**EDUKASI POLA DIET DASH PADA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS**

**SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI**

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH JAMBI

Hazila Mahabati\*Erwinsyah\*\*Febri Tri Andini\*\*\*

E-Mail : hazilamahabati25@gmail.com

ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara terus menerus dalam waktu yang lama di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Pada tahun 2020 di asia timur selatan terdapat sekitar 1,56 miliar orang dewasa yang hidup dengan hipertensi, sedangkan di asia tenggara hipertensi menyerang 36 %. Penyebab dari hipertensi yaitu salah satunya dari faktor makanan yang tinggi akan natrium, maka dari itu untuk mengatasi natrium yang banyak di dalam tubuh perlu dilakukan edukasi diet DASH pada keluarga yang kurang pengetahuan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat pengetahuan keluarga pasien Hipertensi tentang Diet DASH di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan sampel penelitian berjumlah 2 orang pasien yang menderita hipertensi. Pengukuran menggunakan alat ukur lembar kuesioner pre-test dan post-test memberikan edukasi tentang diet DASH pada keluarga pasien serta menggunakan media leaflet.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukan nilai pengetahuan kedua keluarga pasien sebelum di berikan edukasi Diet DASH pada hari pertama Tn. A mendapatkan skor 30 dan Ny. Y mendapatkan skor 40 dalam kategori kurang baik. Setelah di berikan edukasi selama 3 hari pengetahuan Tn. A dan Ny. Y mengalami peningkatan, Tn. A mendapatkan skor sebesar 80 dan Ny. Y mendapatkan skor sebesar 90, hal ini menunjukan bahwa pengetahuan Tn. A dan Ny. Y sama dikategori baik.

**Kesimpulan:** Pemberian edukasi Diet DASH pada kelurga yang menderita hipertensi sangat membantu untuk menambah pengetahuan dalam menangani hipertensi.

**Kata Kunci:** *Edukasi kesehatan, Diet DASH, Hipertensi*

**Referensi :** 9 Buku (2010-2021), 5 Jurnal (2020-2022)