**Journal of Innovative and Creativity**
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
**ISSN** 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 27853-27857

# Kepatuhan Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2025

**Magda Sirongo-ringo [1] Indra Perangin-angin [2], Rusmauli Lumban Gaol [3], Menara m Br Nainggolan [4]**
[1-4]Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia
Email menaramarcelinan@gmail.com

Published: May , 2026

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia menurut data WHO,prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunya, terutama dinegara berkembang. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang sehat. Salah satuh pendekatan diet yang direkomendasikan adalah Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan dianjurkan sebagai bagian dari terapi non-farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet DASH di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner patient Dietary Adherence Questionnaire(PDAQ) dengan sembilan pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori Patuh sebanyak 15 orang (26,3%). Sebanyak 12 responden (21,1%) termasuk dalam kategori Cukup Patuh, 11 responden (19,3%) berada dalam kategori Kurang Patuh,10 responden (17,5%) termasuk dalam kategori Sangat Patuh. Sementara itu, sebanyak 9 responden (15,8%) tergolong dalam kategori Tidak Patuh. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet DASH masih belum maksimal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan edukasi dan pendampingan berkelanjutan mengenai pentingnya diet DASH dalam pengelolaan hipertensi, agar pasien dapat mencapai hasil terapi yang lebih optimal.

**Kata kunci**: Kepatuhan,diet DASH, Hipertensi,pasien rawat inap

## ABSTRACT

*Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase and has become a leading cause of morbidity and mortality in Indonesia. According to WHO data, the prevalence of hypertension increases every year, especially in developing countries. The management of hypertension does not rely solely on pharmacological treatment but also requires lifestyle modifications, including a healthy diet. One of the recommended dietary approaches is the DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension), which has been proven effective in lowering blood pressure and is recommended as part of non-pharmacological therapy.This study aims to determine the level of adherence to the DASH diet among hypertensive patients at Santa Elisabeth Hospital, Medan. This research used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach.. The study sample consisted of 57 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using the Patient Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ), which consists of nine question.The results showed that most responden fell into the, Adherent category, with 15 individuals(26.3%)A total of 12 respondents(21.1%) werw categorized as,moderately Adherent,11 respondent(19.3%) as,Less Adherent and 10 respondent (17.5%) as,Highly Adherent, Meanwhile, 9 respondents(15.8%) were classified as,Non –Adherent These findings indicate that the level of Adherence to the dash diet among hypertension patient is still suboptimal. The conclusionof this study highlights the need for enhanced education and continuous supports regarding the importance of the DASH diet in hypertension management,so that patients can achive more optimal therapeutic*

***Keywords**: compliance, DASH diet, hypertension inpatients Nursing*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batas normal tekanan darah tadalah 140/90 mmHg, sedangkan seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darah nya 160/95 mmhg (Devanti et al., 2024) .Faktor faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin,

umur,genetic dan factor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain lain (Magda Siringo-ringo & Roberta Mimi Indah Gultom, 2023)

Salah satu factor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang dapat dikontrol adalah gaya hidup atau pola hidup diantaranya yaitu penerapan diet. Asupan makan yang menagandung tinggi natrium menjadi salah satu faktor resiko utama penyebab terjadinya penyakit hipertensi. frekuensi makan, jenis makanan yang dikomsumsi, makanan siap saji, dan makanan berkadar garam tinggi serta mengandung rendah serat akan memicu terjadinya penyakit hipertensi dan vaskuler.hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya sehingga menimbulkan komplikasi.

Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi memiliki pengaruh yang sangat penting. Prevalensi orang yang memiliki pengetahuan baik mengenai hipertensi mempunyai peluang 45 kali melaksanakan diet dan terhindar dari penyakit hipertensi (Tasalim & Maimunah, 2024)

Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit dengan peringkat pertama setiap tahunya diperkirakan 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi dinegara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000(huwae et al.,2021). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%),umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensidi indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi (hidayat et al., 2021)..

Jumlah penderitah hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%) tetapi hanya 24% diantaranya merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi di provinsi sumatera utara mencapai 6,7% dari jumlah penduduk di sumatera utara, berdasarkan badan litbangkes kementerian kesehatan. Ini berarti bahwa jumlah penduduk sumatera utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa kabupaten (susanti et al.,2020).

Diet seimbang merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi, faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Diet hipertensi bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankannya menujuh normal. Disamping itu diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan (Millenia Kolinug et al., 2023)Terdapat factor resiko terjadinya hipertensi yang terbagi menjadi 2 kelompok, salah satunya yaitu factor yang dapat dimodifikasi ialah diet, merokok, kurangnya aktivitas fisik (olahraga), obesitas, mengkomsumsi minuman alkohol dan stress (kurnia, 2020).

