

SKRIPSI

**KEPATUHAN *DIETARY APPROACHES TO STOP
HYPERTENSION* (DASH) PASIEN
HIPERTENSI DIRUMAH SAKIT
SANTA ELISABETH
MEDAN TAHUN
2025**

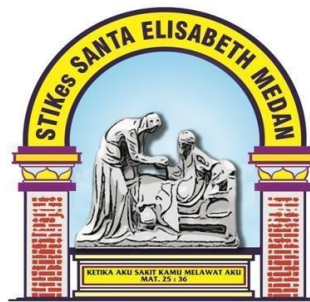


**OLEH
MENARA MARCELINA Br.NAINGGOLAN
012022021**

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**

SKRIPSI

**KEPATUHAN *DIETARY APPROACHES TO STOP
HYPERTENSION* (DASH) PASIEN
HIPERTENSI DIRUMAH SAKIT
SANTA ELISABETH
MEDAN TAHUN
2025**



OLEH

MENARA MARCELINA Br.NAINGGOLAN

NIM. 012022021

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Menara Marcollina Br Nainggolan

Nim : 012022021

Program studi : D3 Keperawatan

Judul : Kepatuhan dietary approaches to stop hypertension (DASH) pasien hipertensi di rumahsakit santa elisabeth medan tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawab kan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tidak dipaksakan.

Peneliti


Menara Marcelina Br Nainggolan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN 2025**

Tanda persetujuan Seminar Skripsi

Nama : Menara Marcelina Br Nainggolan
 NIM : 012022021
 Judul : Kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)*
 pasien Hipertensi Di Rumah sakit Santa Elisabeth Medan Tahun
 2025
 Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Madya D3
 Keperawatan Medan, 11 Agustus 2025

Mengetahui

Pembimbing

(Magda Siringo-ringo SST., M.Kes)



(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah Diuji

Pada tanggal, 11 Agustus 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Magda Siringo-ringo, SST., M.Kes



Anggota : 1 Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep



2. Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui



(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Menara marcelina Br. Nainggolan
NIM : 012022021
Judul : Kepatuhan *Dietary Approaches To stop Hypertension*
(DASH) pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth
Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Sidang Skripsi Ahli Madya Keperawatan
Medan, 11 Agustus 2025

TIM PENGUJI:

Penguji I: Magda Siringo-ringo, SST., M.Kes

Penguji II: Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III: Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep

TANDA TANGAN

(Handwritten signatures of the examiners)



Ketua Program Studi D3 Keperawatan

Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep



**Mengesahkan
Santa Elisabeth Medan**

Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc

ABSTRAK

MENARA Marcelina Br. Nainggolan

Kepatuhan Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) pasien hipertensi
Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Program studi D3 Keperawatan

Kata kunci: Kepatuhan, diet DASH, hipertensi, pasien rawat inap, Rumah Sakit
Santa Elisabeth

(xii+93+Lampiran)

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 tahunnya, terutama di negara berkembang. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang sehat. Salah satu 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.

Daftar pustaka (2020-2025)

ABSTRACT

MENARA Marcelina Br. Nainggolan

Compliance with the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)
among Hypertensive Patients at Santa Elisabeth Hospital Medan in 2025

Diploma III Nursing Study Program

Keywords: Compliance, DASH diet, hypertension, inpatients, Santa Elisabeth
Hospital

(xii+93+Appendices)

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 questions. The results showed that most respondents fell into the „Adherent“ category, with 15 individuals (26.3%). A total of 12 respondents (21.1%) were categorized as „Moderately Adherent“, 11 respondents (19.3%) as „Less Adherent“, and 10 respondents (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 hypertensive patients is still suboptimal. The conclusion of this study highlights the need for enhanced education and continuous support regarding the importance of the DASH diet in hypertension management, so that patients can achieve more optimal therapeutic

outcomes. Bibliography (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat kasih dan karunianya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Adapun judul skripsi ini adalah **”Kepatuhan Diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”** skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk dapat melaksanakan peneliti saya yang bertujuan untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan di Stikes Santa Elisabeth Medan. Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan bimbingan, perhatian, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu Peneliti mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti sidang skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. dr. Eddy Jefferson Ritonga, sp.OT (K) Sport Injury selaku Direktur Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk melakukan penelitian di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.
3. Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program studi D3 Keperawatan dan selaku Dosen penguji 2 saya, yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat serta kesempatan kepada Peneliti untuk melakukan penyusunan skripsi sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4. Magda Siringo-ringo SST.,M.Kes, selaku Dosen pembimbing saya sekaligus penguji 1 yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi Peneliti Selama dalam penyusunan skripsi dan menjalankan pendidikan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
5. Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen penguji 3 yang telah meluangkan waktunya untuk memberi saran dan bimbingan kepada Peneliti selama menyusun skripsi ini.
6. Seluruh staf Dosen dan Tenaga kependidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan program studi D3 Keperawatan Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan memotivasi dan membantu Peneliti dalam menjalankan pendidikan.
7. Kedua orang tua saya, Bapak Elon Nainggolan dan ibu Lisbeth Tampubolon yang Peneliti sayangi yang menjadi motivasi terbesar kepada Peneliti dan memberi dukungan dan semangat, serta doa yang selalu mengiringi langkah saya serta kepada keluarga besar Peneliti atas doa, didikan serta dukungan baik dari segi materi maupun motivasi yang diberikan kepada Peneliti.
8. Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, terkhusus angkatan XXXI yang telah memberikan semangat dukungan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini dan juga kepada keluarga yang ada di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang selalu memberikan dukungan motivasi, semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun teknik Penelitian. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati Peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa mencurahkan berkat dan karunianya kepada semua pihak yang telah membantu Peneliti. Harapan Peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi profesi keperawatan.

Medan, 11 Agustus 2025



Menara Marcelina Br. Nainggolan

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Kepatuhan Diet	11
2.1.1 Defenisi Kepatuhan.....	12
2.1.2 Tujuan Kepatuhan Diet DASH.....	13
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakpatuhan Diet DASH.....	14
2.1.4 Upaya Untuk Mengurangi Ketidakpatuhan	15
2.2. Diet DASH Menurut Kemenkes	17
2.2.1 Tujuan Dan Manfaat Diet DASH	18
2.2.2 Manfaat Utama Diet DASH.....	19
2.2.3 Syarat Diet DASH	20
2.2.4 Macam Macam Diet DASH.....	21
2.2.5 Prinsip Diet	24
2.2.6 Klasifikasi Hipertensi	24
2.2.7 Pengaruh Diet Terhadap Penderita Hipertensi.....	24
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi dengan Diet DASH	24
2.2.9 Faktor Resiko Hipertensi	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	10
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	11
3.2 Kerangka Konsep Kepatuhan Diet DASH	12
BAB 4 METODE PENELITIAN	10
4.1 RANCANGAN PENELITIAN.....	11
4.2 Populasi Dan Sampel	12
4.2.1 Populasi	13
4.2.2 Sampel	14
4.3 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	15
4.3.2 Definisi Operasional.....	17
4.1 Definisi Operasional Patuh Tidak Patuh.....	12
4.4 .Instrumen Penelitian	13

4.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian	12
4.5.1 Lokasi Penelitian.....	13
4.5.2 Waktu Penelitian.....	14
4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data.....	15
4.6.1 Pengambilan Data	17
4.6.2 Uji Validitas Dan Reliabilitas	12
4.7 .Kerangka Operasional.....	13
4.8 Analisa Data	12
4.9 Etika Penelitian	12
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	10
5.1 GAMBARAN DAN LOKASI PENELITIAN.....	11
5.2 HASIL PENELITIAN	11
5.2.1 Data Demografi(Jenis Kelamin,Umur)Responden Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.....	17
5.2.2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	34
5.1 Distribusi Frekuensi dan persentase data Demografi pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	34
5.2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	45
5.3 Pembahasan.....	12
5.4 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan	45
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	10
6.1 Simpulan.....	12
6.2 Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	
1. Lembaran Pengajuan Judul Skripsi	
2. Lembar Usulan judul	
3. Surat Permohonan Survey Awal	
4. Informed Consent	
5. Kuesioner	
6. Surat Layak Etik	
7. Surat Izin Penelitian	
8. Surat Balasan Penelitian	
9. Surat selesai Penelitian	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1.10 Menu Diet Yang dianjurkan & tidak dianjurkan30

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Konsep kepatuhan Diet DASH pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2025	25
Bagan 4.1 Kerangka Oprasieonal Kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	32

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 adalah 140/90 mmHg, sedangkan seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya 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 faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain (Magda Siringo-ringo & Roberta Mimi Indah Gultom, 2023)

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang dapat dikontrol adalah gaya hidup atau pola hidup diantaranya yaitu penerapan diet. Asupan makan yang mengandung tinggi natrium menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab terjadinya penyakit hipertensi. frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, 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. Hipertensi dikatakan sebagai silent killer dimana penderita hipertensi tidak menyadari akan munculnya tanda dan gejala dari yang telah dideritanya. Hal tersebut didasarkan pada data *world organization* diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita penyakit hipertensi

tidak mengetahui jika memiliki keadaan tersebut, dan sekitar 1,28 miliar penderita hipertensi berumur 30-49 tahun diseluruh dunia mayoritas (dua pertiga) menetap diwilayah yang berpendapatan rendah dan menengah (Wardani & Sudaryanto, 2023)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

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 tahunnya 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 hipertensi di indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi (hidayat et al., 2021).

