

PENGARUH DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR LINGGA BUMI



SKRIPSI

OLEH

FAJAR FEMURA MALIK

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP
HYPERTENSION*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
BANJAR LINGGA BUMI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

FAJAR FEMURA MALIK

C1121006

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fajar Femura Malik

Nim : C1121006

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Januari 2025



Fajar Femura Malik

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR LINGGA BUMI

Diajukan Oleh :

FAJAR FEMURA MALIK

C1121006

Badung, 16 Januari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

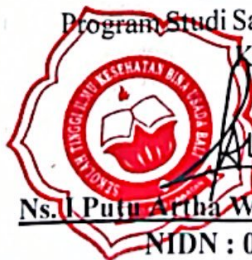
Pembimbing I

I Gede Wirajaya, SE., MM. Ak
NIDN : 0821099001

Mengetahui

Program Studi Sarjana Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 5 Februari 2025

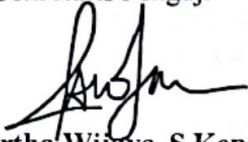
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prillandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

Anggota Penguji



I Gede Wirajaya, SE., MM. Ak
NIDN : 0821099001

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2025

Fajar Femura Malik

Pengaruh Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi.

xv + 76 + 8 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg. Penderita hipertensi di dunia saat ini mencapai 26,4%. Hipertensi merupakan merakan penyakit tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan *silent killer*. Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi nonfarmakologi seperti obat anti hipertensi dan dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan mengatur pola makan dengan penerapatan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi. Populasi pada penelitian ini berjumlah 76 responden. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment*. Pendekatan yang digunakan yaitu *prepost test* dengan kelompok kontrol (*prepost test with control group design*). Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu dengan jumlah sampel 20 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 responden untuk kelompok intervensi dan 10 responden kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer* dengan merek *one med*, stetoskop, SOP diet DASH. Analisis data menggunakan uji parametric yaitu *Independent t – test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi DASH di Banjar Lingga Bumi yaitu tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi 124.00 dan tekanan darah diastolic pada kelompok intervensi 82.50. Pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sistolik 139.00 dan rerata diastolic 86.00. Hasil uji *independent t-test* diperoleh nilai *p-value* = 0,05 (<0.05). Terdapat Pengaruh Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi yang ditunjukkan dengan adanya nilai perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. Diet DASH disarankan sebagai alternative tindakan untuk mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi..

Kata Kunci : Hipertensi, Diet DASH, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 38 (2017 – 2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR
DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2025

Fajar Femura Malik

***The Effect of the DASH Diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) on
Hypertension Sufferers in Banjar Lingga Bumi***

xiv + 76 + 8 tables + 3 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Hypertension is persistent blood pressure with systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg. Currently, 26.4% of people worldwide suffer from hypertension. A condition characterized by elevated blood pressure, hypertension is also referred to as the silent killer. Although it cannot be cured, hypertension can be managed. Non-pharmacological therapy, such as antihypertensive medications, and dietary modifications, such as following the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet, can be used to control hypertension.

The aim of this study was to analyze the effect of the DASH diet on reducing blood pressure in hypertension sufferers in Banjar Lingga Bumi. The population in this study amounted to 76 respondents. This kind of study was referred to as quasi-experimental. A prepost test with a control group was the methodology employed (prepost test with control group design). Purposive sampling was used in the sampling procedure. Twenty respondents made up the sample size for this one-week study, which was split into two groups: ten for the intervention group and ten for the control one. The DASH diet SOP, a stethoscope, and a One Med brand sphygmomanometer were the measuring tools utilized. Data analysis used a parametric test, namely Independent t – test.

Based on the study's findings, the average blood pressure in Banjar Lingga Bumi was systolic (124.00) and diastolic (82.50) in the intervention group following the DASH intervention. The average systolic and diastolic blood pressures in the control group were 139.00 and 86.00, respectively. According to the independent t -test results, the p -value was 0.05 (<0.05). The substantial difference between the control and intervention groups indicated that Banjar Lingga Bumi hypertension patients were affected by the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) Diet. For elderly with hypertension, the DASH diet is suggested as an alternate strategy to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, DASH Diet, Blood Pressure

Bibliography: 38 (2017 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmah dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi.”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali

Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. I Gede Wirajaya, SE.,MM selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staff STIKES Bina Usada Bali atas ijin dan dukungannya dalam penyusunan tugas akhir Skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua tercinta (Maliki, S.H., M.H & Alm. Ary Kusuma Himawanti, S.Pd) serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan dan semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan serta bantuan kepada penulis. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 25 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi hipertensi.....	11
2. Etiologi hipertensi.....	12
3. Patofisiologi Hipertensi.....	12
4. Faktor Risiko Hipertensi	14
5. Komplikasi Hipertensi	15
6. Klasifikasi Hipertensi.....	15
7. Gejala Hipertensi	18
8. Penatalaksanaan hipertensi.....	19
9. Manifestasi klinis.....	22
B. Diet Hipertensi.....	23
1. Pengertian Diet Hipertensi	23
2. Tujuan Diet Hipertensi.....	25
3. Prinsip Diet Hipertensi.....	25
4. Syarat Diet Hipertensi.....	28
5. Komplikasi Makanan Dalam Diet DASH.....	29
6. Pengaturan Diet DASH.....	30
7. Aturan Diet DASH	31

