

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)* di puskesmas Tajinan kabupaten Malang

Ifa Pannya Sakti, Monika Luhung

Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Penulis korespondensi : Ifa Pannya Sakti

E-mail : ifapannya@gmail.com

Diterima: 11 Juli 2024 | Direvisi: 06 Agustus 2024 | Disetujui: 09 Agustus 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Asupan garam yang tinggi dapat dikaitkan dengan risiko hipertensi dan membatasi asupan garam telah diusulkan untuk menjadi metode pencegahan hipertensi. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet rendah garam menggunakan *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* dan meningkatkan kemampuan lansia dalam pemilihan bahan pengganti garam di kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Metode pelaksanaan kegiatan PkM pada waktu materi adalah dalam bentuk ceramah dan *Focus Group Discussion*, dilanjutkan dengan demonstrasi tentang pemilihan bahan pengganti garam. Kegiatan PkM telah dilaksanakan pada tanggal 20 – 22 Mei 2024 bertempat di aula Puskesmas Tajinan dengan jumlah peserta adalah 25 lansia penderita hipertensi. Pengukuran tingkat pengetahuan lansia melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test oleh lansia, sedangkan pengukuran kemampuan lansia melalui penilaian observasi kegiatan redemonstrasi lansia dalam memilih bahan pengganti garam yang telah disiapkan oleh tim pengabdian. Hasil nilai rata-rata pre-test 56,95 dan pos-test 83,64, hasil penilaian redemonstrasi 100% lansia mampu melakukan pemilihan bahan pengganti garam. Peningkatan nilai rata-rata pre-test ke post-test menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat bagi para peserta. Oleh sebab itu pemberian edukasi kesehatan kepada para lansia penderita Hipertensi dan keluarganya perlu untuk dilaksanakan secara berkala, agar tekanan darah para lansia penderita Hipertensi dapat terkontrol dengan baik.

Kata kunci: *DASH*; diet rendah garam; hipertensi; lansia.

Abstract

Hypertension is a condition where the increase in systolic blood pressure is above the normal limit, namely more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. High salt intake may be associated with the risk of hypertension and limiting salt intake has been proposed to be a method of preventing hypertension. The aim of this community service activity is to increase the elderly's knowledge about a low salt diet using *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* and increase the ability of the elderly in selecting salt substitutes in the Prolanis group at the Tajinan Health Center, Malang Regency. The method for implementing community service activities during the material is in the form of lectures and Focus Group Discussions, followed by a demonstration on selecting salt substitute materials. Community service activities were carried out on 20 – 22 May 2024 at the Tajinan Community Health Center hall with the number of participants being 25 elderly people with hypertension. Measuring the level of knowledge of the elderly through filling out pre-test and post-test questionnaires by the elderly, while measuring the ability of the elderly through assessing the observation of elderly demonstration activities in selecting salt substitutes that have been prepared

by the service team. The average pre-test score was 56.95 and post-test 83.64, the results of the redemonstration assessment were 100% of the elderly were able to choose salt substitutes. The increase in the average score from pre-test to post-test shows that this activity provides benefits for the participants. Therefore, providing health education to elderly people suffering from hypertension and their families needs to be carried out regularly, so that the blood pressure of elderly people suffering from hypertension can be well controlled.

Keywords: DASH; elderly; hypertension; low salt diet.

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan & Adiputra, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas tersebut, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. Seperti yang diketahui bahwa darah dibawa keseluruhan tubuh dari jantung melewati pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak untuk memompa darah, maka tekanan darah akan tercipta dan mendorong dinding pembuluh darah (arteri). (Perangin-angin et al., 2023)

Data WHO (World Health Organization, 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 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Di Indonesia jumlah penderita Hipertensi 70 juta orang dan 24% dengan Hipertensi terkontrol. Prevalensi pada orang dewasa sebesar 6-15% (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 terjadi kenaikan angka Hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 8,3% (Riskesdas, 2018). Prevelansi Hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 11.008.334 orang, dengan jumlah presentase laki – laki sebesar 48,83% dan perempuan 51,17%. (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2021)

