

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
PENERAPAN DIET *DIETARY APPROACHES TO STOP
HYPERTENSION* (DASH) PADA LANSIA HIPERTENSI
DI RT 03 RW 01 KELURAHAN SEKARPURO
KECAMATAN PAKIS KABUPATEN MALANG**

Pramitha Yudha*, Imam Subekti
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email : pramithayudha101@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi penyebab utama kematian global, terutama pada lansia. Di Kabupaten Malang, layanan kesehatan untuk hipertensi masih terbatas, sementara penerapan diet DASH pada lansia di Kelurahan Sekarpuro belum banyak diteliti. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan diet DASH pada lansia penderita hipertensi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan non-equivalent control group, melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol melalui purposive sampling. Responden dipilih berdasarkan kriteria lansia dengan hipertensi pre-hipertensi, derajat 1, dan derajat 2. Variabel independen adalah diet DASH, sementara variabel dependen adalah perubahan tekanan darah. Analisis data meliputi analisis univariat untuk karakteristik responden dan perbandingan tekanan darah, serta analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test dan Mann Whitney. **Hasil Penelitian:** Uji Paired T-Test pada kelompok kontrol 0,719 pada sistolik dan 0,546 pada diastolik. Uji Paired T-Test pada kelompok perlakuan 0,000 pada sistolik dan 0,002 pada diastolik. Uji Mann-Whitney pada kelompok kontrol dan perlakuan 0,027 pada sistolik dan 0,032 pada diastolik. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah penerapan diet DASH pada lansia penderita hipertensi di RT 03 RW 01 Kelurahan Sekarpuro Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Diet DASH, Lansia, Hipertensi