Jumlah penderita 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).

Pasien hipertensi mempunyai penatalaksanaan nutrisi yang harus dipatuhi untuk membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal. Namun, dalam

penatalaksanaan nutrisi tersebut, pasien hipertensi masih banyak yang belum patuh terhadap diet yang diberikan. Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya, kepatuhan secara sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis, ketidak patuhan penderita dalam terapi hipertensi merupakan factor resiko paling dominan terhadap kegagalan pengendalian tekanan darah, sedang kan kepatuhan penderita dalam terapi hipertensi menurunkan resiko kejadian komplikasi pada penderita hipertensi (Astuti et al., 2021)

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 menuju 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, mengkonsumsi minuman alkohol dan stress (kurnia, 2020).

Diet DASH merupakan diet untuk mengurangi mengkonsumsi garam dan meningkatkan pemanfaatan sumber makanan yang banyak mengandung nutrisi sehingga dapat membantu mengurangi hipertensi seperti magnesium kalsium dan kalium (yuliana, 2022). Pola makan berdasarkan DASH pada hipertensi yang

umum nya dikenal ialah diet rendah garam. Diet tersebut adalah diet mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi akan natrium (yunungsi, 2022). Kebiasaan mengonsumsi garam <4 gram/hari dapat membantu orang dengan hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya (usman, 2023).

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 sistolik dan diastolic bagi penderita hipertensi sedangkan temuan Mauluda dan Maulita tahun 2022, mendapatkan hasil penelitian bahwa pemberian terapi diet DASH pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Dengan subjek 1 tekanan darah 156/100mmHg, menurunkan juga menjadi 140/90mmHg. Kepatuhan diet penderita hipertensi yang tidak baik dapat mempengaruhi upaya dalam mengontrol tekanan darah dan dapat meningkatkan resiko komplikasi. Diet *Approach To Stop Hypertension* (DASH) merupakan salah satu diet yang direkomendasikan untuk mengendalikan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Dalam upaya pencegahan yang perlu dilakukan pada penderita hipertensi yaitu perubahan gaya hidup. Dengan memperbaiki pola makan yaitu mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan makanan berlemak. Sehingga direkomendasikan terkait diet yaitu pengaturan diet makan harian *Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH) tujuannya mengetahui efektivitas penerapan diet DASH pada penderita hipertensi (Taslim & Maimunah, 2024). Kualitas DASH dapat menjadi pilihan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dimana diet dash dianjurkan untuk

mengurangi mengkonsumsi garam dan direkomendasikan mengkonsumsi sayur, buah, produk susu rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan, dan daging tanpa lemak, unggas dan ikan dengan porsi yang telah diatur. (Fa3tmawati et al., 2022)

Dietary approaches to stop hypertension (DASH) berawal pada tahun 1990-an pada tahun 1992 *National Institute of Health* (NIH) mulai mendanai beberapa proyek penelitian untuk melihat apakah intervensi diet tertentu bermanfaat dalam mengobati hipertensi. Subjek dalam penelitian ini disarankan untuk mengikuti intervensi diet dan tidak melakukan modifikasi gaya hidup lainnya untuk menghindari faktor pengganggu. Mereka menemukan bahwa hanya intervensi diet saja menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 6 hingga 11 mmHg. Efek ini terlihat baik pada penderita hipertensi maupun normotensi.

Berdasarkan hasil ini, dalam beberapa kasus, DASH telah dianjurkan sebagai terapi farmakologi ini pertama bersama dengan modifikasi gaya hidup. DASH menganjurkan konsumsi sayur dan buah, daging tanpa lemak dan produk susu, serta penyertaan zat gizi mikro dalam menu. DASH juga menganjurkan pengurangan natrium dalam makanan hingga sekitar 1500mg/hari. DASH menekankan konsumsi makanan segar dan yang telah diproses seminimal mungkin (Wardani & Sudaryanto, 2023).

Dampak hipertensi pada kesehatan jika tidak diobati atau tidak dikelola dengan baik, hipertensi dapat memiliki dampak serius pada kesehatan seseorang. Berikut adalah beberapa dampak hipertensi pada kesehatan yang perlu diwaspadai (Boutouyrie et al., 2021). Hipertensi memiliki dampak yang serius pada

system kardiovaskuler, tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan bertahap pada dinding arteri, merusak lapisan dalam pembuluh darah. Akibatnya sel lemak kolesterol, dan zat lainya dampak menumpuk pada area yang rusak, membentuk plak aterosklerosis.

Stroke Hipertensi meningkatkan resiko terkena stroke karena tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di otak. Kerusakan ini dapat memicu dua jenis stroke yang umum; pendarahan intraserebral dan stroke iskemik. Gagal jantung Hipertensi dapat merusak jantung seiring berjalanya waktu, menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi jantung tekanan darah tinggi membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melawan resistensi arteri yang tinggi.

Gangguan penglihatan Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dimata, menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai retinopati. Bahaya hipertensi Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung. Diet DASH memiliki banyak kesamaan untuk kesehatan kardiovaskuler. Diet dash merupakan penyusutan dari dunia kuno dan modern. Para ilmuwan telah mengembangkannya berdasarkan prinsip-prinsip nutrisi kuno tertentu, dan telah disesuaikan untuk menargetkan beberapa pembunuh utama masyarakat.

Panduan penyajian umum untuk pasien yang menjalani diet dash adalah sebagai berikut: sayuran: sekitar 5 porsi per hari, buah: sekitar 5 kali perhari, karbohidrat: sekitar 7 porsi perhari, produk susu rendah lemak: sekitar 2 porsi perhari, produk daging lemak: sekitar 2 porsi atau kurang per hari, kacang

kacangan & biji bijian :2 hingga 3 kali per minggu, Berikut ini adalah tinjauan lebih dekat terhadap rekomendasi tersebut *Kabohidrat* Karbohidrat sehat yang termasuk dalam DASH meliputi: sayuran berdaun hijau: kangkung, brokoli, bayam, sawi, biji bijian utuh: gandum pecah, millet, buah indeks glikemik rendah, kacang kacangan & buncis, *Lemak* Beberapa sumber lemak baik yang termasuk dalam DASH meliputi: minyak zaitun alpukat ikan yang kaya akan asam lemak omega 3 Lemamerupakan sumber energy yang sangat padat dan oleh karena itu harus dikonsumsi dalam jumlah sedang. Ukuran porsi untuk lemak jauh lebih kecil dari pada ukuran porsi nutrisi lainnya pada rekomendasi DASH, (Khoerinlisa, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang di atas adalah bagaimana kepatuhan diet yang dirasikan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pasien hipertensi di Rumah sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui “Kepatuhan *Dietary Approaches To stop Hypertension* (DASH) pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”

1.3.1 Tujuan umum

kepatuhan pasien hipertensi terhadap penerapan diet DASH di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan .

1.3.2 Tujuan khusus

Mengukur tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan diet DASH

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet *dietary approaches to stop hypertension (DASH)* pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

Bagi Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.

Sebagai bahan informasi bagi Rumah sakit Santa Elisabeth Medan untuk tolak ukur dan upaya Rumah sakit dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

Bagi pendidikan.

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi serta menambah wawasan bagi Mahasiswa/Mahasiswi sekolah tinggi ilmu kesehatan santa Elisabeth Medan tentang kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* pada pasien hipertensi

Bagi penderita hipertensi.

Diharapkan dapat menjadi menjadi bahan masukan dalam pelayanan kesehatan disekitar subjek penelitian tentang kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* pada pasien hipertensi.

