini pertama bersama dengan modifikasi gaya hidup lainnya (*National Heart, Lung, and Blood Institute*, 2021). Diet DASH merupakan diet untuk mengurangi mengkonsumsi garam dan meningkatkan pemanfaatan sumber makanan yang banyak mengandung nutrisi sehingga dapat membantu mengurangi hipertensi seperti magnesium, kalsium dan kalium (Yuliani, 2022). DASH mempromosikan konsumsi sayur dan buah, daging tanpa lemak dan produk susu, serta penyertaan zat gizi mikro dalam menu (*National Heart, Lung, and Blood Institute*, 2021).

Diperlukan adanya konseling dan edukasi untuk memperkenalkan diet DASH kepada penderita hipertensi. Edukasi kesehatan pada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman, keinginan dan kemampuan masyarakat. Pengetahuan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi dapat membantu penderita hipertensi mengendalikan tekanan darahnya dan mencegah terjadinya komplikasi (Fatmawati et al., 2023). Hasil penelitian oleh Fatmawati et al. (2023) menunjukkan setelah mendapatkan intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi, yang ditandai dengan nilai *mean rank pre-test* (14,00) dan *post-test* (19,44).



Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018), kasus hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Sedangkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 juga memperkirakan bahwa penderita hipertensi sebanyak 1,28 miliar berada pada kelompok usia 30-79 tahun. Secara umum, semakin tua usia seseorang maka akan semakin rentan untuk terjadinya hipertensi. Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi dapat menyebabkan gangguan sistem pada organ. Penerapan gaya hidup yang sehat menjadi upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia dengan hipertensi (Afriani et al., 2023).

Berdasarkan data laporan posyandu lansia di Desa Lampuuk Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar terdapat 16 lansia yang terdeteksi mengalami hipertensi. Selain itu, hasil pengkajian tentang tingkat perilaku diet hipertensi (diet DASH) pada 8 lansia penderita hipertensi di desa Lampuuk menunjukkan bahwa 62,5% (5 orang) berperilaku kurang baik dan 37,5% (3 orang) berperilaku cukup. Dari 8 responden tersebut, terdapat 62,5% (5 orang) yang belum pernah mendengar tentang diet sehat hipertensi (diet DASH) (Data Primer, 2024).

Beberapa upaya dalam mengatasi masalah hipertensi telah dilakukan oleh pihak Puskesmas dan kader kesehatan desa Lampuuk, seperti memberikan edukasi terkait penyakit hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi. Namun, belum pernah dilaksanakan edukasi yang membahas tentang diet hipertensi, terutama diet DASH. Lansia dengan hipertensi kebanyakan tidak menerapkan pola makan yang sesuai bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus melalui asuhan keperawatan komunitas pada agregat lansia dengan hipertensi melalui edukasi diet dash di Desa Lampuuk Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus melalui kunjungan rumah (*home visit*) pada 8 lansia dengan hipertensi di Desa Lampuuk, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar. Asuhan Keperawatan dilaksanakan dari tanggal 30 Oktober-20 November 2024 yang mencakup pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam studi ini berupa *windshield survey*, wawancara dan survey menggunakan angket. Hasil pengkajian data subjektif dan objektif selanjutnya dikelompokkan ke dalam analisa data serta dikaitkan dengan konsep dan teori. Kemudian analisa data yang telah disusun tersebut digunakan untuk menentukan diagnosa keperawatan dan dilanjutkan dengan perencanaan tindakan keperawatan, implementasi, serta evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian atau pengumpulan data dilakukan pada tanggal 30 Oktober - 19 November 2024 menggunakan beberapa teknik yaitu *Windshield Survey*, wawancara bersama aparat desa, wawancara bersama perawat puskesmas di poli lansia, wawancara bersama kader posyandu lansia, dan penyebaran kuesioner kepada lansia dengan hipertensi di Desa Lampuuk, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar.

Berdasarkan hasil pengkajian *windshield survey* pada subsistem pelayanan kesehatan didapatkan adanya Puskesmas dan terdapat tempat pelaksanaan posbindu yang dilaksanakan setiap bulan. Tidak terdapat poster atau media lainnya mengenai hipertensi maupun pengendalian hipertensi seperti program CERDIK dan PATUH. Selain itu, Desa Lampuuk memiliki tempat untuk pelaksanaan senam hipertensi meskipun senam tidak sering dilaksanakan.



