



Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Diet DASH



Yuniar Isyah Nurhidayah
Zulfa Mahdiatur Rasyida

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

Pendahuluan

Hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik tubuh lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. World Health Organization (2023), mengatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Diet Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah diet yang sangat disarankan untuk mengendalikan hipertensi karena dianggap sebagai intervensi diet yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan dimaksudkan untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengendalikan hipertensi.

Tujuan pembuatan buku ini adalah untuk memberi orang pengetahuan yang mudah dipahami dan dapat digunakan tentang cara mengendalikan hipertensi dengan menerapkan perubahan pola makan yang sehat. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Daftar Isi

	Pendahuluan	02
	Daftar Isi	03
01	Hipertensi	04
	1.1 Pengertian Hipertensi	05
	1.2 Faktor Penyebab Hipertensi	06
	1.3 Klasifikasi Hipertensi	06
	1.4 Manifestasi Klinis	07
	1.5 Komplikasi Hipertensi	07
02	Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)	08
	2.1 Pengertian Diet DASH	09
	2.2 Manfaat Diet DASH	10
	2.3 Klasifikasi Diet DASH	10
	2.4 Prinsip Diet DASH	11
	2.5 Komposisi Diet DASH	12
	2.6 Modifikasi Menu Diet DASH	13
	2.7 Diagram Menu Diet DASH	14
	2.8 Contoh Menu Diet DASH	15
	Kesimpulan	16
	Daftar Pustaka	17



01

Hipertensi



1.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi, juga dikenal sebagai darah tinggi adalah penyakit yang sangat berbahaya yang harus mendapatkan perhatian serius dari semua orang sehingga dijuluki sebagai *The Silent Killer*. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa gejala. Secara umum, hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik tubuh lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, yaitu tekanan darah sistolik di atas 140mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90mmHg (P2ptmPencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemkes, 2020; World Health Organization, 2023).

1.2 Faktor Penyebab Hipertensi

Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah

- a. Usia
- b. Jenis kelamin
- c. Genetik riwayat keluarga yang memiliki hipertensi

Faktor risiko yang dapat diubah

- a. Merokok
- b. Diet rendah serat
- c. Konsumsi makanan tinggi lemak
- d. Konsumsi natrium
- e. Dislipidemia
- f. Konsumsi garam berlebih
- g. Kurang aktivitas fisik
- h. Stres
- i. Berat badan berlebih/kegemukan

1.3 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut Joint National Commite (dalam Lukitaningtyas & Cahyono, 2023) sebagai berikut:

Kategori Tekanan Darah	Sistol	Diastol
Normal	<120	<80
Pra-hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	>100
Hipertensi sistolik terisolasi	>140	<90



1.4 Manifestasi Klinis

Gejala yang sering muncul adalah sebagai berikut:

- a. Sakit kepala
- b. Rasa panas di tengkuk
- c. atau kepala berat

Namun, gejala tersebut tidak bisa dijadikan ada tidaknya hipertensi pada seseorang. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala.



1.5 Komplikasi Hipertensi

Menurut Triyono dalam Jumu et al, 2024 bahwa komplikasi hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menyebabkan:

- a. **Stroke**, timbul akibat perdarahan tekanan tinggi di otak, atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpajan tekanan tinggi.
- b. **Infark miokard**, terjadi apabila arteri koroner yang arterosklerosis tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium atau apabila terbentuk trombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah tersebut.
- c. **Gagal ginjal**, terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler- kapiler ginjal, glomerulus.
- d. **Ketidakmampuan jantung dalam memompa darah** yang kembalinya ke jantung dengan cepat akan mengakibatkan cairan terkumpul diparu, kaki dan jaringan lain.
- e. **Ensefalopati**, dapat terjadi terutama pada hipertensi maligna (hipertensi yang cepat).

02

Diet DASH

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)





2.2 Manfaat Diet Dash

Diet DASH di design mengikuti pemeliharaan Kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi atrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Diet DASH ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai dalam kisaran normal atau terkontrol, namun juga berperan dalam pencegahan hipertensi (Moonti et al., 2024). Menurut Lichtenstein et al., (2021), diet DASH termasuk dalam pola makan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan jantung pada orang dewasa secara umum (bukan hanya pasien hipertensi).

2.3 Klasifikasi Diet DASH

Klasifikasi Diet DASH menurut Kemenkes, 2024 adalah sebagai berikut:

- a. Diet DASH standar, yaitu maksimal asupan Sodium yang diperbolehkan adalah 2300 mg per hari atau setara dengan 1 (sdt).
- b. Diet DASH di bawah standar, yakni asupan Sodium per hari tidak boleh melebihi 1500 mg per hari atau setara dengan ½ (sdt).

