



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Implementasi Diet Dash Dengan Diagnosa Keperawatan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di UPT RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Implementation of the DASH Diet with a Nursing Diagnosis of Knowledge Deficit in Hypertension Patients at the Undata Regional General Hospital, Central Sulawesi Province

Ignes Monika¹, Nur Febrianti², Muhammad Asrum³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Justitia

*Corresponding Author: ignesmonica1908@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 18 Jan, 2026

Revised: 08 Feb, 2026

Accepted: 23 Feb, 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, Defisit Pengetahuan, Diet DASH, Asuhan Keperawatan, Edukasi

Keywords:

Hypertension, Deficit Knowledge, DASH Diet, Parenting Nursing, Education

DOI: [10.56338/jks.v9i2.10624](https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10624)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu upaya non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah adalah penerapan Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi Diet DASH dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa defisit pengetahuan di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan subjek seorang pasien hipertensi yang belum memahami konsep dan pelaksanaan Diet DASH. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi. Intervensi keperawatan dilakukan selama tiga hari berupa edukasi mengenai Diet DASH melalui media leaflet. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pasien tentang pola makan yang dianjurkan, serta komitmen pasien dalam menerapkan Diet DASH sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah. Kesimpulan dari studi ini adalah bahwa edukasi mengenai Diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dan mendukung pengelolaan tekanan darah secara efektif. Kesimpulan yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pasien tentang diet DASH, serta penurunan tekanan darah pasien dari 175/90 mmHg menjadi nilai yang lebih stabil. Edukasi diet DASH terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien dan dapat dijadikan intervensi non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah.

ABSTRACT

Hypertension is Wrong One disease No infectious disease whose prevalence is Keep going increase And become reason main complications Serious such as stroke and disease heart .One of the non- pharmacological efforts in lower pressure blood is Implementation of the DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Research This aim For evaluate implementation of the DASH Diet in care nursing on patient hypertension with diagnosis deficit knowledge at Undata Regional Hospital Central Sulawesi Province. Method research usedis studies descriptive with subject a patient hypertension that has not been understand draft And implementation of the DASH Diet. Data collection was carried out through interviews, observations, examinations physical, as well as documentation. Intervention nursing done during three day in the form of education regarding the DASH Diet through leaflet media. Results show existence improvement understanding patient about pattern recommended meals, as well as commitment patient in implementing the DASH Diet as part from control pressure blood. Conclusion from studies This is that education about the DASH Diet can increase knowledge patient hypertension And support management pressure blood in a way effective. The conclusions obtained show existence improvement understanding patient about the DASH diet, as well as decline pressure blood patient from 175/90 mmHg to greater value stable DASH diet education is proven effective in increase knowledge patient And can made into non- pharmacological interventions For control pressure blood.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan ($\geq$)140 mmHg dan/atau diastolik lebih dari sama dengan ($\geq$)90 mmHg. Hipertensi, lebih lanjut dikategorikan menjadi beberapa derajat berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastoliknya (Kemenkes, 2023).

Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi atau meningkat, adalah kondisi di mana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak, ia memompa darah ke dalam pembuluh darah. Tekanan darah dihasilkan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanannya, semakin keras jantung harus memompa (WHO, 2023).

Menurut data *World Health Organization* diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan sekitar dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Dari keseluruhan penderita, hanya sekitar 42% yang sudah mendapatkan diagnosis dan pengobatan, dan hanya sekitar 21% atau satu dari lima orang dewasa yang berhasil mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu tujuan global dalam mengendalikan penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan data survei Kesehatan Indonesia (SKI) bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia 15 tahun ke atas berdasarkan hasil pengukuran mencapai 598.983 jiwa. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia lanjut. Pada tentang usia 55-64 tahun, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 49%, sementara pada kelompok usia 65-74 tahun angkanya meningkat 57,8%. Data ini mengidentifikasi bahwa risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambah usia. Sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih intensif untuk mengendalikan kondisi ini, khususnya pada kelompok lanjut (SKI, 2023).