.

Berdasarkan penelitian yang diteliti oleh Elisabeth dan fransiska tahun 2021 mendapatkan hasil bahwa selama 30 hari berturut turut dilakukan diet DASH sehingga berpengaruh menurunkan tekanan darah sisttolik dan diastolik bagi penderita hipertensi

## METODE

Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskritif untuk mengetahui Kepatuhan Dietary Approaches to stop hypertension pasien hipertensiDi Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Dalam proposal ini, populasi yang dianalisis adalah pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, dengan total populasi sebanyak 57 individu.

Pengambilan sampel yang secara keseluruhan pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama denggan populasi. (Nursalam, 2020). Jumlah sampel didapat 57 pasien. Instrumen penelitian yang baik harus memenuhi reliabilitas (hasil konsisten), validitas (tepat mengukur variabel), dan sensitivitas (peka terhadap perubahan), agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Haji Misbah nomor 7 Medan. Waktu penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal 27juni-10 juli Tahun 2025. Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi etik penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor : 108/KEPK-SE/EP-DT/ VII/2025.

## HASIL

Data demografi responden pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Dan Presentasi Berdasarkan Data Demografi pada pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2025**

| Usia | *F* | (%) |
|---|---|---|
| Dewasa 30-59 | 54 | 94.7 |
| Lansia>60 | 3 | 5.3 |
| **Total** | **57** | **100.0** |
| **Jenis kelamin** | **f** | **%** |
| Perempuan | 44 | 77.2 |
| Laki laki | 13 | 22.8 |
| **Total** | **57** | **100.0** |

Tabel 5.berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian responden dalam penelitian yang dilakukan berada pada rentan usian 30-59 tahun sebanyak 54 orang (94,7%) dan responden dengan usia >60 tahun sebanyak 3 orang (5,3%) terdapat mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (77,2%) dan minoritas responden berjenis kelamin lakilaki sebanyak 13 orang (22,8%).

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Dan Presentasi Berdasarkan data demografi pada pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2025**

| Usia | F | % |
|---|---|---|
| **Dewasa30-59** | 54 | 94.7 |
| **Lansia >60** | 3 | 5.3 |
| **Total** | **57** | **100.0** |

| Jenis kelamin | F | % |
|---|---|---|
| **Perempuan** | 44 | 77.2 |
| **Laki laki** | 13 | 22.8 |
| **Total** | **57** | **100.0** |

Tabel 5.2 dapat dilihat bahwa sebagian responden dalam penelitian yang dilakukan di rumah sakit santa elisabeth medan berada rentang usia 30-59 tahun sebanyak 54 orang (94,7%) dan responden dengan rentan usia >60 tahun sebanyak 3 orang (5,3%) terdapat mayoritas responden berjenis kelamin perempuaan sebanyak 44 orang (77,2%) dan minoritas responden berjenis kelamin laki laki sebanyak 13 orang (22,8%)

## PEMBAHASAN

**Diagram 5.3 Distribusi Frekuensi Dan Presentasi Kepatuhan Dietary Approaches to stop hypertension pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2025**

| ***Kepatuhan DietaryApproaches to stop hypertension (DASH)*** | **F** | **%** |
|---|---|---|
| **patuh** | 15 | 26.3% |
| **Kurang patuh** | 11 | 19.3% |
| **Cukup patuh** | 12 | 21.1% |
| **Sangat patuh** | 10 | 17.5% |
| **Tidak patuh** | 9 | 15.8% |
| **Total** | **57** | **100.0** |

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner dari 57 responden kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pasien hipertensi di rumah sakit santa elisabeth medan tahun 2025 sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diperole bahwa mayoritas responden berada pada kategori *Patuh* sebanyak 15 orang (26,3%). Selanjutnya, sebanyak 12 responden (21,1%) kategori *Cukup Patuh*, 11 responden (19,3%) kategori *Kurang Patuh*, dan 10 responden (17,5%) kategori *Sangat Patuh*. Sementara itu, responden yang termasuk dalam kategori *Tidak Patuh* berjumlah 9 orang (15,8%).