Salah satu upaya dalam penatalaksanaan hipertensi adalah perubahan gaya hidup yang akan memiliki efek signifikan pada kontrol tekanan darah. Asupan garam yang tinggi dilaporkan dikaitkan dengan risiko hipertensi dan kejadian kardiovaskular, membatasi asupan garam telah dilakukan diusulkan untuk menjadi metode pencegahan hipertensi. Pengurangan garam dianggap sebagai target diet penting pada tahun 2025 untuk mengurangi angka kematian penyakit tidak menular utama oleh Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) (Li et al. 2022). Diet tinggi garam sangat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengatur volume darah akibat ketidakseimbangan elektrolit. Natrium merupakan kation utama (ion bermuatan positif) dalam cairan ekstraseluler sedangkan klorida merupakan anion utama (ion bermuatan negatif). Natrium penting untuk banyak fungsi seluler dan bersama dengan klorida, keduanya bertanggung jawab atas osmolaritas cairan ekstraseluler. Selain itu, natrium penting untuk eksitasi sel saraf dan otot, keseimbangan asam basa dan sekresi beberapa enzim pencernaan. (Viggiano et al. 2023)

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan *DASH* (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di puskesmas Tajinan kabupaten Malang

Diet tinggi sodium (natrium) dapat mengaktifkan sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAAS), yang akibatnya menyebabkan retensi garam dan pemulihan keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebihan (didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia [WHO] sebagai lebih dari 2 g natrium atau lebih dari 5 g natrium klorida per hari) secara langsung terkait dengan tekanan darah tinggi dan ditemukan bahwa semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi pula tekanan darah tinggi. Asupan garam setiap hari, semakin tinggi tekanan darah sistolik. Selain itu, asupan garam yang tinggi ditemukan menumpulkan penurunan tekanan darah fisiologis di malam hari dan meningkatkan detak jantung di siang hari dalam pemantauan tekanan darah rawat jalan. Sebaliknya, pengurangan asupan natrium/garam tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (Youssef 2022). Pengurangan asupan garam dalam jangka waktu lama akan menyebabkan penurunan tekanan darah yang relevan pada individu yang hipertensi dan normotensi, tanpa memandang jenis kelamin dan kelompok etnis, dengan penurunan tekanan darah sistolik yang lebih besar karena pengurangan garam dalam jumlah besar (Grillo et al. 2019).

UPT Puskesmas Tajinan terletak di Wilayah Kecamatan Tajinan dan berada di ibukota Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Jawa Timur yang berjarak 24 km dari ibu kota Kabupaten Kepanjen Malang. Wilayah kerja Puskesmas Tajinan juga meliputi 12 desa dari desa yang berada di Wilayah Kecamatan Tajinan yaitu desa Tajinan, dimana desa-desa tersebut termasuk jenis kualifikasi desa swadaya. Berdasarkan data dari Puskesmas Tajinan jumlah penduduk usia lansia (>60 tahun) lebih rendah dibandingkan penduduk usia < 60 tahun. Salah satu program yang dijalankan oleh Puskesmas Tajinan dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular adalah PROLANIS (Program Pengendalian Penyakit Kronis). Jumlah lansia penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tajinan Kab. Malang adalah sebanyak 2192 lansia, dan lansia yang menjadi peserta kelompok prolanis sebanyak 142 lansia sedangkan yang rutin datang mengikuti kegiatan prolanis sebanyak 30 lansia., semua peserta telah berusia > 60 tahun, dan terdiagnosa Hipertensi. Kegiatan prolanis dilaksanakan setiap hari Jumat, dimulai dengan cek tekanan darah, senam bersama, dan edukasi. Semua peserta prolanis telah mendapatkan terapi farmakologi dari Puskesmas Tajinan. Kendati demikian tekanan darah para lansia peserta prolanis masih tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia tidak dapat diatasi dengan terapi farmakologi saja, tetapi juga harus dibarengi dengan perubahan gaya hidup. Karena konsumsi garam yang berlebih juga dapat meningkatkan tekanan darah. Sehingga perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan kepada para lansia penderita hipertensi tentang diet rendah garam sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah.