Masalah keperawatan yang menjadi fokus studi peneliti kurang pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) berhubungan dengan ketidak mampuan klien dalam mengenal masalah. Data ini didukung oleh Ny.R mengatakan kurang lebih sudah 20 tahun mengalami hipertensi. dan Ny.M mengatakan sudah 15 tahun mengalami hipertensi, Ny.R dan Ny.M masih sering mengkonsumsi garam berlebih, makanan bersantan, goreng-gorengan, serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah yang cukup (Sari et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Situmorang, (2022) dengan memberikan Intervensi edukasi berbasis keluarga selama 30 menit selama enam hari dengan media booklet, mendapatkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya edukasi DASH berbasis keluarga berpengaruh terhadap perubahan tekanan di Puskesmas Kutalimbaru. Edukasi berbasis keluarga yaitu pemberian kepada keluarga untuk meningkatkan pemahaman klien dan keluarga tentang diet DASH yaitu mengontrol pola makan dan tekanan darah.

Berdasarkan data Rekam Medik RSUD undata Provinsi Sulawesi Tengah diperoleh Hipertensi pada Tahun 2023 yaitu sejumlah 516 kasus laki-laki yang mengalami hipertensi sebanyak 219 sedangkan perempuan sebanyak 297, pada tahun 2024 yaitu sejumlah 591 kasus kemudian pada Tahun 2025 bulan Januari sampai bulan Mei dengan jumlah kasus 283 kasus laki-laki yang mengalami hipertensi sebanyak 156 sedangkan perempuan 185.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Asuhan Keperawatan Defisit Pengatahuan pada pasien Hipertensi dengan pemberian Implementasi Diet Dash untuk menurunkan Tekanan Darah.

METODE

Desain Studi kasus yang digunakan merupakan study kasus deskriptif, study kasus deskriptif menurut (AIPVIKI, 2023) adalah jenis study yang memberikan deskripsi suatu kasus tertentu, dan

membutuhkan penelitian untuk memulai penelitian untuk menggunakan teori deskriptif untuk menjelaskan desain penelitian secara terperinci.

Wawancara merupakan bentuk komunikasi dua arah yang dilakukan oleh penulis untuk mengumpulkan informasi atau data dari responden. Proses ini mencakup pertanyaan seputar identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit saat ini, riwayat penyakit masa lalu, serta riwayat penyakit dalam keluarga. Dalam pengambilan kasus ini, penulis melakukan wawancara dengan pasien dan tenaga medis sebagai bagian dari proses pengkajian guna memperoleh data yang dibutuhkan dalam penetapan diagnosa keperawatan. Jumlah partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 1 partisipan.

HASIL

Pengkajian

Hasil pengkajian Pasien menyatakan belum memiliki pengetahuan mengenai diet DASH serta belum memahami cara penerapannya. Selama proses edukasi diet DASH berlangsung, pasien tampak kebingungan. Hasil pemeriksaan Tanda-tanda vital pasien menunjukkan tekanan darah 175/90 mmHg, denyut nadi 70 kali per menit, suhu tubuh 36°C, frekuensi napas 22 kali per menit, dan SpO₂ 97%. Pasien juga menyatakan bahwa ia telah menderita hipertensi selama sekitar tiga tahun.

Diagnosa keperawatan

Terdapat **tiga diagnosis keperawatan** yang ditemukan pada Ny. N, namun **prioritas utama** adalah **defisit pengetahuan yang berhubungan dengan kurangnya paparan informasi**. Berdasarkan **asumsi peneliti**, setelah pasien **menerapkan Diet DASH**, tekanan darah diharapkan **menurun** karena **pola diet ini membantu mengurangi asupan garam**.

Perencanaan Keperawatan

Berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), diagnosis keperawatan yang sering dijumpai pada pasien hipertensi antara lain defisit pengetahuan akibat terbatasnya paparan informasi (D.00111) dan nyeri akut yang berhubungan dengan adanya faktor penyebab fisiologis (D.0077), serta intoleransi aktivitas yang disebabkan oleh kondisi kelemahan (D.0056).

Setelah dilakukan intervensi Melalui tiga kali pertemuan, masing-masing berdurasi satu jam, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan. Peneliti berpendapat bahwa penerapan Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena diet ini membatasi asupan garam

Implementasi Keperawatan

Implementasi asuhan keperawatan berlangsung selama tiga hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 17 Juli 2025, dengan fokus pada tindakan prioritas. Pada hari pertama, dilakukan identifikasi terhadap kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa pasien menyatakan siap untuk menerima edukasi. Materi dan media pendidikan kesehatan yang digunakan berkaitan dengan Diet DASH, dengan dukungan media berupa leaflet yang dibagikan kepada pasien. Kegiatan edukasi dijadwalkan berdasarkan kesepakatan, yaitu pada tanggal 15 Juli 2025 pukul 10.00 WITA

Pada implementasi hari kedua, kegiatan dilakukan berdasarkan kesepakatan dengan pasien, yaitu pada Rabu, 16 Juli 2025 pukul 09.00 WITA. Pasien telah memahami penyebab hipertensi setelah diberikan penjelasan, dan saat diberikan anjuran mengenai cara menjalankan diet hipertensi, pasien tampak mendengarkan dengan baik. Hasil pemantauan Tanda vital pasien tercatat dengan tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 97/menit, dan suhu 36°C, respirasi 22 kali/menit, dan SpO₂ 97%.