Berdasarkan hasil wawancara bersama Sekretaris Desa terkait dengan program kesehatan yang rutin dilaksanakan yaitu salah satunya adalah posyandu terintegrasi, baik dari lansia, balita, remaja maupun posbindu PTM. Salah satu masalah kesehatan saat ini yang paling banyak dialami oleh masyarakat terkhususnya lansia di Desa Lampuuk adalah penyakit hipertensi. Selain itu desa juga menyediakan dana desa yang cukup untuk mendukung terjalannya kegiatan kesehatan seperti posyandu, pelaksanaan senam hipertensi maupun sosialisasi kesehatan lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara bersama perawat puskesmas di poli lansia, puskesmas menyediakan beberapa program yang menunjang kesehatan lansia, yaitu Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis), *Home visit* yang dilaksanakan 4 kunjungan tiap bulan yang diadakan tergantung dana yang dialokasikan untuk program lansia, kegiatan Posbindu setiap 1 kali/bulan dan kegiatan senam lansia. Namun, program yang aktif dilaksanakan oleh desa sesuai dengan program kerja puskesmas yaitu Posyandu Lansia.

Berdasarkan hasil wawancara bersama kader posyandu didapatkan bahwa terdapat 9 orang kader yang aktif. Kader mengatakan keseluruhan dari mereka sudah pernah mendapatkan pelatihan tentang posbindu. Masalah kesehatan yang sering ditemui dalam pelaksanaan posbindu yaitu kolesterol, hipertensi, asam urat dan juga diabetes mellitus. Masyarakat yang aktif mengikuti posbindu kurang lebih 60 orang. Jumlah lansia sebanyak 33 lansia dan 16 lansia mengalami penyakit hipertensi. Terdapat kegiatan *skinning* kesehatan yang dilaksanakan selama posbindu. Kader mengatakan masyarakat belum maksimal dalam mengatur pola makan, diantara mereka rata-rata tidak menerapkan pola hidup yang sehat dan masih sering mengonsumsi makanan yang asin dan berlemak.

Berdasarkan hasil pengkajian kuesioner tentang tingkat perilaku diet hipertensi (diet DASH) pada 8 penderita hipertensi di desa Lampuuk menunjukkan bahwa 62,5% (5 orang) berperilaku kurang baik dan 37,5% (3 orang) berperilaku cukup. Dari 8 responden tersebut, terdapat 62,5% (5 orang) yang belum pernah mendengar tentang diet DASH. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi. Dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan cenderung memiliki pola hidup yang baik pula, termasuk perilaku diet hipertensi. Dengan pengetahuan yang dimiliki maka seseorang akan lebih berhati-hati dalam memilih asupan makanan yang dapat memicu peningkatan darahnya. Demikian pula sebaliknya, dengan pengetahuan yang kurang, maka seseorang akan lebih cenderung untuk tidak memperhatikan asupan makanan yang dapat memicu kekambuhan hipertensinya.

Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan, maka diagnosa keperawatan yang didapatkan pada agregat lansia di Desa Lampuuk adalah Ketidakefektifan Manajemen Mandiri Kesehatan Domain 1 Promosi Kesehatan, Kelas 2 Manajemen Kesehatan dengan kode 00276 NANDA 2018-2020 (2018). Diagnosa ini diangkat karena sebagian besar lansia belum pernah mendapatkan informasi mengenai diet sehat hipertensi (Diet DASH). Diagnosa Ketidakefektifan Manajemen Mandiri Kesehatan didefinisikan sebagai penatalaksanaan gejala, program pengobatan, konsekuensi fisik, psikososial, dan spiritual, serta perubahan gaya hidup yang tidak memuaskan karena hidup dengan gangguan kronis. Gejala dan tanda mayor dari diagnosa ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan adalah kurang pengetahuan tentang praktik kesehatan dasar yang menunjukkan pemahaman dan kemampuan lansia tentang diet yang tepat bagi penderita hipertensi, manfaat diet, cara melakukan penerapan diet beserta langkah-langkah melakukan diet.

Intervensi

Intervensi keperawatan yang diberikan merujuk pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran keperawatan (*outcome*). Luaran keperawatan terdiri dari aspek-aspek



yang dapat diobservasi dan diukur meliputi kondisi, perilaku, atau persepsi klien, keluarga, atau komunitas sebagai respon terhadap intervensi keperawatan yang diberikan. Adapun luaran keperawatan atau *Nursing Outcomes Classification* (NOC) yang ingin dicapai pada diagnosis ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan berdasarkan NOC (2018) berupa pengetahuan diet hipertensi (Diet DASH) (Kode NOC: 1854). Dalam mencapai luaran tersebut, maka disusun intervensi keperawatan atau *Nursing Interventions Classification* (NIC) berupa pendidikan kesehatan (Kode NIC: 5510) terkait diet DASH pada lansia dengan hipertensi (NIC, 2018). Perencanaan asuhan keperawatan dilaksanakan dengan menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan serta menjadwalkan pendidikan kesehatan dengan lansia yang memiliki hipertensi.