2.4 Prinsip Diet DASH

Prinsip dari diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam. Diet DASH diet kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan produk susu rendah lemak. Selain menurunkan tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi. Pengetahuan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi sangat penting, hal ini bertujuan untuk dapat mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Suprayitna et al., 2023).





2.5 Komposisi Diet DASH

Komposisi Diet DASH menurut Kemenkes, 2023

No.	Kelompok Makanan	Jumlah Porsi yang Dianjurkan	Contoh dan Cara Penerapan
1.	Whole granis/gandum utuh	6-8 porsi per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Ganti nasi putih dengan nasi merah - Konsumsi roti gandum tanpa mentega, keju atau cokelat - Pilih pasta dari gandum utuh
2.	Sayuran dan buah-buahan	4-5 porsi per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sayuran dan buah tinggi kalium, magnesium, kalsium (pisang, jeruk, bayam) - Makan sebagai snack jam 11 dan 5 sore - Jangan kupas kulit buah dan pilih sayur segar
3.	Susu dan produk susu rendah atau tanpa lemak	2-3 porsi per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Pilih susu rendah lemak/skim 1-2 gelas/hari - Campur produk dairy dalam salad - Sumber kalsium lain: tahu, pepaya, ikan teri tawar
4.	Daging, unggas dan ikan	Max 6 porsi per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Pilih daging tanpa lemak, buang kulit dan gajih - Olah dengan kukus, rebus, atau panggang - Pilih ikan tinggi omega-3 seperti salmon dan tuna
5.	Lemak dan minyak	2-3 sajian per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Hindari mentega, krim, makanan berlemak tinggi - Hindari lemak trans: gorengan, snack kemasan - Baca label: pilih lemak jenuh rendah, bebas lemak trans
6.	Manisan, terutama yang rendah atau tanpa lemak	Max 5 sajian per minggu	<ul style="list-style-type: none"> - Hindari pemanis buatan dan minuman kemasan - Pilih air putih sebagai minuman utama
7.	Kacang-kacangan, biji-bijian dan polong-polongan	4-5 sajian per minggu	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi kacang hijau, merah, tolo - Konsumsi biji-bijian: gandum, sorgum, cantel, jagung - Kaya magnesium dan serat
8.	Sodium/garam	1500-2300 mg per hari	<ul style="list-style-type: none"> - Batasi garam, penyedap, kecap, saos, petis, makanan kaleng, telur asin, dll



2.6 Modifikasi Diet DASH

Menurut Kemenkes, 2022 adapun modifikasi Diet DASH sebagai berikut:

No.	Kelompok Makanan	1 Porsi Setara Dengan
1.	Whole granis/gandum utuh	-1 iris/lembar (30 gram) roti, alternatif: jagung rebus/ ubi jalar -½ gelas (28 gram) sereal kering -½ gelas (95 gram) nasi, pasta atau pasta matang (sebaiknya gandum utuh) -½ gelas (30 gram) oatmeal, setelah dimasak menjadi 1 gelas (90 gram), alternatif: beras jagung/tiwul
2.	Sayuran dan buah-buahan	-1 gelas (sekitar 30 gram) sayuran hijau berdaun mentah, seperti bayam atau kangkung -½ gelas (45 gram) sayuran matang, seperti brokoli, wortel, labu -¾ gelas jus sayuran
3.	Buah-buahan	-1 potong sedang buah segar -¼ gelas (50 gram) buah kering -½ mangkuk buah segar, beku, atau kalengan -¾ gelas jus buah
4.	Susu dan produk susu rendah atau tanpa lemak	-1 gelas (240ml) susu rendah lemak -1 gelas (284 ml) yogurt rendah lemak (alternatif: susu sapi segar/ susu kedelai buatan sendiri) -1,5 ons (45 gram) keju rendah lemak, alternatif: bisa di skip, atau diganti dengan tahu/tempe sebagai protein
5.	Daging, unggas dan ikan	Dianjurkan mengonsumsi kurang dari 2 penukar, yaitu 2 potong daging matang (85 gram / 3 ons matang), unggas, ikan dan 1 butir putih telur (karena kuning telur tinggi kolesterol), batasi konsumsi kuning telur tidak boleh lebih 4 butir dalam seminggu serta daging merah dapat diberikan 1-2 penukar dalam seminggu.
6.	Lemak dan minyak	-1 sendak teh (4,5 gram) margarin lunak -1 sendok teh (5 ml) minyak sayur -1 sendok makan (15 gram) mayones rendah lemak -2 sendok makan (30 ml) saus salad rendah lemak atau 1 sendok makan saus biasa
7.	Manisan, terutama yang rendah atau tanpa lemak	-1 sendok makan gula pasir -1 sendok makan jeli atau selai -½ cangkir sorbet, gelatin -1 gelas lemonade

