

ABSTRAK

Anggita Rahmadani (2026). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo. Karya Tulis Ilmiah Riset Deskriptif. Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Gandes Widya Hendrawati, S.Kep.Ns., M.Kep

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup yang kurang sehat serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi. Rendahnya pengetahuan tentang pengelolaan nonfarmakologis termasuk diet DASH, menjadi faktor penting dalam kurang optimalnya pengendalian tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis gambaran tingkat pengetahuan pasien hipertensi terhadap diet DASH berdasarkan karakteristik data demografi sebelum dan sesudah edukasi di wilayah kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo. Desain penelitian menggunakan deskriptif observasional dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (60%), sedangkan setelah edukasi terjadi peningkatan signifikan dengan kategori baik (50%) dan kategori kurang (10%). Edukasi diet DASH efektif meningkatkan tingkat pengetahuan pasien hipertensi karena memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai prinsip diet tersebut, seperti pembatasan natrium, makanan tinggi lemak, peningkatan konsumsi buah dan sayur. Melalui proses edukasi pasien tidak hanya menerima informasi baru, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat penerapan diet DASH dalam mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat Pengetahuan, Diet DASH

ABSTRACT

Anggita Rahmadani (2026). Description of the Level of Knowledge Regarding the DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) among Hypertensive Patients in the Working Area of Jetis Public Health Center, Ponorogo Regency. Descriptive Research Scientific Paper. Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Advisor: Gandes Widya Hendrawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Hypertension is one of the global health problems whose prevalence continues to increase from year to year. This increase is influenced by various factors, including unhealthy lifestyles and low public awareness regarding hypertension control. Limited knowledge about non-pharmacological management, including the DASH diet, is an important factor contributing to suboptimal blood pressure control. This study aimed to identify and analyze the level of knowledge of hypertensive patients regarding the DASH diet based on demographic characteristics before and after educational intervention in the working area of Puskesmas Jetis. The study used a descriptive observational design with a pre-test and post-test approach. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using a knowledge-level questionnaire administered before and after the educational intervention. The results showed that before the education, the majority of respondents had a poor level of knowledge (60%), while after the education there was a significant improvement, with 50% categorized as having good knowledge and only 10% remaining in the poor category. DASH diet education was effective in improving the knowledge level of hypertensive patients because it provided easy-to-understand information regarding the principles of the diet, such as sodium restriction, limiting high-fat foods, and increasing fruit and vegetable consumption. Through the educational process, patients not only received new information but also gained a deeper understanding of the benefits of implementing the DASH diet in controlling blood pressure.

Keywords: Hypertension, Knowledge Level, DASH Diet