Sementara itu, pada implementasi hari ketiga, kegiatan edukasi disepakati dilakukan pada Kamis, 17 Juli 2025 pukul 10.00 WITA. Pasien telah melaksanakan anjuran terkait makanan dan minuman yang sesuai dengan Diet DASH. Hasil pemantauan menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 77 kali/menit, suhu tubuh 36,1°C, respirasi 22 kali/menit, dan SpO₂ 96%.

Evaluasi Keperawatan

Tahap evaluasi merupakan fase akhir dari proses asuhan keperawatan yang bertujuan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan intervensi. Dalam penanganan masalah kesehatan yang dialami oleh Ny. N, dilakukan **analisis menyeluruh terhadap hasil intervensi**, dan pasien dianjurkan untuk **secara rutin menerapkan Diet DASH** sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah. Berdasarkan **asumsi peneliti**, penerapan **Diet DASH dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah** karena pola makan ini **membatasi asupan natrium dalam tubuh**.

DISKUSI

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. N mengeluhkan **kesulitan tidur, pusing, dan sakit kepala**. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pasien tercatat dengan tekanan darah 175/90 mmHg, nadi 70 kali/menit, suhu 36°C, frekuensi napas 22 kali/menit, serta SpO₂ 97%.

Berdasarkan asumsi peneliti, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik dalam penanganan hipertensi. Meskipun pasien telah mengetahui tentang penyakit hipertensi, pemahaman mengenai manfaat Diet DASH dalam menurunkan tekanan darah masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti menilai perlu untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai Diet DASH guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman pasien akan pentingnya pola diet tersebut.

Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Wardani dan Sudaryanto (2023) yang mengungkapkan bahwa penerapan Diet DASH dapat menjadi alternatif efektif dalam menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin, serta memberikan berbagai manfaat bagi individu dengan hipertensi.

Pengkajian keperawatan adalah tahap awal dalam proses keperawatan yang bertujuan mengumpulkan data dan informasi mengenai kondisi pasien. Proses ini membantu perawat mengidentifikasi masalah, kebutuhan kesehatan, serta kebutuhan keperawatan klien yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pengkajian yang dilakukan secara menyeluruh, akurat, dan sesuai dengan kondisi pasien sangat penting untuk menetapkan diagnosis keperawatan dan memberikan asuhan yang sesuai dengan respons individu (Rizal, 2024).

Diagnosa Keperawatan Berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), diagnosis keperawatan yang sering dijumpai pada pasien hipertensi antara lain defisit pengetahuan akibat terbatasnya paparan informasi (D.00111) dan nyeri akut yang berhubungan dengan adanya faktor penyebab fisiologis (D.0077), serta intoleransi aktivitas yang disebabkan oleh kondisi kelemahan (D.0056). Diagnosis yang diprioritaskan dalam kasus penelitian ini adalah **defisit pengetahuan yang berhubungan dengan kurangnya paparan informasi dan ditandai dengan pasien mengatakan kesulitan tidur, pusing, dan sakit kepala** dan data objektif yang ditemukan TD: 175/90 mmHg, Nadi: 70 kali/menit, Suhu: 36°C, RR: 22 kali/menit, serta SpO₂ 97%.

Menurut rasumsi peneliti bahwa setelah menjalani diet DASH, tekanan darah dapat turun karena diet ini mengurangi konsumsi garam.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi (Wardani dan Sudaryanto 2023) yang mengungkapkan bahwa berbagai faktor seperti usia, tingkat pendidikan, pengetahuan, jenis pekerjaan, durasi menderita hipertensi, dukungan keluarga, serta peran tenaga kesehatan turut berpengaruh, **serta faktor internal seperti motivasi dan kemauan memiliki peran penting dalam memberikan manfaat bagi penderita hipertensi yang menjalani Diet DASH**. Pemahaman yang baik mengenai **Diet DASH** sangat diperlukan oleh penderita hipertensi untuk **membantu mengontrol tekanan darah serta mencegah munculnya komplikasi**.

