



EDUKASI KESEHATAN DIET DASH UNTUK MENGENDALIKAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA KASIH AYAH BUNDA

Nada Puspita^{1*}, Rina Puspita Sari², Ratna Tri Anjani³, Salsabila Aprila Putri⁴, Widya Alissa Tanjung⁵, Zakiyatun Nufus⁶, Lutfi Aprilia Hapsari⁷, Yeshi Monica Gultom⁸, Adinda Kurnianengsih⁹

^{1,2,3}Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia, ¹rinapuspitasaki@uym.ac.id, ²nada060103@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menimbulkan gejala namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menjadi salah satu strategi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet DASH melalui pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi kesehatan dengan desain pre test dan post test pada 20 lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Tangerang. Media edukasi meliputi presentasi, stand banner dan diskusi tanya jawab. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan lansia, kategori pengetahuan baik meningkat dari 15% pada pre test menjadi 60% saat post test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi diet hipertensi pada lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan mulai mengarah pada perubahan perilaku. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai.

Kata Kunci: diet DASH; edukasi kesehatan; hipertensi; lansia; pengabdian masyarakat.

Abstract: Hypertension is a major health problem in the elderly, known as a “*silent killer*” because it often does not cause symptoms but carries a high risk of causing cardiovascular complications. Education on the DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) diet is an effective non-pharmacological strategy in lowering blood pressure and improving the quality of life of the elderly. This community service activity aims to increase the elderly's knowledge about hypertension and the DASH diet through health education. The method used in this community service activity is health education with a pre-test and post-test design on 20 elderly at the Kasih Ayah Bunda Nursing Home in Tangerang. Educational media included presentations, banner stands, and question and answer discussions. The results of this activity showed an increase in the level of knowledge of the elderly, with the category of good knowledge increasing from 15% in the pre-test to 60% in the post-test. The conclusion of this activity is that hypertension diet education for the elderly at the Kasih Ayah Bunda Nursing Home is effective in improving knowledge, attitudes, and starting to lead to behavioral changes. It is hoped that similar activities can be carried out periodically to maintain and improve the results that have been achieved.

Keywords: DASH diet; health education; hypertension; elderly; community service.



Article History:

Received : 21-05-2026
Revised : 10-06-2026
Accepted : 25-06-2026
Online : 04-07-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena alami yang dialami setiap individu dan berdampak pada meningkatnya jumlah lansia di seluruh dunia. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2050 jumlah penduduk usia ≥ 60 tahun akan mencapai 2,1 miliar, dengan kelompok usia ≥ 80 tahun meningkat tiga kali lipat menjadi 426 juta jiwa (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, proporsi lansia terus meningkat dari 11,75% pada 2010–2022 dan diproyeksikan mencapai 19,9% pada 2045. Data BPS menunjukkan bahwa Provinsi Banten sendiri memiliki lebih dari 2,2 juta lansia pada tahun 2022, dengan kecenderungan peningkatan setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2023).

Meningkatnya populasi lansia membawa tantangan besar, terutama terkait kesehatan. Salah satu masalah utama yang banyak dialami adalah hipertensi. (World Health Organization, 2023) melaporkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan 46% tidak menyadari kondisinya. Hipertensi dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menimbulkan gejala, namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular (Silfiani et al., 2024).

Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui intervensi non-farmakologis, salah satunya diet sehat. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik 6–11 mmHg dan diastolik 3–6 mmHg. Pola makan ini menekankan konsumsi buah, sayur, produk susu rendah lemak, serta pembatasan natrium. Oleh karena itu diperlukan edukasi mengenai diet rendah garam untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dan merubah perilaku seseorang.

Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk menyebarluaskan informasi atau memberikan nasihat kepada individu, kelompok, maupun masyarakat luas. Edukasi kesehatan yang diberikan memiliki potensi untuk merubah perilaku individu, serta memiliki peran yang penting dalam meningkatkan pengetahuan setiap orang. Dengan edukasi kesehatan diharapkan individu, kelompok maupun masyarakat dapat memahami tentang diet DASH dan cara melakukan diet DASH. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi diet DASH meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pola makan sehat dan berkontribusi pada pengendalian hipertensi (Kim et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 27 April 2026 di panti wredha kasih ayah bunda, ditemukan bahwa sebagian lansia memiliki tekanan darah tinggi atau memiliki riwayat hipertensi.

Dari hasil pengkajian dengan melakukan pengukuran tekanan darah didapatkan hasil bahwa sebanyak 5 dari 10 orang lansia memiliki tekanan darah yang cukup tinggi. Meskipun sebagian lansia tidak memiliki tekanan darah tinggi, namun pada lansia sangat berisiko mengalami perubahan secara drastis pada tekanan darah, sehingga edukasi diet hipertensi dapat menjadi alternatif untuk menambah pengetahuan serta dapat mengurangi resiko terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Oleh karena itu, diperlukannya edukasi secara tepat terhadap lansia untuk membantu mengurangi terjadinya tekanan darah tinggi pada lansia yaitu dengan edukasi mengenai diet hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut maka kami mengangkat tema yang berjudul "Edukasi Kesehatan Diet DASH untuk Mengendalikan Hipertensi di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda".

