

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Dwi Nopianto Saputra
NIM. 017222066

HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN KABUPATEN SERUYAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan *the silent disease* yang dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga berkurangnya suplai darah ke jaringan tubuh yang mengakibatkan organ tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup meliputi diet sehat. Diet yang saat ini berkembang adalah diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan.

Metode: Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah semua lansia yang ada di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun sebanyak 60 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 53 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi karakteristik responden dan tekanan darah serta kuesioner penerapan metode DASH. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat (*spearman rank test*).

Hasil: Penerapan metode DASH pada lansia dalam kategori kurang (73,6%). Tingkat hipertensi pada lansia adalah hipertensi tingkat 1 (66%). Hasil analisis menunjukkan ada hubungan penerapan metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan (*p value* 0,000).

Simpulan: Penerapan metode DASH yang kurang akan meningkatkan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: DASH, hipertensi, lansia