Bagi peneliti.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi bagi peneliti tentang “kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension*

(DASH) pada pasien hipertensi di Rumah sakit santa Elisabeth Medan

Tahun 2025”

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Kepatuhan Diet

2.1.1 Defenisi

Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) adalah rencana makan sehat yang telah terbukti dapat membantu mengatasi masalah darah tinggi bahkan sebelum itu terjadi, tanpa medikamentosa. Lembaga NIH (National Institutes Of Health) menyatakan bahwa, dalam 2 minggu, diet ini mampu menurunkan tekanan darah beberapa point, melalui optimalisasi asupan protein, serat, kalsium, dan kalium serta mengurangi asupan natrium (garam), lemak, dan kolesterol. Seiring berjalanya waktu, tekanan darah sistolik anda dapat turun hingga 14 mmHg, menurut mayo klinik. Mengikuti diet DASH tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu menjaga kesehatan tubuh secara kesehatan tubuh secara keseluruhan. Cara konsumsi makan sehat ini juga terbukti mencegah berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian, mulai dari masalah kardiovaskuler,keganasan, kelumpuhan , keropos tulang

Mengikuti diet DASH berarti menghindari makanan yang menyebabkan hipertensi dan meningkatkan konsumsi sayuran dan buah buahan. Untuk mencapai penurunan tekanan darah yang optimal, anda harus melakukan ini secara teratur dan konsisten setiap harinya. Tentunya ini tanpa melupakan factor factor lainnya, seperti olahraga untuk mengurangi stress dan merokok. Jika diet dan gaya hidup sehat ini telah menguntungkan kesehatan anda.

Menurut Marni et al (2024), terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi biasanya berupa menjaga berat badan, olahraga, mengurangi konsumsi garam, meninggalkan kebiasaan merokok dan lain lainnya. Diet DASH sangat membantu dalam menurunkan hipertensi atau tekan darah tinggi pada orang dewasa. penurunan tekanan yang dihasilkan dari penerapan diet dash dapat mencapai 8-14 mmHg. diet DASH dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi yaitu berupa modifikasi gaya hidup dengan cara mengatur pola makan dengan banyak makan yang kaya akan sayuran, buah buahan, susu, dan produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji bijian, ikan unggas, kacang kacang, serta mengandung sedikit natrium, makanan manis, gula lemak, dan daging merah

Karena besarnya angka kematian yang diakibatkan oleh hipertensi maka perlu dilakukan penanganan yang efektif pada penderita hipertensi terutama dalam hal memodifikasi factor penyebab yang dapat diubah atau modifiable risk factor salah satu hal yang dapat penderita lakukan adalah dengan melakukan DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) atau dapat didefinisikan sebagai suatu pendekatan diet dalam pencegahan hipertensi dimana diet dapat dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang rendah garam dan rendah lemak.

Diet yang dikenal saat ini di Negara maju bagi pasien hipertensi adalah diet DASH, *Dietary Approach To Stop Hypertension*, yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari)

dan mineral tertentu (kalium, magnesium, serta kalsium) asupan garamnya dibatasi

Faktor faktor non diet yang dapat memperberat hipertensi seperti kegemukan, kebiasaan merokok, kurang istirahat, stress yang berlebih dan kebiasaan minum minuman keras harus diatasi, sementara kebiasaan baru yang dapat mengendalikan tekanan darah seperti olahraga aerobik yang teratur, relaksasi atau meditasi dan pendekatan spiritual sangat dianjurkan. Suplemen yang membantu menurunkan tekanan darah seperti kalsium, magnesium dan omega 3 diperbolehkan selama pemberian dilakukan dengan dosis dan indikasi yang tepat

2.1.2 Tujuan kepatuhan Diet DASH

1. Menurunkan dan mengendalikan tekanan darah tinggi :

Ini adalah tujuan utama diet DASH, yang secara spesifik dirancang untuk mencegah dan mengelola hipertensi melalui pola makan yang kaya akan kalium, kalsium, magnesium, dan serat.

2. Mengurangi resiko penyakit jantung dan Stroke:

Dengan menurunkan tekanan darah dan memperbaiki profil lipid, kepatuhan terhadap diet dash dapat membantu mengurangi resiko penyakit kardiovaskular lainnya.

3. Membantu menurunkan dan mempertahankan berat badan sehat:

Diet ini mendukung pencapaian dan pemeliharaan berat badan sehat, yang penting untuk mengendalikan tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan.

2.1.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Ketidak patuhan Diet DASH

1. Pengetahuan dan pemahaman:

Kurangnya pemahaman tentang pentingnya diet DASH dan cara pelaksanaanya dapat menyebabkan ketidakpatuhan, seperti yang ditunjukkan dalam jurnal Health Applied Science and Tecnology.

2. Umur dan jenis kelamin:

Studi menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, dan latar belakang etnis dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap diet DASH, meskipun hasilnya bisa bervariasi.

3. Keyakinan dalam persepsi:

Keyakinan pasien tentang kesehatan dan persepsi mereka tentang keparahan penyakit dapat mempengaruhi kepatuhan dalam menjalankan diet.

2.1.4 Upaya Untuk Mengurangi Ketidak Patuhan

Terdapat 4 cara untuk mengurangi ketidakpatuhan antara lain sebagai berikut :

1. Mengembangkan tujuan kepatuhan

Individu akan mematuhi nasehat apabila mereka dengan senang hati mengungkapkan tujuan dari suatu tindakan

2. Perilaku yang baik akan dipengaruhi oleh kebiasaan

Sangat perlu dikembangkan suatu cara yang bukan hanya suatu cara untuk mengubah perilaku, akan tetapi juga untuk sebagai mempertahankan perubahan tersebut menjadi sebuah kebiasaan.

3. Control perilaku

Pengontrolan dalam perilaku sering tidak cukup untuk mengubah perilaku seseorang. Maka dari itu diperlukan bimbingan, penekanan serta keteladanan.

4. Dukungan

Dukungan yang dimaksud merupakan dukungan berupa dana, waktu serta social tempat tinggal yang dapat menumbuhkan kepatuhan terhadap pelaksanaan peraturan yang sudah diterapkan.

2.2. Diet DASH Menurut Kemenkes

Menurut Kemenkes, Diet DASH adalah pendekatan berbasis nutrisi untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi dengan membatasi asupan natrium (garam Tidak lebih dari 2.300 mg per hari.diet ini mendorong konsumsi makanan tinggi Kalium,magnesium,kalsium,serat dan rendah lemak jenuh dengan fokus pada buah

2.2.1. Tujuan Dan Manfaat Diet DASH

Tujuan utama diet DASH adalah untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan Darah tinggi dengan menyediakan pola makan yang sehat dan kaya nutrisi seperti Buah, sayur dan biji bijian utuh.

2.2.2 Manfaat Utama Diet DASH

1. Menurunkan tekanan Darah:

Ini adalah tujuan utama diet ini dan telah terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah hipertensi.

2. Menjaga Berat Badan Sehat

Diet DASH mendukung pencapaian dan pemeliharaan berat badan ideal.

2.2.3 Syarat diet DASH

Bahan makan yang terdapat dalam pola diet dash merupakan bahan makan segar dan alami tanpa melalui proses pengolahan industri terlebih dahulu, sehingga memiliki kadar natrium yang relative rendah. Syarat diet dash adalah sebagai berikut:

1. Untuk kebutuhan energi sesuai dengan usia dan aktivitas tubuh, jika ingin menurunkan berat badan, konsumsi lebih sedikit kalori, dari pada energy yang dibakar atau dengan meningkatkan aktivitas fisik.
2. Total lemak: 27% total energy
3. Lemak jenuh : 6% total energy
4. Kolestrol:150 mg
5. Natrium :2300 mg
6. Kalium :4700 mg
7. Kalsium : 1250 mg
8. Magnesium:500 mg

2.2.4 Macam-macam diet hipertensi

Adapun macam macam diet yang mampu menormalkan tekanan darah :

1. Diet rendah garam

Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan atau tanpa menggunakan garam namun dengan pembatasan tertentu. Garam rendah yang digunakan adalah garam natrium. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraselular tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan. Tujuan dari diet rendah garam adalah membantuh menurunkan

tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pasien dengan tekanan darah yang tinggi diatas normal akan diberikan makan dengan konsumsi garam yang rendah sesuai dengan tingkat keparahanya.

2. Diet rendah lemak

Adalah diet energy rendah dengan komposisi protein 10-15 persen kebutuhan energy, lemak < 20 persen kebutuhan energy dan karbohidrat >65 persen kebutuhan energy. Diet ini bertujuan untuk menurunkan kadar kolestrol darah dan menurunkan berat badan penderita yang kegemukan.

3. Diet tinggi serat

Salah satu dari factor resiko hipertensi adalah kekurangan asupan serat. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan obesitas karena obesitas akan cenderung mengonsumsi makan tinggi lemak yang lebih mudah dicerna dibandingkan serat.

4. Diet rendah kalori

Dianjurkan bagi orang yang kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan atau obesitas akan beresiko tinggi terkena hipertensi.

2.2.5 Klasifikasi hipertensi

Menurut Kemenkes klasifikasi hipertensi dibedakan menjadi sebagai berikut: Berdasarkan penyebab nya hipertensi dibedakan menjadi primer dan sekunder.