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara offline menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2026 di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Tangerang. Peserta kegiatan berjumlah 20 lansia. Sebelumnya dilakukan intervensi, peneliti melakukan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal lansia. Kemudian setelah diberikan intervensi Pendidikan Kesehatan diet DASH, setelah itu peneliti melakukan *post test* mengukur pemahaman lansia serta refleksi sikap dan motivasi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, serta persentase peserta yang mampu menyebutkan minimal tiga makanan yang dianjurkan dan tiga yang harus dihindari.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan lansia. Pihak-Pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Tim pelaksana yang terdiri atas ketua dan 7 Anggota Kelompok.
2. Tim pelaksana menyiapkan bahan untuk melakukan Penyuluhan dan Menjadi Pemandu yang memberikan Pengarahan Terkait *Pretest* dan *Post Test* serta Penyuluhan tentang Diet DASH Pada Lansia
3. Peserta lansia sejumlah 20 orang sebagai Target Pengabdian Masyarakat melalui Pendidikan Kesehatan
4. Tim Pelaksana melakukan Penginputan Hasil dari Pretest

dan *Post Test* dan membuat Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Tangerang

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenai Diet DASH telah dilaksanakan di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Tangerang pada tanggal 06 Mei 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang seluruhnya merupakan lansia yang tinggal di panti tersebut. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait diet hipertensi. Setelah pelaksanaan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, pengertian diet DASH, makanan yang dianjurkan, makanan yang dibatasi, serta makanan yang dihindari. Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pelaksana juga menggunakan media *stand banner* dan menyiapkan makanan sebagai contoh riil. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas kegiatan edukasi, yang kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif. Hasil dari pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* oleh peserta dipaparkan dalam Tabel 1 di bawah ini

Tabel 1. hasil kuesioner *pretest* dan *post-test*

Pre test	Frekuensi	%
Baik	3	15
Cukup	7	35
Kurang	10	50
Total	20	100
Post Test	Frekuensi	%
Baik	12	60
Cukup	6	30
Kurang	2	10
Total	20	100

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan edukasi diet hipertensi yang dilakukan dengan metode *pre-test* dan *post-test* tersebut, terlihat adanya pergeseran tingkat pengetahuan yang sangat signifikan pada para lansia. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, sebagian besar lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 10 orang (50%) berada dalam kategori kurang, 7 orang (35%) berada dalam kategori cukup, dan hanya 3 orang (15%) yang memiliki pengetahuan baik. Namun, setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai diet hipertensi, terjadi peningkatan pengetahuan

yang cukup signifikan. Hasil *post-test* mencatat sebanyak 12 orang (60%) telah berada dalam kategori baik, 6 orang (30%) dalam kategori cukup, dan hanya tersisa 2 orang (10%) yang masih berada dalam kategori kurang. Perubahan angka ini secara konkret membuktikan bahwa tujuan utama kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pemahaman kognitif lansia mengenai prinsip diet hipertensi dan komponen Diet DASH, telah berhasil dicapai dengan sangat baik.

Keberhasilan pencapaian tujuan tersebut didukung penuh oleh efektivitas metode pelaksanaan kegiatan yang menggabungkan ceramah, diskusi tanya jawab, penggunaan media *stand banner*, serta penyediaan contoh makanan riil. Metode ceramah dan diskusi interaktif memberikan ruang bagi para lansia untuk aktif berkonsultasi mengenai hambatan pola makan mereka, sementara media *stand banner* mempermudah visualisasi materi di tengah keterbatasan fungsi penglihatan usia lanjut. Selain itu, metode demonstrasi dengan membawa contoh makanan secara langsung terbukti sangat efektif karena membantu lansia mengidentifikasi secara konkret jenis makanan yang dianjurkan (seperti makanan tinggi kalium), makanan yang dibatasi (asupan natrium), dan makanan yang harus dihindari (makanan olahan) tanpa harus bersusah payah meraba-raba teori. Keberhasilan kombinasi metode ini sejalan dengan teori Notoatmodjo dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan individu, di mana pengetahuan itu sendiri terbentuk melalui proses penginderaan manusia terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2003a, 2003b, 2014). Dalam kegiatan ini, pendengaran dari ceramah, penglihatan dari *stand banner*, serta pengamatan langsung terhadap contoh makanan riil bertindak sebagai stimulus utama yang mengoptimalkan penyerapan informasi pada lansia.