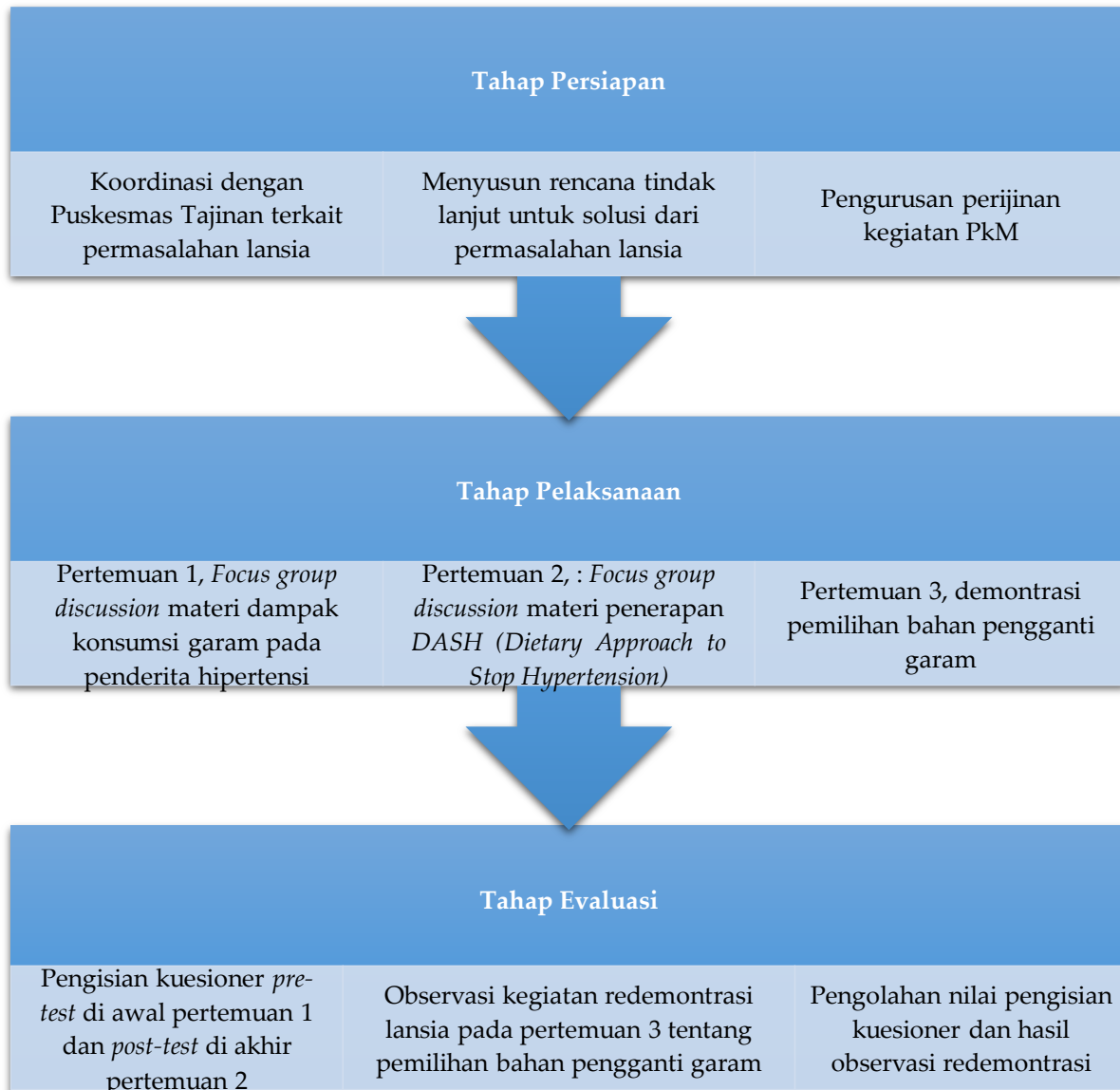
Berdasarkan penjabaran tersebut, maka diperlukan upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yaitu diet rendah garam serta bagaimana cara penderita hipertensi dapat mematuhi diet rendah garamnya. Pendidikan kesehatan bertujuan menyadarkan masyarakat tentang cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan dan mengetahui kemana harus mencari pengobatan yang tepat (Amri and Renidayati 2019). Salah satu metode pendidikan kesehatan adalah penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Berdasarkan latar belakang diatas, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang akan memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada lansia penderita Hipertensi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan lansia di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar lansia akan semakin memahami dan peduli dalam upaya mengontrol tekanan darah melalui pengaturan diet rendah garam dengan penerapan *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)* di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

