



DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DAN SKRINING KESEHATAN PADA LANSIA DALAM MENGONTROL HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KENANGAN

Aditya Sofyansyah Hermaya^{1*}, Muhammad Zihni Baihaqi², Berkah Tania Sawitri Pasaribu³, Salsabila Lukman⁴, Rahmah Filzah⁵, Pinta Pudiyanti Siregar⁶, & Nurhayati⁷

^{*1-5} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan

⁶ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan

⁷Ka. SMF UPT Puskesmas Kenangan, Medan

*e-Mail: aditya552003@gmail.com

Submit Tgl: 22-September-2026

Diterima Tgl: 02-Oktober-2026

Diterbitkan Tgl: 05-Oktober-2026

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh kelompok lanjut usia (lansia) dan sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikontrol dengan baik. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah adalah penerapan pola makan Dietary Approaches to Stop Hypertension (Diet DASH). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi melalui edukasi diet DASH, serta melakukan skrining kesehatan berupa pengukuran tekanan darah pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 20 responden lansia dan pra lansia yang diberikan skrining tekanan darah, pre-test, edukasi interaktif tentang diet DASH dan pengontrolan hipertensi, serta post-test. Hasil skrining menunjukkan hanya 15% responden memiliki tekanan darah normal, sedangkan 65% berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2. Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pengetahuan responden tentang diet DASH dan pengontrolan hipertensi, dengan proporsi kategori baik meningkat dari 20% menjadi 70% setelah diberikan edukasi. Kesimpulannya, edukasi diet DASH yang disertai skrining kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi, sehingga perlu terus dilaksanakan secara rutin melalui posyandu lansia dan puskesmas sebagai upaya promotif dan preventif dalam menekan angka kejadian hipertensi tidak terkontrol pada kelompok lanjut usia.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Diet DASH; Skrining Kesehatan

Abstract: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases suffered by the elderly and is often referred to as the *silent killer* because it generally does not cause obvious symptoms in the early stages, but can cause serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure if not controlled properly. One of the non-pharmacological approaches that has proven effective in controlling blood pressure is the application of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH Diet) diet. This community service activity aims to determine the level of knowledge of the elderly in controlling hypertension through DASH diet education, as well as conducting health screening in the form of blood pressure measurement in the elderly in the work area of the UPT Kenangan Health Center, Medan City. The method used is descriptive analysis with a cross sectional approach, involving 20 elderly and pre-elderly respondents who

were given blood pressure screening, pre-test, interactive education about the DASH diet and hypertension control, and post-test. The screening results showed that only 15% of respondents had normal blood pressure, while 65% were in the category of degree 1 and 2 hypertension. The results of the activity also showed an increase in respondents' knowledge about the DASH diet and hypertension control, with the proportion of the good category increasing from 20% to 70% after being educated. In conclusion, DASH diet education accompanied by health screening has proven to be effective in increasing the knowledge of the elderly in controlling hypertension, so it needs to be carried out regularly through the elderly posyandu and puskesmas as a promotive and preventive effort in reducing the incidence of uncontrolled hypertension in the elderly group.

Keywords: Hypertension; Elderly; DASH Diet; Health Screening

Cara mengutip Hermaya, A. S., Baihaqi, M. Z., Pasaribu, B. T. S., Lukman, S., Filzah, R., Siregar, P. P., & Nurhayati. (2026). Diet Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dan Skrining Kesehatan pada Lansia dalam Mengontrol Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kenangan. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1203–1211. <https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2819>