8. Hubungan Diet DASH Dengan Pengendalian Tekanan Darah	31
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPRASIONAL	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis	36
C. Definisi oprasional.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan penelitian	38
B. Populasi dan sampel.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
C. Tempat Penelitian	43
D. Waktu penelitian.....	43
E. Etika Penelitian	43
F. Alat pengumpulan data.....	45
1. Instrument penelitian	45
2. Validitas dan reliabilitas	46
G. Prosedur pengumpulan data.....	46
1. Prosedur administrasi	46
2. Prosedur teknis.....	47
H. Penolahan data.....	49
I. Rencana analisa data	50
1. Analisis Univariat.....	50
2. Analisis Bivariat.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN	52
A. Tempat dan Waktu Penelitian	52
B. Analisis Univariat	53
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Jenis Kelamin	53
2. Tekanan Darah Sebelum Melakukan Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Kelompok Intervensi dan Kotrol Pada Penderita Hipertensi	54
3. Tekanan Darah Setelah Melakukan Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Kelompok Intervensi dan Kotrol Pada Penderita Hipertensi	55
C. Analisis Bivariat.....	55
1. Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	55
2. Hasil Analisa Bivariat Pengaruh Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Penderita Hipertensi di Banjar Lingga Bumi.....	56

BAB VI PEMBAHASAN	58
A. Interpretasi Penelitian.....	58
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Jenis Kelamin.....	58
2. Tekanan Darah Sebelum Melakukan Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Kelompok Intervensi dan Kotrol Pada Penderita Hipertensi	64
3. Tekanan Darah Setelah Melakukan Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Kelompok Intervensi dan Kotrol Pada Penderita Hipertensi	65
4. Pengaruh Pemberian Melakukan Diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) Pada Penderita Hipertensi di Banjar Lingga Bumi.....	68
B. Keterbatasan Penelitian	71
C. Implementasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian	71
1. Pelayanan Keperawatan.....	71
2. Pendidikan Keperawatan.....	72
3. Penelitian Keperawatan.....	72
 BAB VII PENUTUP.....	 74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
1. Saran Teoritis.....	75
1) Bagi Institusi Pendidikan	75
2) Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	75
2. Saran Praktis	75
1) Bagi Masyarakat.....	75
2) Bagi Pelayanan Keperawatan.....	76

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	13
Table 3.1 Definisi Oprasional Penelitian	35
Tabel 5.1 Distribus Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Jenis Kelamin Responden di Banjar Lingga Bumi, Dalung.....	53
Tabel 5.2 Rerata tekanan darah sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol dan intrevensi pada responden di Banjar Lingga Bumi	54
Tabel 5.3 Rerata tekanan darah setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol dan intrevensi pada responden di Banjar Lingga Bumi.....	55
Tabel 5.4 Hasil uji normalitas data dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	55
Tabel 5.5 Hasil uji analisis <i>Paired t – test</i> analisis pengaruh diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Banjar Lingga Bumi	56
Tabel 5.6 Hasil uji analisis <i>Independent t – test</i> analisis pengaruh diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>) pada penderita hipertensi di Banjar Lingga Bumi.....	57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	33
Skema 4.1 Kerangka Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonanan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Ethical Approval
- Lampiran 6 Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 SOP Tekanan Darah
- Lampiran 11 SOP Diet DASH
- Lampiran 12 Lembar Observasi
- Lampiran 13 Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 14 Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariat
- Lampiran 15 Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Anak Agung Putu, & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian*. Ab Publisher.
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jpkmi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi Dalam Penelitian Merupakan Suatu Hal Yang Sangat Penting, Karena Ia Merupakan Sumber Informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andini, B. R. (2022) ‘Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Upaya Pengendalian Tekanan Darah N’, *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. Available at: <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1207/1/18142010006-2022-MANUSKRIP.pdf>.
- Anggorodiputro, R. (2022) ‘Penyuluhan Diet DASH Bagi Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut’, *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), pp. 89–94. doi: 10.56303/jppmi.v1i2.48.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pena Persada*, 1(69), 1–150.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Barlian, E. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (1(Satu))*. Sukabima Press.
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan. *Jurnal of midwife care*. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i02.1126>
- Dewi, M., Sovia, S., & Adha, P. D. (2020). Pengaruh Pemberian Diet Dash Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya *Jurnal forum kesehatan*, 20(3), 862. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V20i3.107>