METODE

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)* di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

Metode pelaksanaan kegiatan PkM dibagi menjadi 2 kegiatan, yaitu kegiatan pertama penyampaian materi dalam bentuk ceramah dan *Focus Group Discussion*, dilanjutkan kegiatan kedua demonstrasi tentang pemilihan bahan pengganti garam. Kegiatan PkM telah dilaksanakan pada tanggal 20 – 22 Mei 2024 bertempat di aula Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan PkM adalah sebanyak 25 lansia penderita hipertensi. Gambaran dari pelaksanaan kegiatan PkM meliputi tiga tahapan, yaitu (1) persiapan; (2) pelaksanaan; (3) evaluasi.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pengukuran tingkat pengetahuan lansia melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* oleh lansia, kuesioner yang digunakan berisi 12 pertanyaan tentang diet hipertensi. Pengukuran kemampuan lansia menggunakan lembar observasi untuk menilai kegiatan redemonstrasi yang dilakukan lansia dalam memilih bahan pengganti garam yang telah disiapkan oleh tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM telah selesai dilaksanakan dengan proses yang berjalan cukup lancar sesuai dengan yang direncanakan. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini dapat ditunjukkan melalui peran aktif dari para lansia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kehadiran peserta pada Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di puskesmas Tajinan kabupaten Malang

pertemuan ke-1 ialah sebanyak 17 orang, pertemuan ke-2 ialah 25 orang, dan pertemuan ke-3 peserta yang hadir ialah 26 orang. Evaluasi kehadiran pada kegiatan ini adalah hari ke -1 adalah 65,38%, pada hari ke-2 adalah 96,15% dan hari ke-3 adalah 100%. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dengan kegiatan ini, hal ini dikarenakan materi yang diperoleh oleh peserta sangat relevan dengan kondisi para lansia yang telah terdiagnosa Hipertensi. Peran dari perawat penanggungjawab program Prolanis cukup besar dalam membantu perijinan dan memotivasi para peserta untuk berperan aktif dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kegiatan PkM pada pertemuan pertama diawali dengan perkenalan dari tim pengabdian kepada peserta yang hadir. Tim pengabdian memberikan penjelasan kepada para peserta tentang maksud dan tujuan dari kegiatan PkM, dan meminta kesediaan para peserta untuk bersedia mengikuti kegiatan PkM sampai selesai. Peserta diminta melakukan pengisian kuesioner *pre-test* yang telah diberikan tim pengabdian, dan dilanjutkan edukasi dalam bentuk *focus discussion group* dengan materi “Dampak Konsumsi Garam Pada Penderita Hipertensi”. Pada pertemuan ini para lansia antusias memperhatikan materi yang diberikan.



Gambar 2. Kegiatan FGD materi “Dampak Konsumsi Garam Pada Penderita Hipertensi” di Puskesmas Tajinan Pada Senin, 20 Mei 2024

Kegiatan PkM pada pertemuan kedua adalah edukasi dalam bentuk *focus discussion group* dengan materi “Penerapan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*)”. Tim pengabdian memberikan penjelasan terkait jenis-jenis dan jumlah bahan makanan dalam menerapkan diet DASH. Pada pertemuan kedua ini para lansia aktif mengajukan makanan yang boleh dan yang perlu dihindari dalam penerapan diet DASH. Pertemuan ini diakhiri dengan pengisian kuesioner *post-test* oleh peserta yang hadir.



Gambar 3. Kegiatan FGD materi “Penerapan DASH” di Puskesmas Tajinan Pada Selasa, 21 Mei 2024

Kegiatan PkM pada pertemuan ketiga diawali dengan kegiatan demonstrasi pengenalan bahan-bahan makanan yang dapat digunakan sebagai pengganti garam. Kemudian dilanjutkan dengan redemonstrasi dari setiap peserta tentang pemilihan bahan-bahan makanan yang dapat digunakan sebagai pengganti garam. Tim pengabdian melakukan observasi dan penilaian dari kemampuan peserta dalam melakukan redemonstrasi.