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia. Hipertensi menjadi salah satu PTM yang banyak ditemukan pada kelompok lansia karena proses penuaan dapat disertai penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi ginjal, serta perubahan gaya hidup. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menjadi kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pengendalian tekanan darah. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas, tetapi berisiko menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan apabila tidak dikontrol dengan baik. Oleh karena itu, skrining tekanan darah secara berkala diperlukan sebagai bagian dari deteksi dini dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Selain pengobatan farmakologis, pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan menerapkan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Diet DASH). Diet DASH menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak serta membatasi asupan natrium, lemak jenuh, dan gula tambahan. Penerapan pola makan tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah sehingga relevan diterapkan pada kelompok lansia yang memiliki risiko hipertensi. Namun, keberhasilan penerapan pola makan sehat tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan informasi, tetapi juga oleh tingkat pengetahuan dan kesadaran individu mengenai jenis makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dibatasi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Permasalahan yang masih ditemukan adalah adanya kesenjangan antara kebutuhan pengendalian hipertensi pada kelompok lansia dengan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan pola makan yang sesuai. Pengetahuan yang kurang mengenai prinsip Diet DASH dapat menjadi hambatan dalam memilih makanan yang tepat, sementara rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat menyebabkan hipertensi tidak terdeteksi atau tidak terkontrol. Dengan demikian, diperlukan kegiatan promotif dan preventif yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai Diet DASH, tetapi juga mengintegrasikan edukasi dengan skrining tekanan darah sehingga peserta dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara langsung dan memperoleh informasi yang lebih relevan dengan kondisi kesehatan masing-masing.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia. Hipertensi menjadi salah satu PTM yang banyak ditemukan pada kelompok lansia karena proses penuaan dapat disertai penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi ginjal, serta perubahan gaya hidup. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menjadi kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pengendalian tekanan darah. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas, tetapi berisiko menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan apabila tidak dikontrol dengan baik. Oleh karena itu, skrining tekanan darah secara berkala diperlukan sebagai bagian dari deteksi dini dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Selain pengobatan farmakologis, pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan menerapkan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Diet DASH). Diet DASH menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak serta membatasi asupan natrium, lemak jenuh, dan gula tambahan. Penerapan pola makan tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah sehingga relevan diterapkan pada kelompok lansia yang memiliki risiko hipertensi. Namun, keberhasilan penerapan pola makan sehat tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan informasi, tetapi juga oleh tingkat pengetahuan dan kesadaran individu mengenai jenis makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dibatasi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Permasalahan yang masih ditemukan adalah adanya kesenjangan antara kebutuhan pengendalian hipertensi pada kelompok lansia dengan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan pola makan yang sesuai. Pengetahuan yang kurang mengenai prinsip Diet DASH dapat menjadi hambatan dalam memilih makanan yang tepat, sementara rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat menyebabkan hipertensi tidak terdeteksi atau tidak terkontrol. Dengan demikian, diperlukan kegiatan promotif dan preventif yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai Diet DASH, tetapi juga mengintegrasikan edukasi dengan skrining tekanan darah sehingga peserta dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya secara langsung dan memperoleh informasi yang lebih relevan dengan kondisi kesehatan masing-masing.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan, dengan mengintegrasikan skrining tekanan darah dan edukasi interaktif mengenai Diet DASH serta pengontrolan hipertensi. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media poster dan leaflet agar informasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip Diet DASH, pemilihan makanan yang tepat, pembatasan konsumsi garam, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia dan pra lansia mengenai Diet DASH dan pengontrolan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi, serta mengidentifikasi kondisi tekanan darah melalui kegiatan skrining di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan. Kontribusi kegiatan ini adalah memberikan pendekatan promotif dan preventif yang

menggabungkan edukasi berbasis Diet DASH dengan skrining kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain Dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi tekanan darah serta tingkat pengetahuan peserta mengenai Diet DASH dan pengontrolan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2026 di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam kegiatan ini adalah lansia dan pra lansia yang hadir pada kegiatan posyandu lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan. Sampel berjumlah 20 responden yang memenuhi kriteria kegiatan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *accidental sampling*, yaitu peserta yang hadir pada saat kegiatan berlangsung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Kriteria inklusi meliputi lansia dan pra lansia berusia ≥ 45 tahun yang berdomisili di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, bersedia menjadi responden, mengikuti skrining tekanan darah, menandatangani *informed consent*, dapat membaca dan berkomunikasi dengan baik, serta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner, tidak mengikuti kegiatan skrining atau edukasi sampai selesai, serta menolak menjadi responden.

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah skrining kesehatan berupa pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta. Selain itu, dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar perut sebagai bagian dari skrining kesehatan.

Tahap berikutnya adalah pengukuran tingkat pengetahuan awal menggunakan kuesioner *pre-test*. Kuesioner memuat pertanyaan mengenai pengertian hipertensi, prinsip Diet DASH, jenis makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta cara mengontrol tekanan darah melalui pola makan. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor jawaban yang diperoleh.

Setelah *pre-test*, peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan Diet DASH melalui metode penyuluhan interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi mencakup definisi hipertensi, klasifikasi tekanan darah, prinsip Diet DASH, contoh makanan yang dianjurkan dan dibatasi, contoh menu rendah garam, serta pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Edukasi didukung dengan media poster dan leaflet agar informasi dapat disampaikan secara ringkas dan mudah dipahami oleh peserta.

Setelah edukasi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner *post-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan

untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi Diet DASH dan pengontrolan hipertensi.

