

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



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**I KOMANG PANDE AGUS ARI PUTRA**

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

**2026**

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

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh :**

**I KOMANG PANDE AGUS ARI PUTRA  
NIM. C1122087**

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

**2026**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Komang Pande Agus Ari Putra

Nim : C1122087

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Diet Dash (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Tenggahan Talang Jiwa.

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, 10 Juli 2026



(I Komang Pande Agus Ari Putra)

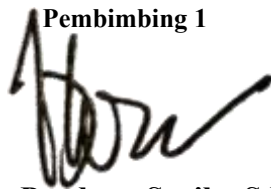
**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

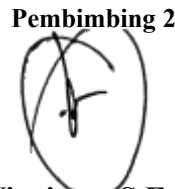
Diajukan Oleh :  
**I KOMANG PANDE AGUS ARI PUTRA**  
**NIM. C1122087**

Mangupura, 10 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

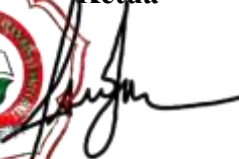
Pembimbing 1  


(Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes)  
NIDN. 0813068801

Pembimbing 2  


(I Gede Wirajaya, S.E., MM.Ak)  
NIDN. 0821099001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua

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

## HALAMAN PENGESAHAN

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

**Tanggal : 16 Juli 2026**

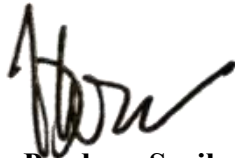
**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



**(Dr. Ns. I Made Artana, S.ST., S.Kep., M.Kes)**  
**NIDN. 8916610021**

**Sekretaris Penguji**



**(Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes)**  
**NIDN. 0813068801**

**Anggota Penguji**



**(I Gede Wirajaya, S.E., MM.Ak)**  
**NIDN. 0821099001**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Diet *Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Tenggahan Talang Jiwa” sehingga dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usaha Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini,
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. I Gede Wirajaya, S.E.,MM.Ak selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta I Ketut Merta dan Ni Nengah Juniari, serta kakak tersayang Ni Putu Pande Tresnayani dan Ni Made Pande Tresnayanti yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan usulan skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan Sarjana Ilmu Keperawatan yang turut memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Mangupura, 10 Juli 2026

Peneliti

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

Skripsi, Juli 2026

I Komang Pande Agus Ari Putra

Pengaruh Diet *Dash* (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Tanggahan Talang Jiwa

(xvii + 80 halaman + 9 tabel + 8 gambar + 2 skema + 16 lampiran)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di dunia, ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis, salah satunya dengan penerapan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment*. Pendekatan yang digunakan *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 36 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 responden untuk kelompok intervensi dan 18 responden kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer* dengan merek *one med*, stetoskop, SOP diet DASH.

Analisis data menggunakan uji parametrik yaitu *Independent t – test*. Hasil rerata tekanan darah sebelum diberikan intervensi *DASH* di Banjar Tanggahan Talang Jiwa yaitu tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi 148.61 dan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi 89.39. Pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sistolik 147.00 dan rerata diastolik 89.06. Rerata tekanan darah setelah diberikan intervensi *DASH* yaitu tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi 134.44 dan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi 81.99. Pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sistolik 145.00 dan rerata diastolik 88.61.

Hasil uji *independent t-test* pada tekanan darah sistolik post-test menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat Pengaruh Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi di Banjar Tanggahan Talang Jiwa Bangli yang ditunjukkan dengan adanya nilai perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. Diet DASH disarankan sebagai alternatif untuk mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Diet DASH, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 45 (2018– 2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
Skripsi, Juli 2026

I Komang Pande Agus Ari Putra

***The Effect of the DASH Diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) on Hypertension Sufferers in Banjar Tanggahan Talang Jiwa***

(xvii + 80 page + 9 table + 8 picture + 2 scheme + 16 attachment)

**ABSTRAC**

*Hypertension is the most common non-communicable disease worldwide, characterized by systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Hypertension can be controlled through pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. This study aimed to determine the effect of the DASH diet on lowering blood pressure in hypertension patients in Banjar Tanggahan Talang Jiwa.*

*This study was a quasi-experimental study. The approach used was a prepost test with a control group design. The sampling technique used was purposive sampling. This study was conducted for one week with a sample of 36 respondents divided into two groups: 18 respondents for the intervention group and 18 respondents for the control group. The measuring instruments used were a One Med sphygmomanometer, a stethoscope, and the DASH diet standard operating procedures (SOP).*