Perencanaan Keperawatan perencanaan penelitian yang diberikan kepada pasien yaitu memberikan teknik nofarmakologi untuk mengurangi tekanan darah dengan implementasi diet dash. Berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), diagnosis keperawatan yang sering dijumpai pada pasien hipertensi antara lain defisit pengetahuan akibat terbatasnya paparan informasi (D.00111) dan nyeri akut yang berhubungan dengan adanya faktor penyebab fisiologis (D.0077), serta intoleransi aktivitas yang disebabkan oleh kondisi kelemahan (D.0056).

Menurut asumsi peneliti bahwa penerapan diet dash dapat menurunkan tekanan darah karena diet ini membatasi asupan garam. Hasil Penelitian ini sejalan dengan temuan Situmorang (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga secara langsung kepada penderita hipertensi selama 30 menit per hari selama enam hari, menggunakan media leaflet dan metode ceramah mengenai Diet DASH, menghasilkan nilai uji Wilcoxon $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan tekanan darah. Edukasi berbasis keluarga merupakan **pemberian pengetahuan kepada pasien dan keluarga** dengan tujuan untuk **meningkatkan pemahaman tentang Diet DASH**, sehingga mereka dapat **mengontrol pola makan dan tekanan darah secara lebih efektif**.

Perencanaan keperawatan mencakup **seluruh tindakan yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data klinis dan hasil evaluasi untuk mencapai tujuan asuhan yang diharapkan**. Intervensi keperawatan meliputi **observasi, tindakan terapeutik, edukasi, dan kolaborasi**. Proses ini dimulai dengan menilai kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi, kemudian dilanjutkan dengan menyiapkan materi serta media edukasi kesehatan, menjadwalkan sesi pembelajaran berdasarkan kesepakatan, dan memberikan kesempatan bagi pasien untuk mengajukan pertanyaan. serta **menjelaskan tanda-tanda kesiapan pasien dalam menerima edukasi**. Pelaksanaan edukasi dimulai dengan **memberikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, menyampaikan topik yang akan dibahas, serta menetapkan kontrak waktu dengan pasien**.

Kegiatan edukasi mencakup **penjelasan mengenai definisi dan faktor penyebab hipertensi, pengenalan konsep Diet DASH, pemaparan manfaat penerapan Diet DASH, serta penjelasan mengenai jenis makanan yang dianjurkan dalam program diet tersebut**. Setelah materi disampaikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab **pasien**, kemudian diakhiri dengan **penyimpulan materi edukasi** yang telah diberikan dan **pemantauan tekanan darah** sebagai bentuk **evaluasi terhadap pemahaman dan respon pasien**.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan temuan Situmorang (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga secara langsung kepada penderita hipertensi selama 30 menit per hari selama enam hari, menggunakan media leaflet dan metode ceramah mengenai Diet DASH, menghasilkan nilai uji Wilcoxon $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan tekanan darah. Edukasi berbasis keluarga merupakan **pemberian pengetahuan kepada pasien dan keluarga** dengan tujuan untuk **meningkatkan pemahaman tentang Diet DASH**, sehingga mereka dapat **mengontrol pola makan dan tekanan darah secara lebih efektif**.

Implementasi Keperawatan Implementasi asuhan keperawatan berlangsung selama tiga hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 17 Juli 2025, dengan fokus pada tindakan prioritas. Pada hari pertama, dilakukan identifikasi terhadap kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa pasien menyatakan siap untuk menerima edukasi. Materi dan media pendidikan kesehatan yang digunakan berkaitan dengan Diet DASH, dengan dukungan media berupa leaflet yang dibagikan kepada pasien. Kegiatan edukasi dijadwalkan berdasarkan kesepakatan, yaitu pada tanggal 15 Juli 2025 pukul 10.00 WITA. Dalam pelaksanaannya, pasien mengajukan pertanyaan mengenai makanan dan minuman yang sesuai dengan Diet DASH dan menyatakan kesediaannya untuk mengikuti anjuran diet tersebut. Setelah diberikan penjelasan mengenai penyebab hipertensi, pasien mulai memahami faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hasil pemantauan tanda-tanda vital pasien

tercatat dengan tekanan darah 175/90 mmHg, nadi 70/menit, suhu 36°C, respirasi 22/menit, dan SpO₂ 97%.