Jenis Dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan terdiri atas data karakteristik responden, data hasil skrining kesehatan, dan data tingkat pengetahuan. Data karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, serta riwayat keluarga dengan hipertensi. Data skrining meliputi tekanan darah, berat badan, tinggi badan, IMT, dan lingkar perut. Data pengetahuan diperoleh dari hasil pengisian kuesioner sebelum dan sesudah edukasi.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, hasil skrining tekanan darah, serta tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan IBM SPSS Statistics. Tahap pengolahan data meliputi pemeriksaan kelengkapan (*editing*), pemberian kode pada setiap variabel (*coding*), pemasukan data ke dalam perangkat lunak (*data entry*), pemeriksaan kembali kemungkinan kesalahan pemasukan data (*cleaning*), serta penyusunan data dalam bentuk tabel. Data yang dianalisis meliputi karakteristik responden, hasil skrining tekanan darah berdasarkan kategori normal, prehipertensi, hipertensi derajat 1, dan hipertensi derajat 2, data antropometri, serta tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi Diet DASH.

Tingkat pengetahuan diklasifikasikan menjadi kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor kuesioner, yaitu kategori baik dengan skor 8–10, cukup dengan skor 6–7, dan kurang dengan skor ≤ 5 . Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mempermudah interpretasi hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi melalui edukasi diet DASH dan skrining kesehatan telah dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan, dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Seluruh responden mengikuti kegiatan mulai dari skrining tekanan darah, pengisian kuesioner *pre-test*, edukasi kesehatan, hingga evaluasi akhir (*post-test*).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	< 45 tahun (Dewasa)	4	20%
	45 – 59 tahun (Pra Lansia)	9	45%
	≥ 60 tahun (Lansia)	7	35%
Jenis Kelamin	Laki-laki	-	-
	Perempuan	20	100%
Pendidikan Terakhir	SMP	5	25%
	SMA	12	60%
	Perguruan Tinggi	3	15%
Riwayat Keluarga Hipertensi	Ada	11	55%
	Tidak Ada	9	45%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 45–59 tahun atau pra lansia (45%), diikuti kelompok lansia ≥ 60 tahun (35%), dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA (60%), dan lebih dari separuh responden (55%) memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.

Tabel 2. Hasil Skrining Tekanan Darah Lansia

Kategori Tekanan Darah	n	%
Normal ($< 120/80$ mmHg)	3	15%
Prehipertensi ($120\text{--}139/80\text{--}89$ mmHg)	4	20%
Hipertensi Derajat 1 ($140\text{--}159/90\text{--}99$ mmHg)	9	45%
Hipertensi Derajat 2 ($\geq 160/100$ mmHg)	4	20%

Berdasarkan Tabel 2, hasil skrining menunjukkan bahwa hanya 3 responden (15%) memiliki tekanan darah normal, sedangkan sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 (45%) dan hipertensi derajat 2 (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum mengontrol tekanan darahnya dengan baik dan memerlukan edukasi lebih lanjut mengenai pola makan yang tepat.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Responden tentang Diet DASH dan Pengontrolan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (n)	Sesudah (n)
Baik	4 (20%)	14 (70%)
Cukup	9 (45%)	5 (25%)
Kurang	7 (35%)	1 (5%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Kategori: Baik (skor 8–10), Cukup (skor 6–7), Kurang (skor ≤ 5).

Berdasarkan Tabel 3, sebelum edukasi tingkat pengetahuan responden tentang diet DASH dan pengontrolan hipertensi didominasi kategori cukup sebanyak 9 orang (45%), sedangkan setelah edukasi mayoritas responden berada pada kategori baik yaitu 14 orang (70%), dengan kategori kurang menurun menjadi hanya 1 orang (5%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi diet DASH yang disertai skrining tekanan darah efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pengontrolan hipertensi melalui pola makan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan, diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai diet DASH dan pengontrolan hipertensi mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai skrining tekanan darah efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola makan yang tepat untuk mengontrol tekanan darah.

Pada kegiatan ini, mayoritas responden berada pada kelompok usia pra lansia dan lansia (45–59 tahun dan ≥ 60 tahun), yaitu kelompok usia yang secara epidemiologis berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia. Lebih dari separuh responden juga memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, sehingga edukasi mengenai deteksi dini dan pola makan sehat menjadi sangat relevan bagi kelompok berisiko ini.

Hasil skrining tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2, sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tekanan darah normal. Temuan ini sejalan dengan karakteristik hipertensi yang sering disebut sebagai *silent killer*, karena gejalanya tidak selalu tampak jelas pada tahap awal sehingga banyak lansia kurang menyadari pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa separuh responden berada pada kategori status gizi obesitas berdasarkan IMT, dan sebagian besar responden memiliki lingkaran perut yang berisiko atau termasuk obesitas sentral. Kelebihan berat badan dan penumpukan lemak di area perut merupakan salah satu faktor risiko utama peningkatan tekanan darah pada lansia, sehingga pengukuran BB, TB, IMT, dan LP dalam kegiatan skrining ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi lansia dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi sekaligus menjadi dasar penyusunan edukasi diet DASH yang lebih tepat sasaran.