- 1 Hipertensi primer / essential hypertension Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya penyebab ini biasanya bersifat asimtomatik (tanpa gejala) dan kebayaka kasus terdeteksi pada pemeriksaan rutin (hapsari et al., 2021) hipertensiprimer biasanya dikaitkan dengan faktor gaya hidup dan pola makan dan kurang nya aktivitas fisik. Sekitar 90% pengidap hipertensi mengalami hipertensi primer atau hipertensi asensial. Hapsari et al. (2021) mengatakan bahwa hipertensi primer atau essetil hypertension in banyak terjadi saat uisa remaja.

- 2 Hipertensi sekunder/*Non essential hypertension* Hipertensi yang penyebabnya diketahui secara pasti. Sekitar 5-10% kejadian hipertensi disebabkan oleh penyakit ginjal.gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosterinisme), sedangkan sekitar 1-2% disebabkan oleh pemakaian obat tertentu maupun kelainan hormonal.

Anjuran menu dash Diet dash dianjurkan untuk penderita hipertensi dengan tekanan darah 120-139/80-89 mmHg, diet dash ini berbasis buah buahan dan sayur sayuran,protein nabati, makanan yang tinggi serat, mineral

sehingga bisa menurunkan kadar kolesterol total hingga 7%. Diet dash bisa dikombinasikan dengan terapi obat.

Bagi penderita hipertensi yang sedang mengkonsumsi antihipertensi atas petunjuk dokter obat ini tidak perlu dihentikan selama menjalani diet dash, apalagi jika tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmhg. Bagi yang belum bisa mengkonsumsi buah, sayuran makanan tinggi serat yang sulit dicerna diawal diet kemungkinan akan mengalami keluhan perut kembung, sering buang angin, dan diare. Ukuran atau porsi makanan dalam diet dash tergantung jumlah kalori yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap harinya, serta jumlah kalori tersebut tergantung pada usia dan aktivitas yang dilakukan Manifestasi klinis

Gejala gejala hipertensi yang sering dijumpai yaitu:

1. Pusing
2. Mudah marah
3. Mudah lelah
4. Mata berkunang kunang
5. Telinga berdenging

Meningkatnya tekanan darah seringkali merupakan satu satunya gejala pada pasien hipertensi essensial.

2.2.6 Prinsip diet

Prinsip diet yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi mencakup: upaya mempertahankan berat badan yang ideal/normal menurut tinggi badan

dengan IMT yang tidak melebihi 22 dan lingkaran perut yang tidak lebih dari 90 cm pada laki laki serta 80 cm pada wanita, penerapan diet dash yang kaya serat pangan dan mineral tertentu disamping diet rendah garam, rendah kolesterol lemak terbatas serta diet kalori seimbang menurut penyakit penyertaan nya (hipertensi), membatasi asupan garam dapur hingga 3 gram /hari dengan memperhatikan pemberian mineral seperti kalsium, kalium dan magnesium menurut angka kecukupan gizi, DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) yang didirikan oleh national health, lung, and blood institute meyarankan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak dan olahannya, daging dan ikan serta kacang kacangan dan umbi umbian.

Diet yang disarankan dash ini merekomendasikan untuk lebih banyak mengkonsumsi sayur dan buah. Dari aspek gizi, buah dan sayur banyak mengandung mineral penting, seperti kalium, magnesium, dan serat yang mampu menjaga tekanan darah tetap stabil. Dengan cukup mengkonsumsi kalium, konsentrasi ion Na^+ dalam tubuh dapat dikontrol secara hati hati

Menu diet dash sehari hari yang cocok untuk hipertensi Walaupun penderita hipertensi harus lebih bersahabat dengan pangan nabati dari pada hewan, tetapi konsumsi zat gizi lainnya tetap dipertahankan agar seimbang. yang perlu diingat, 50-60% energy harus berasal dari karbohidrat komplek (beras, gandum, jagung, dan umbi umbian). Berikut ini adalah contoh menu sehari dengan kombinasi menu jus buah dan sayur.

1. Menu sehat gembira

a. Makan pagi

Nasi: 7 sdm, Omelet sayuran: 1 potong (1 buah telur, 20 gr Wortel, 20 g bawang daun), Tomat: 2 iris, Susu skim 1 gelas.

b. Makan selingan (pukul 10.00)

Jus kacang kedelai: 1 gelas (20 g kacang kedelai kering, ½ gelas susu skim bubuk)

c. Makan siang

Nasi: 10 sdm, Ikan mas bakar: 1 potong sedang, Karedok 1 piring sedang (25 g kol, 50 g 20 gr bumbu Kacangan), Jus wortel nanas 1 gelas (50 g wortel, 100g nanas, 1/2 gelas air Matang

d. Makan selingan (pukul 17.00)

Jus kacang panjang 1 ½ gelas (100 gr kacang panjang, 50 gr tomat, 1 sdm gr kismis, 1 sdm g susu skim bubuk, ½ Gelas air matang)

e. makan malam

Nasi 10 sdm, Ayam goreng tepung 1 potong sedang Sayur bayam bening 1 mangkok sedang, Jus melon seledri 1 gelas (200 gr melon, 20 gr seledri)

2.2.7 Pengaruh Diet Terhadap Penderita Hipertensi

Pemberian diet dapat memengaruhi tekanan darah secara dua arah. Pemberian diet dapat menyebabkan hipertensi apabila tidak terkendalikan dengan baik. Sebaliknya, pemberian diet juga dapat membantu penderita hipertensi dalam upaya meurunkan tekanan darah secara nonfarmakologis.

2.2.8 Tujuan Diet Hipertensi

Mengurangi asupan garam untuk menurunkan tekanan darah, idealnya dalam sehari menggunakan 5 gram atau 1 sendok teh, memperbanyak serat, mengkomsumsi lebih banyak sayur dan serat akan mempermudah buang air besar dan menahan sebagian asupan natrium, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok karena dapat meningkatkan kerusakan pembuluh darah dengan mengendapkan kolesterol pada pembuluh darah, minum kopi dapat memacu detak jantung, maupun minum alcohol, memperbanyak asupan kalium untuk membantu mengatasi kelebihan natrium, memenuhi kebutuhan magnesium karena magnesium itu dapat menurunkan tekanan darah, melengkapi kebutuhan kalsium untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi, manfaat sayuran dan bumbu dapur untuk mengontrol tekanan darah. Diet dash berfokus pada lemak dan kolesterol yang rendah lemak jenuh, memiliki sejumlah protein dan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Ada 2 jenis DASH diet, yaitu:

- a. Diet dash standar, yaitu maksimal asupan sodium yang diperbolehkan adalah 2300 mg per hari.
- b. Diet dash dibawah standar, yakni asupan sodium per hari tidak boleh melebihi 1500 mg pr hari.

Diet dash dilakukan sepanjang tahun sampai terbentuk kebiasaan makan yang baik. Aturan frekuensi makan tetap 3x sehari dengan porsi makanan mencakup 2000 kalori perhari, Berikut cara melakukan diet dash:

- a. Whole grains /gandum utuh (6 sampai 8 sajian per hari)

- b. Ganti nasi putih dengan nasi beras merah
- c. Bila ingin makan pasta, pilih pasta dari gandum utuh.
- d. Ganti roti tawar dengan roti gandum tanpa menambahkan keju coklat atau mentega
- e. Sayuran dan buah buahan (4 sampai 5 sajian per harian)

2.2.9 Penatalaksanaan hipertensi dengan diet dash

- a. Energy, protein, karbohidrat, dan lemak dihitung sesuai dengan kebutuhan harian individu
- b. Pengaturan garam adalah sebagai berikut, Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penderita hipertensi:

Kelompok	Dianjurkan	Tidak dianjurkan
Karbohidrat	Beras, kentang, singkong, terigu, tapioca, Hunkue, gula, makanan yang dioalah Dari bahan makanan tersebut diatas tanpa garam dan Soda	Roti, mie instan dan kue yang dimasak dengan garam dapur Dan baking powder dan soda
Protein hewani	Telur maksimal 1 butir sehari, daging dan ikan maksimal 100 gr sehari	Ikan sarden, daging yang diawetkan dengan garam dapur seperti daging asap, dendeng abon, keju, ikan asin, telur asin, pindang, ebi, kornet
Protein nabati	Semua kacang kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur	Keju kacang tanah dan semua kacang dan hasilnya yang dimasak dengan garam dapur
Lemak	Minyak goreng, margarin dan mentega tanpa garam	Margarin dan mentega
Sayuran	Semua sayuran segar, sayuran yang diawetkan tanpa garam dapur	Sayuran yang dimasak dan diawetkan dengan garam dapur dan lain ikatan natrium, seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, acar
Buah buahan	Semua buah buahan segar tanpa garam dapur	Buahan yang diawetkan dengan garam dapur seperti buah kaleng
Minuman	The, kopi	Minuman ringan

2.2.10 Faktor resiko hipertensi

Factor faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Factor resiko yang tidak dapat dimodifikasi Riwayat keluarga/ keturunan

Jika seorang yang memiliki riwayat hipertensi di dalam keluarga,

maka kecenderungan menderita hipertensi juga lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki hipertensi

2. Jenis kelamin Angka kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada laki laki(5-47%) dari pada wanita (7-38%) sampai wanita mencapai usia pre menopause. Hal tersebut dikarenakan pada wanita dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam mengatur system renin angiotensin-aldosteron yang memiliki dampak yang menguntungkan pada sistem kardiovaskuler.