Implementasi

Implementasi terkait pendidikan kesehatan menggunakan metode penyuluhan secara *home visit* (kunjungan rumah) yang dilaksanakan pada hari Rabu, 20 November 2024. Sasaran terkait kegiatan ini adalah lansia dengan penyakit hipertensi. Jumlah lansia yang dicapai ialah 8 lansia. Sebelum penyampaian materi oleh penulis, lansia diminta untuk mengisi lembar *pre-test* yang berisi data demografi dan 20 pernyataan terkait hipertensi serta diet sehat untuk hipertensi (diet DASH). Selanjutnya, penulis menyampaikan materi menggunakan media lembar balik. Adapun materi yang dipaparkan yaitu pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, dampak hipertensi serta konsep diet DASH. Media lembar balik yang digunakan disertai dengan gambar petunjuk untuk memudahkan lansia memahami materi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Kemudian, setelah penyampaian materi dan diskusi dilanjutkan dengan pengisian lembar *post-test*. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh penulis berdasarkan hasil dari *literature review* dan materi yang ada. Selain itu, lansia juga diberikan booklet sebagai pertinggal yang berisi materi yang sama dengan gambar dan petunjuk yang jelas terkait diet DASH,

Evaluasi

Setelah dilakukan implementasi keperawatan berupa pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH, terdapat peningkatan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang hipertensi dan diet DASH. Semua lansia menjelaskan dengan tepat pengertian, dampak, dan tanda gejala hipertensi, serta pengertian dan tujuan dari diet DASH. Hampir semua lansia dapat menjawab dengan benar dan menjelaskan kembali langkah-langkah dan aturan dalam diet DASH. Lansia tampak mendengarkan dengan baik selama penyuluhan berlangsung dan aktif berdiskusi selama sesi tanya jawab. Semua lansia mengatakan bahwa diet DASH penting untuk diikuti bagi penderita hipertensi dan mengatakan akan berusaha menerapkan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan lansia yang kurang terhadap pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi merupakan dasar yang penting untuk diberikannya pendidikan kesehatan kepada lansia dengan hipertensi mengenai diet sehat hipertensi (diet DASH). Pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH pada lansia dengan hipertensi merupakan salah satu bentuk pencegahan tersier dalam keperawatan komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam pengaturan pola makan sesuai panduan diet sehat hipertensi (diet DASH), sehingga dengan diet yang baik dan benar diharapkan dapat mengendalikan dan menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi.

Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusty (2023) yang mendapatkan hasil setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan ($p=0,000$), sikap ($p=0,000$) dan kepatuhan ($p=0,000$) melakukan diet DASH dengan nilai p kurang dari 0,05 yang menunjukkan model pendidikan kesehatan lansia hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita lansia hipertensi untuk



melakukan diet DASH. Hasil studi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Orabi (2016) bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan perilaku diet DASH setelah intervensi berupa pendidikan kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program edukasi kesehatan kepada responden dengan hipertensi tentang diet DASH terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilakunya serta dapat mengurangi tekanan darah.

Selain itu, pendidikan kesehatan dalam studi ini diberikan menggunakan media lembar balik yang disertai gambar petunjuk untuk memudahkan lansia memahami materi yang disampaikan. Lembar balik merupakan salah satu media cetak yang sederhana dan efektif dalam menyampaikan informasi. Lembar balik terdiri dari lembaran-lembaran kertas yang diikat menjadi satu dengan jilid ring sehingga dapat dibalik, yang berisi pesan dan diterangkan dengan gambar yang menjelaskan suatu topik secara cukup rinci sehingga penyampaian informasi menjadi ringkas dan praktis (Utami et al. 2021). Penelitian oleh Retnaningsih & Larasati (2021) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi menggunakan lembar balik kepada penderita hipertensi. Hal tersebut menjelaskan bahwa media lembar balik menjadi salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan berupa pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH pada lansia dengan hipertensi di Desa Lampuuk menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan diet yang tepat untuk penderita hipertensi bagi lansia. Sebagian besar lansia mampu mengingat dan menyebutkan kembali materi yang telah disampaikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan lansia dengan hipertensi terhadap diet hipertensi (diet DASH) dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan penggunaan media, seperti media lembar balik dalam memaksimalkan pengetahuan yang dapat diterima oleh lansia tersebut.