*Data analysis used parametric test, namely Independent t-test. The average blood pressure results before being given DASH intervention in Banjar Tanggahan Talang Jiwa were systolic blood pressure in the intervention group 148.61 and diastolic blood pressure in the intervention group 89.39. In the control group, the average systolic blood pressure was 147.00 and the average diastolic 89.06. The average blood pressure after being given DASH intervention was systolic blood pressure in the intervention group 134.44 and diastolic blood pressure in the intervention group 81.99. In the control group, the average systolic blood pressure was 145.00 and the average diastolic 88.61.*

*The results of the independent t-test on post-test systolic blood pressure showed a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). There is an effect of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) Diet on hypertension sufferers in Banjar Tanggahan Talang Jiwa Bangli, as indicated by a significant difference in values between the control and intervention groups. The DASH diet is recommended as an alternative to reduce blood pressure in hypertension sufferers.*

*Keywords : Hypertension, DASH Diet, Blood Pressure*

*Bibliography : 45 (2018– 2025)*

## DAFTAR ISI

|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>               | <b>i</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>         | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>          | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>               | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                     | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAC .....</b>                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                   | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR SKEMA .....</b>                | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>             | <b>xi</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>           | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                 | 6           |
| C. Tujuan Penelitian .....               | 6           |
| 1. Tujuan Umum.....                      | 6           |
| 2. Tujuan Khusus .....                   | 6           |
| D. Manfaat Penelitian .....              | 7           |
| 1. Pelayanan Kesehatan .....             | 7           |
| 2. Masyarakat.....                       | 7           |

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| 3. Institusi Pendidikan .....          | 7 |
| 4. Pengembangan Ilmu Keperawatan ..... | 8 |
| E. Keaslian Penelitian .....           | 8 |

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....12**

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| A. Konsep Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi .....   | 12 |
| 1. Definisi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ..... | 12 |
| 2. Cara Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi .....    | 13 |
| 3. Faktor Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....    | 14 |
| 4. Dampak Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....    | 16 |
| 5. Pelaksanaan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi .. | 16 |
| B. Konsep Dasar Diet Dash .....                                     | 22 |
| 1. Definisi Diet Dash .....                                         | 22 |
| 2. Tujuan Diet Dash .....                                           | 24 |
| 3. Prinsip Diet Dash.....                                           | 24 |
| 4. Syarat Diet Dash.....                                            | 27 |
| 5. Komposisi Makna Dalam Diet Dash.....                             | 31 |
| 6. Pengaturan Diet Dash.....                                        | 35 |
| 7. Aturan Diet Dash .....                                           | 37 |
| 8. Pengaruh Diet Dash Dengan Penurunan Hipertensi.....              | 38 |
| C. Kerangka Teori .....                                             | 40 |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....</b>       | <b>41</b> |
| A. Kerangka Konsep .....                                                       | 41        |
| B. Hipotesis .....                                                             | 44        |
| C. Definisi Operasional .....                                                  | 44        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                                          | <b>46</b> |
| A. Rancangan Penelitian .....                                                  | 46        |
| B. Populasi dan Sampel.....                                                    | 47        |
| 1. Populasi Penelitian.....                                                    | 47        |
| 2. Sampel Penelitian.....                                                      | 47        |
| C. Tempat Penelitian .....                                                     | 49        |
| D. Waktu Penelitian.....                                                       | 50        |
| E. Etika Penelitian.....                                                       | 50        |
| 1. Prinsip Manfaat .....                                                       | 50        |
| 2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia ( <i>Respect Human Dignity</i> ) ..... | 51        |
| 3. Prinsip Keadilan ( <i>Right To Justice</i> ).....                           | 51        |
| F. Alat Pengumpulan Data.....                                                  | 52        |
| 1. Instrumen Penelitian .....                                                  | 52        |
| 2. Validitas dan Reliabilitas.....                                             | 53        |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....                                             | 53        |
| 1. Prosedur Administrasi .....                                                 | 53        |
| 2. Prosedur Teknis .....                                                       | 54        |
| H. Pengolahan Data.....                                                        | 56        |