Lebih jauh lagi, efektivitas metode pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga mulai memengaruhi aspek afektif (sikap) dan konatif (perilaku) para peserta. Peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teori *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih mudah melakukan perubahan perilaku apabila memiliki pemahaman yang baik mengenai risiko penyakit dan manfaat tindakan pencegahan (Ali et al., 2020; Chusniah Rachmawati, 2019; Nita et al., 2025; Silalahi, 2019). Melalui pemahaman yang utuh mengenai bahaya hipertensi serta pentingnya penerapan Diet DASH, timbul kesadaran internal yang memicu perubahan sikap positif pada diri lansia. Beberapa lansia mulai menunjukkan niat yang kuat untuk mengurangi konsumsi garam dan menggantinya dengan bumbu alami. Walaupun perubahan perilaku yang sepenuhnya optimal belum bisa dinilai secara instan dalam waktu singkat, indikasi awal perbaikan sudah mulai tampak

pasca-kegiatan, seperti sikap lansia yang lebih selektif dalam memilih makanan sehat dan berupaya mengurangi konsumsi makanan asin di panti. Pada akhirnya, keberhasilan jangka panjang dari implementasi diet hipertensi ini juga akan sangat bergantung pada dukungan pengelola panti dalam menyediakan menu makanan harian yang sesuai secara berkala dan berkelanjutan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Diet DASH melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, dari mayoritas berkategori kurang (50%) menjadi baik (60%). Peningkatan kognitif melalui edukasi Diet DASH ini berhasil memicu perubahan sikap positif berupa kesadaran membatasi garam dan beralih ke bumbu alami, serta memunculkan indikasi awal perbaikan perilaku seperti memilih makanan rendah natrium serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Selain respons positif dari lansia, dukungan dari pengelola panti dalam menyediakan menu sehat menjadi faktor kunci keberhasilan implementasi intervensi nonfarmakologis ini dalam upaya pengendalian hipertensi.

Mahasiswa diharapkan terus meningkatkan keterampilan dalam intervensi nonfarmakologis serta melakukan pendampingan berkelanjutan agar perubahan perilaku sehat lansia dapat dipertahankan. Sementara itu, pihak Panti Wredha Kasih Ayah Bunda disarankan untuk menjadikan edukasi Diet DASH sebagai program rutin yang diintegrasikan dengan penyediaan menu harian yang sesuai, serta melakukan monitoring tekanan darah lansia secara berkala untuk mengevaluasi efektivitas status kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Universitas Yatsi Madani melalui Program Studi Profesi Ners yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani yang telah memfasilitasi kegiatan edukasi kesehatan diet DASH sehingga dapat terlaksana dengan baik. Kami berterima kasih kepada Panti Wredha Kasih Ayah Bunda yang telah memberikan kesempatan dan dukungan bagi tim penulis untuk melaksanakan terapi aktivitas kelompok bersama para lansia. Apresiasi yang mendalam diberikan kepada Ns. Rina Puspita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing akademik, serta Siti Rahayu, A.Md.Kep selaku pembimbing lahan, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti selama proses kegiatan berlangsung. Tidak lupa, penulis juga

mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia peserta kegiatan yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat, sehingga kegiatan edukasi diet DASH ini dapat berjalan lancar dan memberikan hasil yang bermanfaat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, F. S., Setiawan, S., & Ngadino, N. (2020). Hubungan Persepsi dengan Perilaku Pencegahan Penularan Tuberkulosis Paru di Puskesmas Perak Timur Tahun 2019. *Gema Lingkungan Kesehatan*, 18(1), 63–68.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Chusniah Rachmawati, W. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- Kim, S., Jeong, H. N., & Choi-kwon, S. (2024). The blood pressure control effect of the sodium-restricted dietary approaches to stop hypertension diet: a systematic review. *British Journal of Nutrition*, 141–150. <https://doi.org/10.1017/S000711452400103X>
- Nita, M. W., Lestari, S., Supriani, Y., Rosanti, I. R., Tauhid, T., Fatimawati, F., Alfariah, A. M., Arifudin, O., & Kartika, I. (2025). Pelatihan cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagai upaya pencegahan penyakit di kalangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 3(1), 19–28.
- Notoatmodjo, S. (2003a). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2003b). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2014). IPKJRC (2015). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. *Biomass Chem Eng*, 49(23–6).
- Silalahi, L. (2019). Hubungan pengetahuan dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223.
- Silfiani, S., Fitri, N. L., & Ludiana. (2024). Penerapan Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Yosomulyo Metro Pusat. 4(September), 447–455.
- World Health Organization. (2023). *Ageing and health*. 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

DOKUMENTASI KEGLATAN



Gambar 1. Pengisian kuisioner edukasi pengetahuan mengenai diet DASH.



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi pengetahuan mengenai diet DASH.



Gambar 3. Penyampaian materi edukasi menggunakan media stand banner



Gambar 4. Foto bersama para Lansia setelah kegiatan berlangsung