Materi edukasi yang disampaikan mencakup definisi hipertensi, klasifikasi tekanan darah, serta prinsip diet DASH yang menekankan konsumsi tinggi buah, sayur, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak, disertai pembatasan asupan natrium kurang dari satu sendok teh per hari, lemak jenuh, dan gula tambahan. Responden juga diberikan contoh menu makan rendah garam yang dapat diterapkan sehari-hari sebagai upaya mengontrol tekanan darah tanpa mengurangi kecukupan gizi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden mampu memahami pentingnya menjaga pola makan sesuai prinsip diet DASH, membatasi konsumsi garam dan makanan olahan, serta pentingnya aktivitas fisik ringan dan kepatuhan terhadap pengobatan sesuai anjuran dokter bagi yang telah terdiagnosis hipertensi. Responden juga memahami pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin minimal satu bulan sekali sebagai upaya deteksi dini komplikasi.

Penggunaan media poster dan leaflet dalam kegiatan edukasi ini turut berperan penting dalam mempermudah penyampaian informasi kepada kelompok lansia. Media visual yang disusun secara ringkas, menarik, dan sistematis membantu peserta memahami prinsip diet DASH dengan lebih baik. Metode edukasi interaktif melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, dan tanya jawab juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan diet DASH efektif menurunkan tekanan darah dan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengontrolan hipertensi. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku lansia dalam menerapkan pola makan sehat secara berkelanjutan guna mencegah komplikasi hipertensi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi diet DASH yang disertai skrining kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengontrolan hipertensi. Kegiatan promotif dan preventif semacam ini perlu terus dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan melalui posyandu lansia, mengingat prevalensi hipertensi pada kelompok lansia yang terus meningkat serta dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkannya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi Diet DASH dan skrining kesehatan pada lansia dan pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Kenangan, Kota Medan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang belum terkontrol. Hasil skrining menunjukkan bahwa 45% responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan 20% pada kategori hipertensi derajat 2, sedangkan hanya 15% responden yang memiliki tekanan darah normal. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya skrining tekanan darah secara berkala sebagai bagian dari upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi pada kelompok lansia dan pra lansia. Edukasi mengenai Diet DASH yang dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta didukung media poster dan leaflet menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden.

Proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% sebelum edukasi menjadi 70% setelah edukasi, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 35% menjadi 5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai prinsip Diet DASH, pembatasan konsumsi garam, pemilihan makanan yang sesuai, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kegiatan ini memberikan kontribusi pada praktik promotif dan preventif di tingkat puskesmas dan posyandu lansia melalui integrasi skrining tekanan darah dengan edukasi pola hidup. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa jumlah responden yang relatif sedikit, pemilihan responden menggunakan *accidental sampling*, serta analisis yang bersifat deskriptif sehingga perubahan pengetahuan belum diuji menggunakan analisis statistik inferensial dan belum dapat digunakan untuk menentukan hubungan sebab-akibat. Selain itu, kegiatan ini hanya menggambarkan perubahan pengetahuan segera setelah edukasi dan belum mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku maupun perubahan tekanan darah dalam jangka panjang.

Kegiatan selanjutnya disarankan dilakukan secara rutin dan berkelanjutan melalui posyandu lansia dan UPT Puskesmas Kenangan dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader, dan keluarga. Edukasi dapat disertai pemantauan berkala terhadap tekanan darah, kepatuhan penerapan prinsip Diet DASH, serta perubahan perilaku makan. Kegiatan berikutnya juga dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, periode pemantauan yang lebih panjang, dan analisis statistik yang sesuai untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, perilaku, serta indikator kesehatan secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021a). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pelaksanaan Posbindu Penyakit Tidak Menular*. Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (InaSH). (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. InaSH.
- Rahmawati, F., & Widiastuti, Y. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pasien tentang hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2779–2787.
- Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Bray, G. A., Harsha, D., Obarzanek, E., Conlin, P. R., Miller, E. R., Simons-Morton, D. G., Karanja, N., & Lin, P.-H. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England Journal of Medicine*, 344(1), 3–10.
- Sari, N. P., & Handayani, D. (2023). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 45–52.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2020). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (7th ed.). Interna Publishing.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. WHO.