|                                                                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| I. Rencana Analisis Data .....                                                                                                                    | 57        |
| 1. Analisis Univariat.....                                                                                                                        | 57        |
| 2. Analisis Bivariat.....                                                                                                                         | 58        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>                                                                                                               | <b>59</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                                                                                              | 59        |
| B. Analisis Univariat.....                                                                                                                        | 59        |
| C. Analisis Bivariat.....                                                                                                                         | 62        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                    | <b>65</b> |
| A. Intervensi Penelitian.....                                                                                                                     | 65        |
| 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan,<br>Pekerjaan, dan Usia .....                                                    | 65        |
| 2. Tekanan Darah Sebelum Melakukan Diet DASH Pada Kelompok<br>Intervensi dan Kontrol Penderita Hipertensi di Banjar Tanggahan<br>Talang Jiwa..... | 70        |
| 3. Tekanan Darah Sesudah Melakukan Diet DASH Pada Kelompok<br>Intervensi dan Kontrol Penderita Hipertensi di Banjar Tanggahan<br>Talang Jiwa..... | 72        |
| 4. Pengaruh Pemberian Diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Banjar<br>Tanggahan Talang Jiwa .....                                                | 74        |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                                  | 76        |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....                                                                                 | 77        |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>BAB VII PENUTUP .....</b> | <b>79</b> |
| A. Simpulan.....             | 79        |
| B. Saran .....               | 80        |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Komposisi Makanan Dalam Diet Dash ( <i>Serving</i> ) .....                                                                                                                             | 31 |
| Tabel 2.2 Pengaturan Makanan Dalam Diet Dash .....                                                                                                                                               | 35 |
| Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Diet Dash ( <i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i> ) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Banjar Talang Jiwa Bangli ..... | 45 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Jenis Kelamin di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.....                                           | 60 |
| Tabel 5.2 Rerata Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Pada Responden di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.....                                             | 61 |
| Tabel 5.3 Rerata Tekanan Darah Setelah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Pada Responden di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.....                                             | 61 |
| Tabel 5.4 Uji Normalitas Data.....                                                                                                                                                               | 62 |
| Tabel 5.5 Hasil Uji Analisis Paired t-test Analisis Pengaruh Diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.....                                                            | 63 |
| Tabel 5.6 Hasil Uji Analisis Independent t-test Analisis Pengaruh Diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Banjar Tanggahan Talang Jiwa.....                                                       | 64 |

## DAFTAR SKEMA

|                                                                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Diet Dash ( <i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i> ) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Tenggahan Talang Jiwa .....                                 | 43 |
| Skema 4.1 Rancangan Penelitian Efinisi Operasional Pengaruh Diet <i>DASH</i> ( <i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i> ) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Tenggahan Talang Jiwa ..... | 46 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Diet Dash..... | 40 |
|---------------------------------------------------|----|

## **DAFTAR LAMPIRAN**

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Anak Agung Putu, & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian*. Ab Publisher.
- Aji, et al. (2023). Pengaruh Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Pasien Hipotensi Ortostatik. *Jurnal Mandira Cendikia*, 10(2), 624-630. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama\.
- Amin, et al. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15-23. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Anjani, et al. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pena Persada*, 1(69), 1–150. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i3.1884>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Asa Fidela. (2023). *Pola Diet DASH untuk Si Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Elementa Media.
- Astuti & Setyawan (2022). *Buku ajar statistika kesehatan analisis bivariat pada hipotesis penelitian*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta.
- Barlian. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (1(Satu))*. Sukabumi: Sukabima Press.
- Candrasumurti, C.S., dkk. (2023). Perbedaan Kejadian Penurunan Fungsi Kognitif pada Individu Normotensi dan Hipertensi dari Populasi Pesisir di Kecamatan Pemenang Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Kedokteran Unram*, 12(2), 166-170. <https://doi.org/10.29303/jk.v12i2.4392>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). Dinas Kesehatan Provinsi Bali. <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-bangli-2023/>
- Dinkes Kesehatan Kabupaten Bangli. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Bangli Tahun 2023. Bangli: Dinas Kesehatan Kabupaten Bangli. <https://www.dikes.banglikab.go.id/pengumuman/profil-kesehatan-kabupaten-bangli-tahun-2023>
- Falah, F., & Apriana, R. (2023). Edukasi Diet DASH dalam menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Journal Of Noncommunicable Diseases*, 3(1), 26-33. <http://dx.doi.org/10.5236/jond.v3i1.640>