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.



Gambar 4. Kegiatan Demonstrasi “Pemilihan Bahan Makanan Pengganti Garam” di Puskesmas Tajinan Pada Rabu, 22 Mei 2024

Parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan praktek pemilihan bahan pengganti garam untuk diet Hipertensi. *Pre-test* dilaksanakan pada hari pertama sebelum pemberian materi. Soal *pre-test* yang diberikan berjumlah 12 soal sesuai dengan materi yang diberikan pada pertemuan pertama. Parameter utama kedua ialah *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir. Tujuan *post-test* ialah untuk mengetahui perubahan / peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang telah diberikan. Soal *post-test* yang diberikan sama seperti pada saat *pre-test*.

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pre-test*, *Post-test*, dan Redemonstrasi Lansia Hipertensi di Puskesmas Tajinan pada Kegiatan PkM tanggal 20-22 Mei 2024

Nilai Evaluasi	Jumlah	Persentase (%)
Pre Test		
Kurang Baik	15	60
Cukup Baik	10	40
Baik	0	0
Post Test		
Kurang Baik	0	0
Cukup Baik	7	28
Baik	18	72
Observasi Redemonstrasi		
Lansia Mampu	25	100
Lansia Belum Mampu	0	0

Tabel 2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata Penilaian *Pre-test*, *Post-test*, dan Redemonstrasi Lansia Hipertensi di Puskesmas Tajinan pada Kegiatan PkM tanggal 20-22 Mei 2024

Pre Test	Post Test	Observasi Redemonstrasi
56,96	83,64	80,80

Hasil nilai rata-rata dari *pre-test* adalah 56,95 sedangkan nilai rata-rata dari *post-test* adalah 83,64. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan menunjukkan terdapat kenaikan prosentase nilai rata-rata sebesar 47,20%. Selain hasil *pre test* dan *post test*, indikator lain keberhasilan dari kegiatan PkM ini adalah melalui penilaian observasi praktek dalam pemilihan bahan pengganti garam untuk diet Hipertensi yang dilaksanakan pada pertemuan hari ketiga. Hasil dari penilaian terhadap observasi praktek dari 25 lansia rata-rata nilai yang didapatkan adalah 80,80. Dari hasil penilaian tersebut dapat diartikan jika kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.

Kegiatan PkM pada periode ini yang berjudul “Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pengaturan Diet Rendah Garam Menggunakan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*)” Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di puskesmas Tajinan kabupaten Malang

Di Kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kab. Malang” pada akhirnya dapat terlaksana dengan lancar. Hal tersebut juga tidak lepas dari adanya koordinasi dan kerja sama antar tim pengabdian. Selain itu, dukungan dari Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang juga menjadi faktor yang berpengaruh dalam kelancaran kegiatan. Kegiatan PkM kali ini dapat disimpulkan terlaksana dengan baik dan tidak menemui kendala suatu apapun yang cukup berarti.

Pengendalian Hipertensi dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan lansia melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Pada kegiatan PkM yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi melalui metode penyuluhan dan simulasi, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada para lansia dapat diterima dengan baik. Peningkatan pengetahuan menjadikan pemahaman seseorang menjadi lebih baik dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan yang akan menjadi dasar perubahan perilaku kearah lebih baik (Octaviana Putri et al. 2021). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku seseorang (Syapitri, Amila, and Aritonang 2021).