- Falah, F. and Apriana, R. (2023) 'Edukasi Diet DASH dalam menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila', *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(1), p. 26. doi: 10.52365/jond.v3i1.640.
- Firdausi, N. I. (2020) "Pengaruh Konseling Gizi DiDaHi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan, Asupan Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2020", *Sains: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 8(75), pp. 147–154. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://>
- Fitriyana, M., Wirawati and Karunianingtyas, M. (2022) 'Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), pp. 17–24. doi: 10.33655/mak.v6i1.126.
- Hazwan, A., & Ngurah, G. (2017). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 130–134. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.127>
- Henny Syapitri. (2018). pengaruh pendidikan kesehatan dietary approaches to stop hypertension (DASH) terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu. *Jurnal Mutiara Ners*, <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8537>
- Irmaviani, S. (2020) 'Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44)', *Universitas Muhammadiyah Pontianak*. Available at: <http://repository.unmuhpnk.ac.id/970/>.
- Kemenkes Ri. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan Ri*, 1(1), 1.
- Medyna, I. et al. (2022) 'Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Dengan Disiplin (diet DASH, Isi Prirngku, PHBS untuk melindungi keluarga dari hipertensi)', *Jurnal Abdimas Mahakam*, 6, pp. 842–847.
- Moonti, M. A. et al. (2024) 'Pengaruh edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan', *Journal of Midwifery Care*, 4(2), pp. 96–101. doi: 10.34305/jmc.v4i02.1126.

- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42. <https://doi.org/10.34035/Jk.V10i1.326>
- Nurhumaira, nadya syafa and Rahayuningsih, H. M. (2020) ‘Pengaruh Penerapan Pola Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Kelompok Lansia Di Kota Semarang’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3, pp. 554–564.
- Nurmayanti *et al.* (2022) ‘Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi’, *Nutriture Journal*, 1(1), pp. 49–61.
- Nursalam. (2017). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Syria Studies* (Vol. 7, Issue 1).
- Pebriani, R. (2023) ‘Pengaruh Does DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), pp. 1–7.
- Pharmascience, J., Article, R., Chabib, L., Ikawati, Z., Martien, R., Ismail, H., Farmasi, F., Gadjah, U., Mada, U. G., & Drugs, D. M. A. (2016). *Review Rheumatoid Arthritis : Terapi Farmakologi , Potensi Kurkumin Dan Analognya , Serta Pengembangan Sistem Nanopartikel*. 3(1), 10–18.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Rita Uliatiningsih. (2021). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Rumkital Marinir Cilandak. *jurnal gizi dan pangan soedirman*. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>
- Rohman, A. A. *et al.* (2023) ‘Optimalisasi Penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (Dash) Berbasis Kearifan Lokal pada Penderita Hipertensi’, *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), pp. 145–148. doi: 10.56359/kolaborasi.v3i3.293.
- Sani, A. R. and Agestika, L. (2023) ‘Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi di Kecamatan Pasar Rebo’, *Jurnal Riset Gizi*, 10(1). doi: 10.31983/jrg.v10i1.7781.
- Savitri, E. W. and Romina, F. (2021) ‘Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi’, *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(2), pp. 59–65. doi: 10.54630/jk2.v12i2.160.

- Setiasih, S. (2024) 'Pendampingan Keluarga terhadap Penderita Hipertensi Manajemen Diet Dietary Approach Stop Hypertension (DASH) Melalui Family Support for Hypertension Sufferers Through Diet Management a', 4(03), pp. 208–214.
- Srimuliati, S., Ulya, K., Faisal, F., Anggraini, R., & Natasya, A. D. (2023). Strategi Scaffolding Dalam Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Smp: A Quasi-Experimental Study. *Numeracy*, 10(2), 94–105. <https://doi.org/10.46244/Numeracy.V10i2.2285>
- Suprayitna, M. *et al.* (2023) 'Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), pp. 11–17. doi: 10.33867/jka.v10i1.359.
- Utami, R. P. (2021) 'Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), p. 8. doi: 10.52742/jgkp.v2i2.11002.
- Utari, N. L. A., Saraswati, P. A. S., Winaya, I. M. N., & Antari, N. K. A. J. (2022). Hubungan Lingkar Pinggang Terhadap Tekanan Darah Pada Perempuan Dewasa Akhir Desa Batuan Sukawati Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 53. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2022.V10.I01.P10>
- Wulandari, A. *et al.* (2023) 'Pemberian pesan Dietary Approaches to Stop Hypertensions-like diet melalui whatsApp untuk memperbaiki kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), p. 104. doi: 10.22146/ijcn.57687.
- Yanti, E., Arman, E., & Rahayuningrum, D. C. (2023). Pengaruh penggunaan Boodidash dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, asupan serat, asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1(August), 79–88.