- Farapti. (2023). Air Kelapa Muda - Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 41(12), 896-900.  
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/>
- Fatmawati, et al. (2023). Efektivitas Edukasi Diet *Dash* Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet *Dash* Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10 (1), 11-17.  
<https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.359>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet *Dash* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.  
<https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Indriani, et al. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Journal of Public Health*, 18 (1), 11-19.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
- Kartika, et al. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 5 (1), 1-9.  
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Latifa et al. (2026). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Rumah Tangga Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Ngadirojo Kidul, Kecamatan Nagdirojo, Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(2), 10-27.  
<https://cibangsa.com/index.php/medicnutriciajournal/article/view/7810>
- Lucia, et al. (2025). Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Terapi Non-Farmakologis Untuk Hipertensi Lansia: Studi Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 17(2), 163-174.  
<https://doi.org/10.55316/hm.v17i2.1147>
- Medyna, et al. (2022). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Dengan Disiplin (diet *DASH*, Isi Pringku, PHBS untuk melindungi keluarga dari hipertensi). *Jurnal Abdimas Mahakam*. 6 (2), 842–847.  
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/8758>
- 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), 96–101. doi: 10.34305/jmc.v4i02.1126.

- Muhadi. (2019). *Dasar Organisasi dan Manajemen Unit Kerja Rekam Medis*. Yogyakarta. Indomedia Pustaka
- Nabila. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2021. *Journal Malahayati Nursing*, 4(1), 156-172. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/5725/0>
- 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), 49–61. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jagakarsa: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pebriani. (2023). Pengaruh Does DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 1–7. <https://jurnal.stikesnh.ac.id>
- Perkeni. 2022. *Pedoman Pengolaan Dan Pencegahan Prediabetes Di Indonesia 2022*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rachmawati, dkk. (2021). Pengaruh Diet Dash (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Urecol*, 14(2), 150-157. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1316/1283>
- Rahmawati, & Kasih. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11-26. <https://ojs.unimal.ac.id>
- Resti. (2023). Pengaruh Pemberian Susu Rendah Lemak Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Postmenopause. *Jurnal Nutrisia*, 25(2), 89 – 96. <http://www.nutrisiajournal.com>
- Rita. (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*, 10 (2), 22-30. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>
- Rizkania, et al. (2023). Pengaruh Konseling Diet Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Gizi*, 13(1), 1-10. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id>

- Rohman. (2023). Optimalisasi Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension (Dash)* Berbasis Kearifan Lokal pada Penderita Hipertensi, Kolaborasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 145–148. doi: 10.56359/kolaborasi.v3i3.293.
- Saputra. (2025). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 40 Tahun ke Atas di RT 01/RW 19 Kelurahan Pahandut Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pahandut. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(2), 239-48. <https://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- 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), 59–65. doi: 10.54630/jk2.v12i2.160.
- Setiasih, S. (2024). Pendampingan Keluarga terhadap Penderita Hipertensi Manajemen Diet *Dietary Approach Stop Hypertension (DASH)* Melalui
- Setyawati, et al. (2023). *Metodologi Riset Kesehatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supirno, (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*. 6 (7), 907-914. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i7.3835>
- Suprayitna, et al. (2023). Efektivitas Edukasi Diet *Dash* Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet *Dash* Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10 (1), 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), 8-27. doi: 10.52742/jgkp.v2i2.11002.
- Wahyuni, et.al. (2023). Hubungan Asupan Natrium dan Lemak dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Bangli. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 13 (4), 251-261: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3406>
- Wardani. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang *DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)* dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur. *Jurnal kesehatan Stikes Ngesti Waluyo*, 12(2), 346–356. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166>

- WHO. (2024). *Laporan Kebijakan Kesehatan Global*.  
<https://www.who.int/policies/global-health-policy>
- Wulandari, 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), 104-112. doi: 10.22146/ijcn.57687.
- Wulandari. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.  
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/453/288>
- Yanda. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118–126.  
<https://doi.org/10.55644/jkc.v6i1.223>
- Yixiao, et al. (2023). *Mid-life adherence to the Dietary Approaches to StopHypertension (DASH) diet and late-life subjective cognitivecomplaints in women*. *Jurnal Alzheimers & Dementia*, 20 (1), 1076-1088.  
<https://doi.org/10.1002/alz.13468>
- Yunus, et al. 2021. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8 (3), 229-239.  
 DOI: <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>