3. Umur Insiden hipertensi meningkat dengan bertambah nya umur dari penderita hipertensi berusia 60 tahun memiliki tekanan darah 140/90 mmhg tingginya kejadian hipertensi pada usia lanjut disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga menjadi lebih sempit,

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep Penelitian

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah pola makan yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi tanpa obat. Diet ini menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta produk susu rendah lemak, dan membatasi asupan garam, lemak jenuh, serta gula tambahan. Tujuan utamanya adalah menciptakan pola makan seimbang yang kaya akan nutrisi seperti kalium, kalsium, dan magnesium.

Kepatuhan terhadap diet DASH mencakup konsistensi dalam memilih makanan sehat setiap hari sesuai pedoman. Ini melibatkan mengurangi konsumsi natrium hingga 2.300 mg per hari, atau idealnya 1.500 mg, serta meningkatkan asupan makanan kaya serat dan nutrisi. Kepatuhan juga menuntut pengurangan makanan olahan dan meningkatkan konsumsi air putih serta aktivitas fisik secara teratur.

Beberapa faktor memengaruhi kepatuhan seseorang terhadap diet DASH, termasuk tingkat pendidikan, motivasi pribadi, dukungan keluarga, serta akses terhadap makanan sehat. Tantangan seperti kebiasaan makan sebelumnya, keterbatasan waktu memasak, dan biaya juga bisa mempengaruhi tingkat kepatuhan individu dalam jangka panjang.

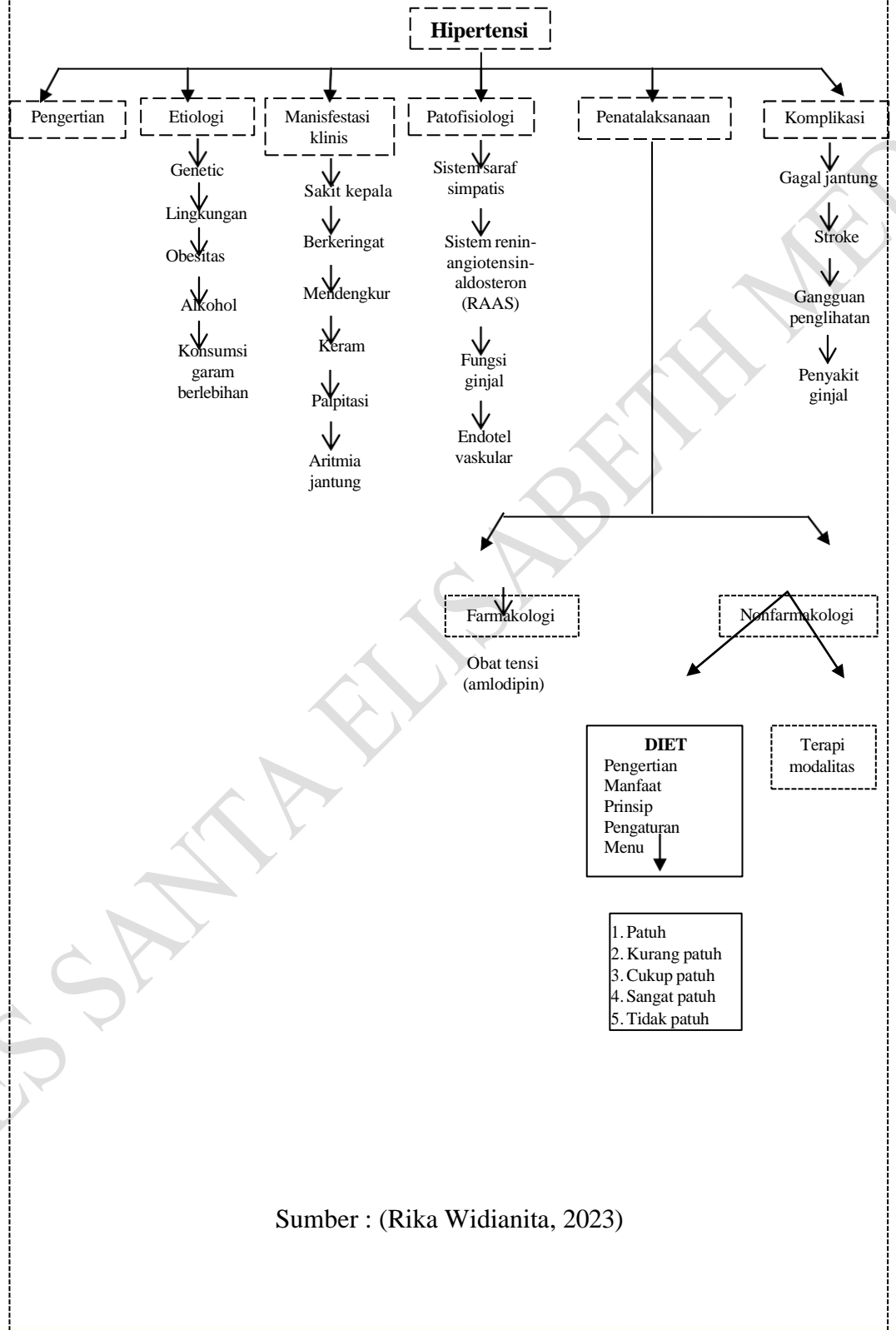
Kepatuhan tinggi terhadap diet DASH terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki profil lipid, dan mengurangi risiko penyakit jantung serta stroke. Selain itu, pola makan ini dapat membantu mengelola berat badan dan

meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Manfaat ini akan optimal jika diet dijalankan secara konsisten dan disertai gaya hidup sehat lainnya.

Untuk meningkatkan kepatuhan terhadap diet DASH, edukasi nutrisi, perencanaan menu, dan bimbingan dari tenaga kesehatan sangat penting. Penyediaan buku panduan, aplikasi pemantau asupan, dan kelompok pendukung juga dapat membantu individu lebih termotivasi. Adaptasi diet secara bertahap dan fleksibel sesuai kebutuhan pribadi dapat membuat perubahan pola makan lebih berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan diet DASH pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Kerangka konsep dapat dilihat pada bagan 3.1 dibawah ini.

Kerangka 3.1 Kerangka Konsep Kepatuhan Diet DASH Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



Sumber : (Rika Widianita, 2023)

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa factor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2020).

Rancangan penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini penelitian ini menganalisis pelaksanaan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di Rumah sakit santa Elisabeth Medan.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dijadikan sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Populasi dalam skripsi ini adalah semua pasien dengan penderita hipertensi yang dirawat di Rumah sakit santa Elisabeth Medan, dengan jumlah 57 partisipan dengan kriteria kecukupan data dan disesuaikan dengan kemampuan peneliti.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi dan sebagian karakteristik yang mendekati populasi. Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020).

Pengambilan sampel secara keseluruhan pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dalam penelitian ini jumlah sample yang digunakan Peneliti berjumlah 57 responden yang mengalami hipertensi.

4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1. Variabel penelitian

a. Variabel indenpenden

Variabel indenpenden adalah variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya di manipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan nya atau pengaruh nya terhadap variabel lain. Variabel indenpenden dalam penelitian ini adalah kepatuhan diet (Nursalam, 2020).

b. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang di pengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel respon akan muncul sebagai akibat manipulasi variabel lain. Dalam kata lain, variabel terkait adalah factor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah hipertensi (Nursalam, 2020).