Penatalaksanaan hipertensi non farmakologis salah satunya adalah dengan perubahan gaya hidup tentang diet. Materi utama dalam kegiatan PkM ini adalah tentang penerapan *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)* dan pengenalan bahan pengganti garam, agar membantu dalam pengendalian tekanan darah lansia penderita hipertensi. Komposisi diet DASH terdiri dari sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan yang tinggi akan kalium, kalsium, dan magnesium. Pola makan yang mengandung banyak buah dan sayuran telah menunjukkan keefektifannya dalam mengontrol tekanan darah (Rohmah et al. 2023). Manajemen diet DASH dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang relatif mudah dan terjangkau untuk diberikan kepada lansia, pemberian intervensi dapat di modifikasi dengan berbagai metode agar penerapan manajemen diet DASH menjadi lebih optimal (Febriana and Heryyanoor 2023). Manajemen diri pada lansia penderita hipertensi dapat dilaksanakan melalui meningkatkan pengetahuan lansia pada penyakit hipertensi, memperbaiki perilaku gaya hidup dan kepatuhan pengobatan pada penyakitnya sebagai salah satu penanganan penyakit yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup (Soewito et al. 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM telah berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan seluruh pihak yang terlibat. Kegiatan PKM dimulai sejak penyusunan proposal hingga pelaporan kegiatan. Proses tersebut berlangsung selama periode 1 semester. Hasil *pre test* dan *post test* mengalami kenaikan yang cukup signifikan yaitu 26,69%, begitu juga dengan hasil observasi praktek pemilihan bahan pengganti garam yang dilakukan oleh para lansia nilai rata-rata yang didapatkan adalah 80,80 yang berarti seluruh peserta masuk dalam kategori mampu. Dari hasil penilaian tersebut dapat disimpulkan jika kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan lansia khususnya para lansia yang mengalami Hipertensi tentang diet Hipertensi yang benar. Oleh sebab itu pemberian edukasi kesehatan kepada para lansia penderita Hipertensi dan keluarganya perlu untuk dilaksanakan secara berkala, agar tekanan darah para lansia penderita Hipertensi dapat terkontrol dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Para lansia penderita hipertensi yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Amri, L. F., & Renidayati, R. (2019). Efektifitas Edukasi Pada Caregiver Tentang Pengetahuan Kejadian Pengabaian Lansia. *JIK- JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 130. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.241>

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

- Dinas Kesehatan Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%202021%20JATIM.pdf>
- Febriana, A., & Heryyanoor. (2023). Manajemen Diet DASH Sebagai Intervensi Pada Lansia Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14669/11762>
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium intake and hypertension. *Nutrients*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/nu11091970>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskedas 2018 Nasional*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskedas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2019>
- Kristiawan, M. S., & Adiputra, N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Lapangan Renon, Denpasar. In *JURNAL MEDIKA* (Vol. 8, Issue 5). MEI. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Li, Z., Hu, L., Rong, X., Luo, J., Xu, X., & Zhao, Y. (2022). Role of no table salt on hypertension and stroke based on large sample size from National Health and Nutrition Examination Survey database. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13722-8>
- Octaviana Putri, A., Ningrum Rahmadayanti, T., Rizka Chairunnisa, A., & Khairina, N. (2021). Penyuluhan Online Dengan Booklet Dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/4469/2708>
- Perangin-angin, R. W. E. P., Fernanda, S. M. L., Perangin-angin, N., & Mangara, A. (2023). Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga Tentang Hipertensi Dalam Pemberian Diet Rendah Garam Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(2), 1580–1583. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1142>
- Rohmah, Z. A., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2023). Pengaruh Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Diet Terhadap Asupan Kalium dan Natrium Penderita Hipertensi (Studi Literatur). *HARENA: Jurnal Gizi*, 3(3). <https://publikasi.polije.ac.id/harena/article/view/3182>
- Soewito, B., & Pastari, M. (2021). Edukasi Dan Pendampingan Diet Lansia Dengan Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1). <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/5564/3659>
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. <http://repository.sari-mutiara.ac.id/id/eprint/29/1/Buku%20Ajar%20Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf>
- Viggiano, J., Coutinho, D., Clark-Cutaia, M. N., & Martinez, D. (2023). Effects of a high salt diet on blood pressure dipping and the implications on hypertension. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 17). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1212208>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health* (WHO, Ed.). WHO Press Geneva. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Youssef, G. S. (2022). Salt and hypertension: current views. *E-Journal of Cardiology Practice*, 22. <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-22/salt-and-hypertension-current-views>

Pemberdayaan lansia penderita hipertensi dalam pengaturan diet rendah garam menggunakan *DASH* (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) di puskesmas Tajinan kabupaten Malang