Peneliti berasumsi tingginya kepatuhan terhadap diet dash dapat dikaitkan dengan beberapa faktor antara lain, semakin tinggi pengetahuan pasien tentang manfaat dan prinsip diet dash semakin besar kemungkinan mereka mematuhinya. Adanya dukungan dari keluarga dan teman atau lingkungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam menjalani diet, Ketersediaan dan keterjangkauan bahan makanan sesuai diet dash seperti buah sayur dan susu rendah lemak sangat mempengaruhi kemampuan pasien untuk mengikuti diet ini secara konsisten.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian suprayitna et al.,2023 dalam jurnal ini prinsip dari diet dash adalah mengkonsumsi banyak sayuran dan buah,serat pangan 30 gram per hari serta membatasi konsumsi garam selain menurunkan tekanan darah diet dash juga dapar mencegah hipertensi. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian salsabila irwanto et al.,2023 yang dipublikasikan dalam jurnal health applied science and technolhy,tentang asupaan lemak jika dikomsumsi lebih bisa mengakibatkan penyempitan pada pembuluh darah,sehingga memicu peningkatan tahanan perifer pembuluh darah mengakibatkan tekanan darah meningkat berujung pada hipertensi.

Untuk memfasilitasi kepatuhan terhadap manajemen diet pada individu dengan hipertensi, sangat penting untuk menerapkan strategi perubahan perilaku. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui pendidikan kesehatan, yang dirancang untuk mendukung pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan, yang mengarah pada peningkatan kemandirian dan hidup sehat. Selain itu, pendidikan kesehatan berfungsi untuk mendorong pemanfaatan sumber daya dan fasilitas kesehatan secara bertanggung jawab (Purnamasar, 2022)

Berdasarkan temuan Uliatiningsih (2019), penelitian yang dilakukan di Korps Marinir Cilandak tentang dampak Edukasi Diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada individu penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan dari rata-rata 142 / 111 mmHg sebelum intervensi menjadi penurunan 131 mmHg setelah intervensi. Selain itu, tekanan darah diastolik menurun dari 86 / 55 mmHg sebelum intervensi menjadi 83 / 75 mmHg setelah intervensi, menunjukkan penurunan sebesar 3,4 mmHg. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa pendidikan diet DASH mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada individu penderita hipertensi(Uliatiningsih & Fayasari, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diperole bahwa mayoritas responden berada pada kategori *Patuh* sebanyak 15 orang (26,3%). Selanjutnya, sebanyak 12 responden (21,1%) kategori *Cukup Patuh*, 11 responden (19,3%) kategori *Kurang Patuh*, dan 10 responden (17,5%) kategori *Sangat Patuh*. Sementara itu, responden yang termasuk dalam kategori *Tidak Patuh* berjumlah 9 orang (15,8%). Tingginya tingkat kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet DASH menunjukkan efektivitas pendekatan diet tersebut serta pentingnya edukasi dan dukungan dalam keberhasilan manajemen hipertensi. Intervensi berkelanjutan diperlukan untuk menjangkau pasien yang belum patuh agar hasil pengelolaan tekanan darah dapat lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA


*Andry, D. (2020). terapi gizi dan diet rumah sakit. buku kedokteran egc.*

*Ardiana, D. M. (2024). Resep Rendah Garam Ramah Hipertensi. Zifatama Jawara.*

*Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. Gizi Indonesia, 44(1), 109–120. https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559*

*Devanti, T. P., Ginting, M., Desi, D., Dahliansyah, D., Hariyadi, D., & Puspita, W. L. (2024). Gambaran Pengetahuan Hipertensi Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 7(1), 449. https://doi.org/10.30602/pnj.v7i1.1057*

*Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. (2022). Taklukkan Hipertensi Cegah Dengan Diet Dash. Jurnal LENTERA, 2(2), 192–199. https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.193*

*Khoerinlisa, F. O. (2022). Gambaran Kepatuhan Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta. Jurnal Keperawatan.*

*Magda Siringo-ringo, & Roberta Mimi Indah Gultom. (2023). Karakteristik Dan Kepatuhan Diet Dash Pada Pasien Hipertensi Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Tahun 2023. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 18(3), 449–454. https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i3.1686*

*Marni, Soares, D., Husna, H. P., Firdaus, I., & Eflin, F. M. (2024). Buku Panduan Pemberdayaan Masyarakat terhadap Pencegahan dan Penanganan Penyakit Hiertensi (Moh.Nasrudin (ed.); 1 ed.). NEM.*

*Millenia Kolinug, C., Margaretha Kundre, R., Mariana Larira, D., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2023). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. In Mnsj (Vol. 1, Nomor 3, hal. 95–105).*

*Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. Lestari, Puji (ed.); Aklia Susi). salemba medika. http://www.penerbitsalemba.com*

*Rika Widianita, D. (2023). Kepatuhan Diet Hipertensi. AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I), 1–19.*

*Tasalim, R., & Maimunah. (2024). Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis ( JKTM ), 06(03), 410–420.*

*Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur. Jurnal Kesehatan, 12(2), 346–356. https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166*