4.3.2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang dedefinisikan. Karakteristik dapat diukur

Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulang lagi oleh orang lain. Ada dua macam definisi, yakni definisi nominal ialah menerangkan arti kata dan definisi ril ialah menerangkan objek (Nursalam, 2020).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Mengetahui Bagaimana Patuh/Tidak Patuh Pada Pasien Yang Hipertensi Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2025

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor	HASIL
Kepatuhan diet <i>DASH</i> hipertensi	Untuk mengetahui bagaimana kepatuhan pasien hipertensi mengenai diet dash	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peningkatan asupan buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak. 2. Peningkatan asupan biji-bijian utuh, kacang-kacangan/polong-polongan. 3. Pembatasan lemak jenuh, kolesterol dan total lemak. 4. Pembatasan natrium 	Kuesioner mengenai diet dash menurut PDAQ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 0: sangat tidak patuh sekali 2. 1: Sangat tidak patuh 3. 2: Tidak patuh 4. 3: Kurang patuh 5. 4: Cukup patuh 6. 5: Patuh 7. 6: Sangat patuh 8. 7: Sangat patuh sekali 	:0 :1 1. :1 2. :2 3. :3 4. :4 5. :5 6. :6 7. :7	<ol style="list-style-type: none"> 1. SP=54-63 2. P=42-53 3. CP=28-41 4. TP=14-27 5. STP=0-13

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 4 bagian meliputi observasi, wawancara, kuesioner, dan skala (Nursalam, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PDAQ dimana kuesioner PDAQ (perceived

dietary adherence questionnaire) dengan 9 pernyataan yang diaplikasikan dengan format rating scale (skala penelitian) dengan pilihan sangat tidak pernah (0), sangat tidak patuh sekali (1), sangat tidak patuh (2), tidak patuh (3), kurang patuh (4), cukup patuh (5), patuh (6), sangat patuh (7) sangat patih sekali. Apabila nilai yang didapatkan 33-63 maka terdapatnya kepatuhan diet penderita hipertensi dan apabila nilai yang didapatkan <33 maka tidak dapat kepatuhan diet yang baik.

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah sakit Santa Elisabeth Medan Jl.

Haji Misbah nomor 7 Medan.

4.5.2 Waktu penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada bulan Juni tahun 2025.

4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan Data

Pengambilan data merupakan cara untuk mendekati responden dan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden untuk memenuhi penelitian ini (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari sasarannya melalui kuesioner. Produser dan tahapan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah:

1. Peneliti akan melaksanakan penelitian setelah Peneliti mendapatkan surat izin penelitian/survey awal dari ketua Stikes Santa Elisabeth Medan.
2. Setelah Peneliti mendapatkan surat izin meneliti dari Ketua Stikes Santa Elisabeth Medan, Peneliti akan memberikan surat izin kepada direktur Rumah Sakit dan menunggu surat balasan dari direktur Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.
3. Peneliti mendapatkan surat izin dari direktur Rumah Sakit, Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada kepala ruangan rekam medis.
4. Peneliti akan mengambil data yang sudah ada sebelumnya, dan setelah Peneliti mengambil data yang diperlukan lalu Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua staf rekam medis.
5. Peneliti akan melakukan pembagian kuesioner kepada responden yang ditujuh, setelah itu Peneliti akan melakukan pengolahan data.

4.6.2. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan prinsip untuk mengukur dan mengamati yang berarti prinsip untuk mengendalikan instrumen dalam pengumpulan data validitas dapat digunakan untuk mengukur perbedaan diantara data hal yang terjadi terhadap objek dengan dibandingkan dengan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Nursalam, 2020).

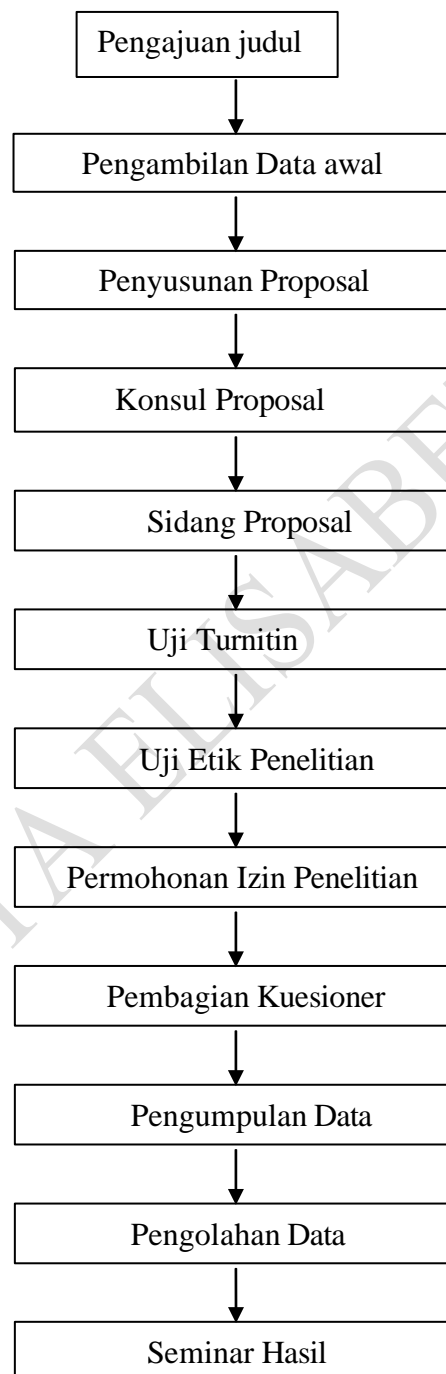
Reabilitas merupakan persamaan dari hasil pengukuran, penafsiran pengamatan atau hasil pemantauan ketika kenyataan hidup tersebut diamati berulang kali dalam waktu yang berbeda namun, perlu diingatkan bahwa reabilitas tidak terlalu akurat (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini, Peneliti tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karna akan menggunakan kuesioner dari peneliti sebelumnya.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

4.7. kerangka Operasional

Bagan 4.1. Kerangka Operasional Kepatuhan Diet Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan tahap penting dalam sebuah penelitian yang memiliki tujuan untuk menanggapi pernyataan dan mengungkap fenomena yang diteliti jika semua data yang diperlukan oleh peneliti sudah terkumpul, tindakan selanjutnya adalah melakukan pengolahan data (Nursalam, 2020). Setelah semua data terkumpul, Peneliti melakukan beberapa langkah dalam pengolahan data:

1. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan dari jawaban responden pada kuesioner yang telah diperoleh. Tujuannya untuk memastikan bahwa semua pertanyaan telah diisi dengan lengkap dan dapat mengelola data yang relevan.
2. Peneliti memeriksa keutuhan dan mengganti jawaban yang telah didapat dari seorang responden kedalam bentuk kode atau angka yang berkaitan dengan variabel penelitian. Hal ini dilakukan agar data dapat diolah lebih lanjut menggunakan metode statistika.
3. Peneliti memperkirakan nilai yang diperoleh setiap responden melalui jawaban atas pertanyaan yang sudah diberikan. Nilai tersebut dapat memberikan kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pada pasien hipertensi responden terkait dengan variabel penelitian.
4. *Tabulasi data*: adalah menjumlahkan data hasil penelitian sesuai kategori mencakup pengolahan data serta pengambilan kesimpulan dan Untuk mengetahui “Kepatuhan *Dietary Approaches To stop Hypertension*

(DASH) pasien hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 Hasil penelitian dari 57 responden kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pasien hipertensi terdapat adanya kepatuhan sebanyak 51 responden (89,5%), terdapat tidak patuh sebanyak 6 responden (10,5%).

4.9. Etika Penelitian

Peneliti ini akan melaksanakan penelitian dilakukan setelah layak etik dari komisi etik penelitian kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan. Berikut prinsip dasar penerapan etik penelitian kesehatan sebagai berikut:

1. *Respect human dignity* (menghormati individu)

Menghormati martabat responden sebagai individu dalam sebuah penelitian adalah hal yang penting untuk dilakukan. Kebebasan untuk memilih dan mengambil keputusan diberikan kepada responden. Semua keputusan responden harus dihormati dan responden yang tidak memiliki harus diberi jaminan bahwa penelitian tidak membuat responden mengalami kerugian.

2. Peneliti membuat formulir persetujuan subjek (*informed cosent*)

Peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden ini adalah salah satu langkah yang berhubungan dengan prinsip menghormati martabat responden.

3. *Benefience dan maleficience*

Pada sebuah penelitian harus menghasilkan sebanyak mungkin manfaat dan keuntungan bagi responden dan sedikit mungkin kerugian bagi responden dan sedikit mungkin kerugian bagi responden

4Justice

Peneliti harus memperlakukan semua responden dengan adil, sebagai bentuk melaksanakan prinsip keterbukaan dalam hal beban dan keuntungan yang didapatkan responden atas kerjasamanya dalam penelitian.

Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor:108/KEPK-SE/EP-DT/VII/2025

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi penelitian

Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yaitu didirikan pada tanggal 19 November 1930 Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan diresmikan, dengan semboyan "Dibalik penderitaan ada rahmat". Rumah sakit ini merupakan rumah sakit dengan kelas madya tipe B. Rumah sakit Santa Elisabeth Medan terletak di Jl.H. Misbah No. 7 Medan. Rumah sakit ini merupakan milik Kongregasi Fransiskan Santa Elisabeth Medan. Rumah sakit ini merupakan salah satu rumah sakit yang didirikan sebagai bentuk pelayanan kepada masyarakat oleh para biarawati. Rumah Sakit ini memiliki visi, misi motto dan tujuan yang digunakan di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.