Saran

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan informasi yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengontrol tekanan darah tinggi dengan diet DASH agar tekanan darah terkontrol dan terus berada dalam rentang normal. Diharapkan pula kepada petugas kesehatan atau perawat yang bertugas di bidang kesehatan masyarakat agar dapat memanfaatkan media promosi kesehatan yang menarik dengan *evidence based practice* terbaru, seperti media lembar balik dalam memberikan pendidikan kesehatan. Selain itu, bagi mahasiswa/penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi kasus yang lebih kompleks dengan tidak hanya mengukur pengetahuan, tetapi juga mengukur perilaku lansia terhadap penerapan diet DASH.

Keterbatasan

Studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah sampel yang digunakan tidak dalam skala yang besar, kemudian studi kasus ini hanya mengukur tingkat pengetahuan responden dan tidak mengukur pada tahapan yang lebih tinggi seperti tingkat perilaku responden. Selain itu, pelaksanaan studi kasus ini juga tidak melibatkan keluarga atau pendamping lansia selama intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5 (1): 1-7.
- Bickley, L. S. (2015). *Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan*. Jakarta: EGC.



- Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dinkes.acehbesarkab.go.id/media/2024.07/profil_dinkes_kab_aceh_besar_20231.pdf&ved=2ahUKEwi0gozHw9-LAXVNzjgGHZaHGfMQFnoECCAQAQ&sqi=2&usg=AOvVaw2nE1XYuq93i-Y6ErvDZx_4
- Dinas Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (acehprov.go.id)
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*. 10(1): 11-17.
- Fitriani, Afelya, T. I., Syam, S. H., Mangemba, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 4(1):20-26.
- Gusty, R. P. (2023). Health Education Model for Elderly Hypertension on Knowledge, Attitudes, and Adherence to Following the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8 (2): 955–962
- Kementerian Kesehatan. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi&ved=2ahUKEwivxr3lxN-LAXX9SGwGHcMWAR4QFnoECDsQAQ&usg=AOvVaw022wVtBdINFSSGUbJx9xNt>
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Kendalikan Hipertensi dengan Gerakan PATUH*. Kementerian Kesehatan Ditjen Yankes.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ayosehat.kemkes.go.id/kendalikan-hipertensi-dengan-gerakan-patuh&ved=2ahUKEwidzbvCxd-LAXW74jgGHXg4NvoQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw2_dOQcxDr1VXXxBOC7eAaf
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Penanganan Hipertensi dengan Perilaku CERDIK dan PATUH*. Kementerian Kesehatan Ditjen Yankes.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2517/penanganan-hipertensi-dengan-&ved=2ahUKEwi5-cfjxd-LAXW3wzgGHfIvPBIQFnoECHcQAQ&usg=AOvVaw2qclVp4ll84kssKfZCCk7W
- Lubis, N. L., Siregar, F. A. (2019). Factors associated with hypertension among elderly in Medan, Indonesia. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(3): 215-221.
- NANDA. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. (T. H. Herdman & S. Kamitsuru, Eds.) (11th ed.). Jakarta: EGC.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2021). *DASH Eating Plan*. U.S: Department of Health and Human Services
(<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>)
- NIC. (2018). *Nursing Interventions Classification (NIC), Seventh Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier.
- NOC. (2018). *Nursing Outcomes Classification (NOC) Measurement of Health Outcomes, Sixth Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Orabi, E. E. (2016). Effect of an Educational Intervention About Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) on Changing Knowledge, Attitude and Blood Pressure of



- Hypertensive Patients Attending Zagazig University Hospitals. *Science Journal of Public Health*, 4(6): 506-516.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). *Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023*. Jakarta.
- Retnaningsih, D., Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Metode Pendidikan Kesehatan di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2): 378-382.
- Ridwan, A., Boonyasopun, U., Jittanoon, P., Dineva, F. (2021). Pengaruh Program Manajemen Diri Berbasis Kelompok terhadap Perilaku Diet Hipertensi di Aceh. *Cakradonya Dental Journal*, 13(2): 88-96.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (kemkes.go.id)
- Utami, P. D., Mulyanti, S., Insanuddin, I., Supriyanto, I. (2021). Efektivitas Media Flip Chart Dan Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Pemahaman. 2(2): 678–683.
- World Health Organization. (2023). Hypertension.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuliani, L. (2022). *DASH Diet Untuk Mencegah dan Mengendalikan Hipertensi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/798/dash-diet-untuk-mencegah-dan-mengendalikan-hipertensi