Menurut Utami (2021), Diet DASH memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik, serta membantu memperbaiki kebiasaan makan pada pasien hipertensi agar menjadi lebih sehat dan seimbang. Penerapan diet ini juga terbukti meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan secara signifikan. Pada implementasi hari kedua, kegiatan dilakukan berdasarkan kesepakatan dengan pasien, yaitu pada Rabu, 16 Juli 2025 pukul 09.00 WITA. Pasien telah memahami penyebab hipertensi setelah diberikan penjelasan, dan saat diberikan anjuran mengenai cara menjalankan diet hipertensi, pasien tampak mendengarkan dengan baik. Hasil pemantauan Tanda vital pasien tercatat dengan tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 97/menit, dan suhu 36°C, respirasi 22 kali/menit, dan SpO₂ 97%. Sementara itu, pada implementasi hari ketiga, kegiatan edukasi disepakati dilakukan pada Kamis, 17 Juli 2025 pukul 10.00 WITA. Pasien telah melaksanakan anjuran terkait makanan dan minuman yang sesuai dengan Diet DASH. Hasil pemantauan menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 77 kali/menit, suhu tubuh 36,1°C, respirasi 22 kali/menit, dan SpO₂ 96%.

Berdasarkan asumsi peneliti, penerapan Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah karena pola makan ini membatasi asupan garam.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Kafi et al. (2023), yang menyebutkan bahwa edukasi berperan positif dalam menurunkan tekanan darah serta **meningkatkan pemahaman dan sikap pasien dengan hipertensi. Diet DASH** menjadi salah satu **strategi efektif dalam pengelolaan tekanan darah tinggi**, sementara **pemilihan media edukatif** turut memengaruhi **tingkat efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran. Media audiovisual terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif** pada penderita hipertensi.

Implementasi keperawatan adalah rangkaian tindakan atau kegiatan terencana yang dilakukan perawat sebagai pelaksanaan dari intervensi keperawatan yang telah direncanakan. Tahap ini berfungsi sebagai penerapan sekaligus pengelolaan rencana keperawatan yang telah dibuat pada tahap perencanaan (Hapipah, Rivki, & Bachtiar, 2022).

Evaluasi Keperawatan Tahap evaluasi merupakan fase akhir dari proses asuhan keperawatan yang bertujuan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan intervensi. Dalam penanganan masalah kesehatan yang dialami oleh Ny. N, dilakukan **analisis menyeluruh terhadap hasil intervensi**, dan pasien menunjukkan **secara rutin menerapkan Diet DASH** sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti bahwa penerapan Diet DASH dapat membantu menurunkan tekanan darah, karena diet ini membatasi konsumsi natrium.

Menurut (Hapipah, Rivki & Bachtiar, 2022), **evaluasi merupakan salah satu tahap penting** dalam mengevaluasi hasil asuhan keperawatan dengan membandingkan pencapaian yang **diperoleh dengan intervensi yang telah diberikan** berdasarkan **indikator yang telah ditetapkan**. Tujuan evaluasi adalah untuk mengukur tingkat pencapaian tujuan oleh klien, dengan menggunakan metode penilaian subjektif, objektif, analisis, dan perencanaan.

Kesimpulan bahwa penurunan tekanan darah dilakukan dengan penerapan Implementasi Diet Dash juga menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien, dari 175/90 mmHg menjadi 135/80 mmHg, yang mengindikasikan bahwa implementasi diet dash efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes. (2023). Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. In *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.

- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Sari, kartika H., Elliya, R., & Winarno, R. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Hipertensi dalam Penerapan Terapi Dash Diet (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi). *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 3(1), 12–16. <https://e-jurnal.ipphor.com/index.php/msc/article/view/374>
- Situmorang. (2022). *Efektivitas Edukasi Dash Berbasis Keluarga Terhadap Tekanan*. 10(2), 676–687. <https://doi.org/10.33019/society.v10i2.457>
- 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. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.11002>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet Dash dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 5–12. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10772>
- Hapipah, Rivki, M., & Bachtar, A. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Kardiovaskuler “Hipertensi” menggunakan SDKI, SLKI DAN SIKI* (R. A. Runtu (ed.); Issue 112).
- 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>
- AIPVIKI 2023. (2023). *Akademi keperawatan justitia*.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.