Visi Rumah Saki Santa Elisabeth Medan

Menjadikan tanda kehadiran Allah di tengah dunia dengan membuka jangan dan hati untuk memberikan pelayanan kasih yang menyembuhkan orang-brang sakit dan menderita sesuai dengan tuntutan zaman.

Misi Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan:

1. Memberikan pelayanan kesehatan yang aman dan berkualitas atas dasar kasih.
2. Meningkatkan sumber daya manusia secara profesional untuk memberikan pelayanan kesehatan yang aman dan berkualitas
3. Meningkatkan sarana dan prasarana yang memadai dengan tetap memperhatikan masyarakat lemah.

Motto Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan:

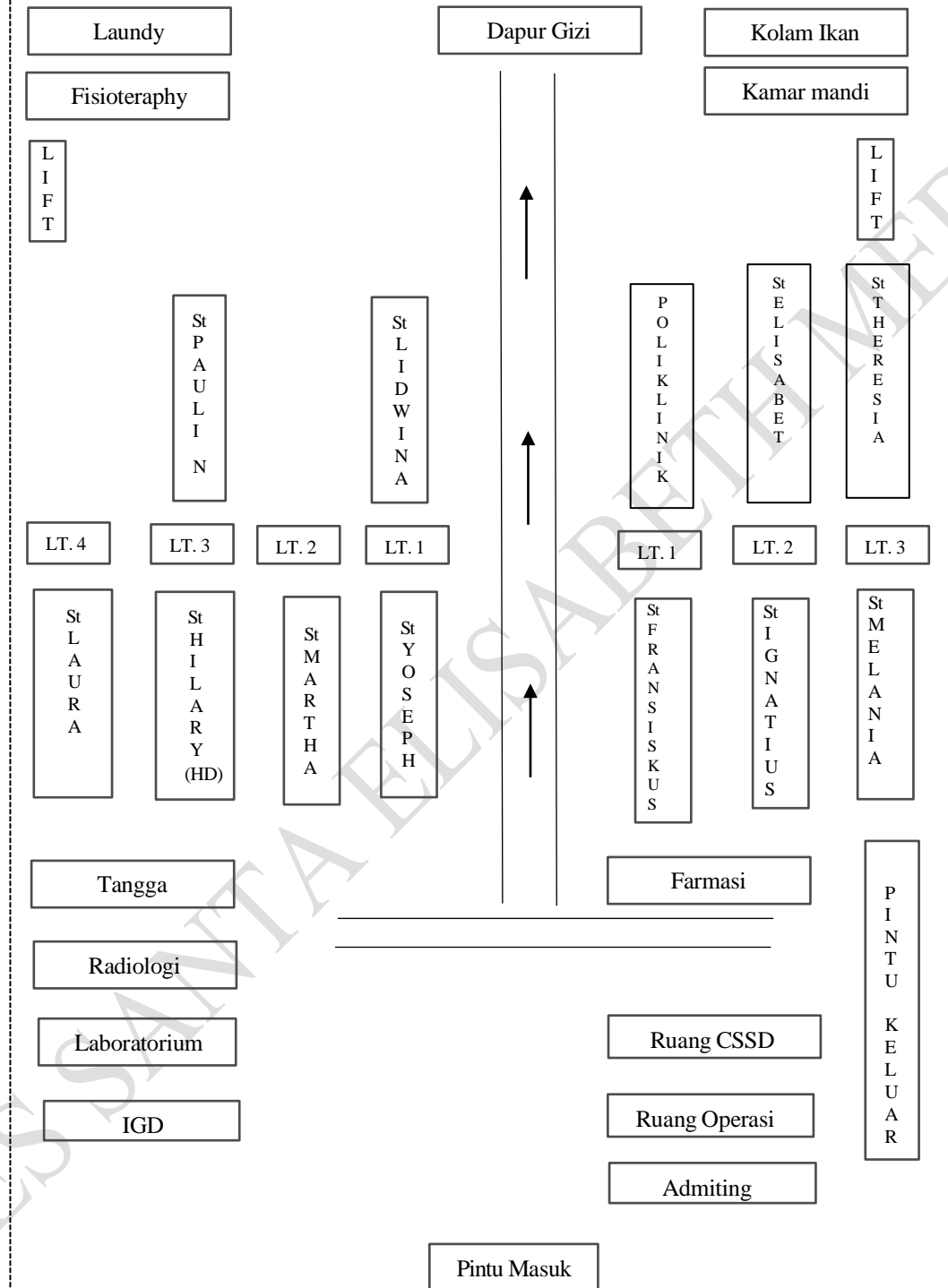
Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36)

Tujuan dari Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan:

Mewujudkan secara nyata kharisma kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth Medan dalam membentuk pelayanan kesehatan kepada masyarakat umum tanpa membedakan suku, ras, agama, bangsa, dan golongan dan memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh (holistik) bagi orang-orang sakit dan menderita serta membutuhkan pertolongan.

Ruang rawat inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan dibedakan dalam beberapa kelas yaitu ruang rawat inap kelas I, kelas II, kelas III, VIP, super VIP dan eksekutif. Ruang yang menjadi tempat penelitian peneliti adalah ruangan rawat inap anak yaitu ruangan Santa Laura, Paulin, St YOSEP, St Lidwina, St ignasius, St Melania, . Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 juni-10 juli di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Gambar 5.1. Denah Lokasi Penelitian



5.2 Hasil Penelitian

5.2.1 Data Demografi (Jenis kelamin, Umur,) Responden Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan persentase data Demografi pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 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

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian responden dalam penelitian yang dilakukan di rumah sakit santa elisabeth medan tahun 2025 berada pada rentang usia 30-59 tahun sebanyak 54 orang (94,7%), dan responden dengan rentang usia > 60 tahun sebanyak 3 orang (5,3%). Terdapat mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (77,2%), dan minoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (22,8%).

5.2.2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (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 hasil penelitian terhadap 57 responden, diperoleh 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%).

5.3. Pembahasan

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

5.3.1 Kepatuhan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah sakit Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diperoleh 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 mematuhi. 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 dapat mencegah hipertensi. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian salsabila irwanto et al.,2023 yang dipublikasikan dalam jurnal health applied science and technolhy,tentang asupan 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).

5.4 Distribusi Frekuensi Dan Persentasi Kepatuhan Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diperoleh 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 beranggapan bahwa kepatuhan yang baik ini disebabkan karena sebagian besar pasien telah memahami kepatuhan tentang diet dash pada hipertensi seperti mengikuti prinsip dan anjuran diet dash secara konsisten dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diperoleh 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%).

Simpulan Sementara Pembahasan

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.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 57 responden mengenai Kepatuhan Diet Kepatuhan Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, Maka disarankan:

1. **Bagi Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan**

Sebagai bahan informasi bagi Rumah sakit Santa Elisabeth Medan untuk tolak ukur dan upaya Rumah sakit dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

2. Bagi pendidikan

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi serta menambah wawasan bagi Mahasiswa/Mahasiswi sekolah tinggi ilmu kesehatan santa Elisabeth Medan tentang kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pada pasien hipertensi

3. Bagi penderita hipertensi

Diharapkan dapat menjadi menjadi bahan masukan dalam pelayanan kesehatan disekitar subjek penelitian tentang kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pada pasien hipertensi.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi bagi peneliti tentang “kepatuhan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) pada pasien hipertensi di Rumah sakit santa Elisabeth Medan Tahun 2025”

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 Hipertensi* (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.); Akliia 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>

LAMPIRAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Kepatuhan Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)
Pada Pasien hipertensi di Rumah Saku Santa Elisabeth
Medan Tahun 2015

Nama Mahasiswa : Menara Marcellina Br. Nainggolan

NIM : 01707021

Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan 01 maret 2015

Menyetujui,
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mahasiswa

(Menara Nainggolan)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Menara Marcelina Br. Nainggolan
2. NIM : 017037021
3. Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Judul : Kepatuhan Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension Pada Pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing	Mogda Siringo-ringo SST., M.Kes	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima judul:
Kepatuhan Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Yang tercantum dalam usulan Judul diatas:

- b. Lokasi penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif.
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah.
- d. Tim Pembimbing dan mahasiswa diwajibkan menggunakan buku panduan penulisan Proposal penelitian dan skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 01 Maret 2025

Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 06 Maret 2025

Nomor: 366/STIKes/RSE-Penelitian/III/2025
Lamp. : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian


Kepada Yth.:
Direktur
Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal terlampir.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasāma yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Lampiran Surat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Nomor: 366/STIKes/RSE-Penelitian/III/2025

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Ade Julia Br Manik	012022001	Gambaran Kepatuhan Pembatasan Cairan Pada Pasien Rawat Jalan Yang Sedang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
2	Agustina Marbun	012022002	Faktor-Faktor Yang Menyebabkan <i>Burnout</i> Pada Perawat Di Ruang Rawat Bedah Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
3	Alexia Elisabeth Tamba	012022003	Gambaran Pengetahuan Orangtua Tentang Pertolongan Pertama Kejang Demam Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
4	Asri Sani Situmorang	012022005	Pelaksanaan <i>Prosedur Code Blue</i> Pertolongan Pertama Gawat Darurat Pada Henti Jantung (<i>Kardiovaskular</i>) Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
5	Juniarti Sihite	012022013	Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
6	Lola Jesika Violentri Simamora	012022017	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas Komunikasi Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
7	Maria Bella Purba	012022018	Gambaran Kualitas Tidur Dan Penyakit <i>Hipertensi</i> Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
8	Maria Devi Susanti	012022019	Gambaran Aktivitas Fisik Pada Perawat Di Ruang ICU-HCU Dan IGD Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
9	Menara Marcelina Br Nainggolan	012022021	Kepatuhan Diet <i>Dietary Approaches Hypertension (DAS)</i> Pada Pasien <i>Hipertensi</i> Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
10	Oktavia Anjela Gowasa	012022023	Gambaran Asupan Makan Dan Penyakit Pencernaan (<i>Diare</i>) Pada Usia 6-36 Bulan Dengan Kejadian Stunting Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
11	Putri R. U. Br Tarigan	012022024	Tingkat Pengetahuan Perawat Terhadap <i>Early Warning Score (EWS)</i> Di Ruangan Penyakit Dalam Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
12	Reni T. H Pasaribu	012022025	Gambaran Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Penyakit <i>Diabetes Melitus</i> Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
13	Ruliana Br Manalu	012022028	Gambaran Nilai <i>Ankle Pressure Index</i> Penderita <i>Diabetes Melitus</i> Tipe II Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
14	Yemima Teopany Sianipar	012022030	Pelaksanaan <i>Initial Assessment</i> Pada Pasien Trauma Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.
15	Annes Simanullang	012022032	Gambaran Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Terapi <i>Hemodialisis</i> Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Hormat Kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
 Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"
 No. 108/KEPK-SE/PE-DT/VII/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
 The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Menara Marcelina Br. Nainggolan
 Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
 Name of the Institution

Dengan Judul:
 Title

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

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkanolehterpenuhinyaindicatorsetiapstandar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)Scientific Values,Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Juli 2025 sampai dengan tanggal 08 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 08, 2025 until July 08, 2026.



Mesriana Br. Kato, M.Kep. DNSc.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 08 Juli 2025

Nomor : 887/STIKes/RSE-Penelitian/VII/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Direktur
Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.


Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Menara Marcelina Br. Nainggolan	012022021	Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash)</i> Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



YAYASAN SANTA ELISABETH
RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN
 JL. Haji Misbah No. 7 Telp : (061) 4144737 – 4512455 – 4144240
 Fax : (061)-4143168 Email : rsemdn@yahoo.co.id
 Website : http://www.rsmedan.id
 MEDAN – 20152



TERAKREDITASI PARIPURNA

Medan, 11 Juli 2025

Nomor : 1127/Dir-RSE/K/VII/2025

Kepada Yth,
 Ketua STIKes Santa Elisabeth
 di
 Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor : 887/STIKes/RSE-Penelitian/VII/2025 perihal : *Permohonan Ijin Penelitian*, maka bersama ini kami sampaikan permohonan tersebut dapat kami setujui.

Adapun Nama – nama Mahasiswa dan Judul Penelitian adalah sebagai berikut :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
I	Menara Marcelina br Nainggolan	0012022021	Kepatuhan <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash)</i> Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
 Rumah Sakit Santa Elisabeth



dr. Eddy Jefferson, Sp.OT(K), Sports Injury
 Direktur

Cc. Arsip

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial :
Umur :
Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian dari:

Nama : Menara marcelina Br. Nainggolan
Nim 012022021
Program Studi : D-III Keperawatan

Setelah saya mencoba prosedur penelitian yang terlampir saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul "**KEPATUHAN DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025**" Saya menyatakan sanggup menjadi sampel penelitian beserta segala resiko dengan sebenar-benarnya tanpa satu paksaan dari pihak manapun.

Medan, juli 2025

Responden

sajian/minggu seperti the manis,kopi susu,minuman kemasan mengandung pemanis buatan sebagai pengganti								
Berapa kali anda membatasi konsumsi lemak dan minyak 2-3 sajian/harian seperti daging merah mentega, keju dalam 7 hari terakhir								
Berap kali anda minum susu rendah lemak tanpa lemak 2-3 sajian/hari								
Berapa kali anda mengurangi tidak berjalan kaki dalam waktu antara 15 menit setiap hari setelah makan siang atau makan malam dalam seminggu terakhir ini								

Kuesioner Kepatuhan Diet DASH:

Total Skor :

Kuesioner Kepatuhan Diet DASH:

1-9 = Tidak Patuh

10-18 = Kurang Patuh

19- 27 = Cukup Patuh

28-36 = Cukup Patuh Sekali

37-45 = Patuh

46-54 = Sangat Patuh

55-63 = Sangat Patuh Sekali

DOKUMENTASI







STIKES SA ELISABETH MEDAN



STIKES SANTI
I MEDAN

Tabulasi Penelitian Kepatuhan Diet Dash Padaa Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit

Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Inisial	Umur	Jenis Kelamin	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total Skor	Kategori
Ny. N	38	1	6	4	5	5	6	7	1	2	3	39	Patuh
Tn. M	43	2	3	6	5	5	6	4	5	6	1	36	Cukup Patuh Sekali
Tn. V	77	2	6	5	3	6	5	4	5	4	2	40	Cukup Patuh Sekali
Tn. F	41	2	5	6	4	6	4	5	6	4	6	46	Sangat patuh
Tn.H	59	2	5	6	4	5	4	3	5	4	6	42	Patuh
Tn. M	33	2	5	2	4	5	6	4	7	6	3	42	Patuh
Ny. S	30	1	6	5	4	6	4	5	7	4	6	48	Sangat patuh
Tn. R	41	2	6	5	7	3	6	7	7	5	6	52	Sangat patuh
Tn.E	72	2	5	6	7	2	4	7	7	2	5	45	Patuh
Ny.S	79	1	5	6	7	3	6	5	6	5	4	47	Sangat patuh
Ny. M	35	1	7	5	4	6	5	7	6	3	7	55	Sangat patuh sekali
Ny. R	69	1	6	5	4	3	4	6	6	6	7	47	Sangat patuh
Ny. N	42	1	4	3	6	3	5	5	3	4	5	38	Patuh
Tn. N	46	2	5	6	4	5	4	5	5	6	7	47	Sangat patuh
Ny. R	59	1	5	4	6	5	4	6	4	5	6	45	Patuh
Ny. R	47	1	5	6	4	6	5	5	5	6	7	49	Sangat patuh
Ny. E	43	1	5	3	4	5	3	1	2	1	6	30	Cukup patuh sekali
Ny. I	65	1	5	6	3	2	5	6	5	4	6	42	Patuh
Ny. R	40	1	5	4	6	6	5	6	7	5	4	48	Sangat patuh
Tn. M	41	2	7	4	6	3	5	4	5	6	7	47	Sanagat patuh
Ny. A	34	1	6	7	4	5	3	4	6	5	2	42	Patuh
Ny. B	55	1	7	5	4	6	5	3	6	5	7	48	Sangat patuh
Ny. C	48	1	4	7	5	6	7	5	6	4	6	50	Sangat patuh
Ny. D	41	1	7	6	4	5	3	1	5	4	6	41	Patuh
Ny. A	57	1	7	6	1	5	6	4	6	4	5	44	Patuh
Ny. M	59	1	6	1	5	4	7	2	6	7	6	44	Patuh
Ny.K	54	1	6	7	4	2	1	5	6	7	1	39	Patuh
Ny. L	33	1	7	1	5	4	6	5	6	2	7	43	Patuh
Ny. R	40	1	7	1	2	5	6	7	6	4	5	43	Patuh
Ny.M	49	1	5	6	7	4	2	1	5	6	5	41	Patuh
Ny. L	39	1	7	7	6	4	5	2	6	5	7	49	Sangat patuh
Ny.E	52	1	6	6	7	5	7	4	2	6	7	50	Sangat patuh
Ny.G	61	1	7	7	6	5	4	6	5	7	7	54	Sangata patuh