

EDUKASI DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Rosiana Fika Indraswari¹, Mulyaningsih²
Rosianafika10@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevelensi tinggi secara global, yang diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Di Indonesia, prevelensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 29,2%, dengan Jawa Tengah mencatat angka 38,2% atau sekitar 8,5 juta jiwa. Salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi adalah melalui pola makan sehat, seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). **Tujuan:** sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai diet DASH. **Metode:** media video digunakan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diet DASH yang diuji cobakan kepada 3 responden yang menderita hipertensi. **Hasil:** luaran yang didapatkan berupa video yang berjudul “Ayo Kendalikan Hipertensi dengan Diet DASH” berdurasi 6 menit 28 detik dengan ukuran file 504 MB. hasil video yang telah dibuat dapat diterima dan dipahami dengan baik. **Kesimpulan:** media video ini diharapkan mampu menjadi sarana edukasi yang efektif dalam membantu penderita hipertensi dalam memahami dan menerapkan diet DASH sebagai upaya mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, diet DASH, video edukasi.