2.7 Diagram Menu Diet DASH

Daging, Unggas, dan Ikan

Max 6 porsi per hari

Sayur dan Buah

4-5 porsi per hari

Gandum

6-8 porsi per hari

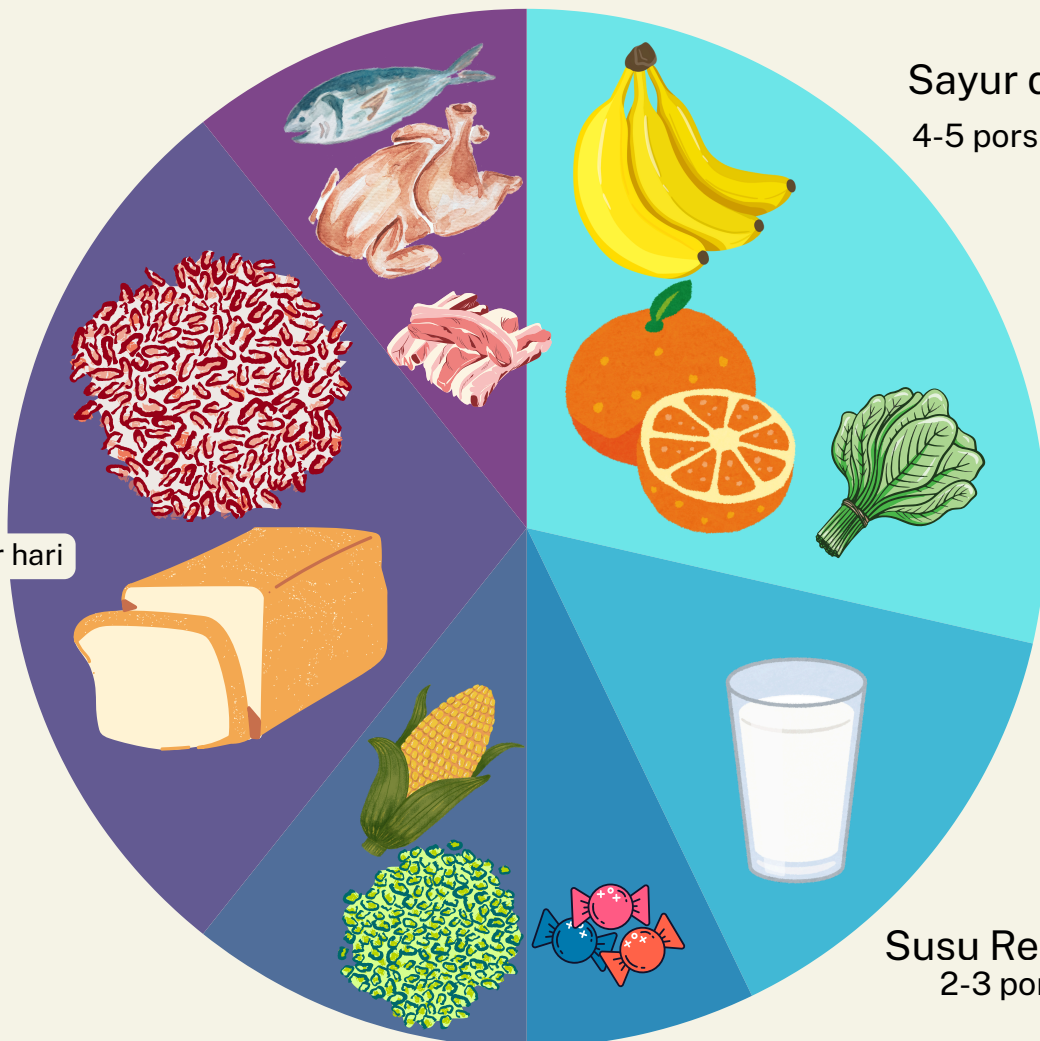
Susu Rendah Lemak

2-3 porsi per hari

Kacang/Biji-Bijian Makanan Manis

4-5 porsi per minggu

Max 5 porsi per minggu



2.8 Contoh Menu Diet DASH

Contoh menu Diet DASH dalam sehari menurut Kemenkes, 2022 sebagai berikut:

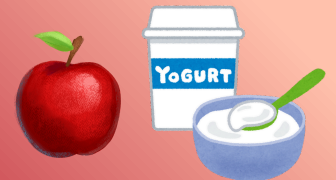
A. Sarapan

- 1 gelas (90 gram) oatmeal dengan 1 cangkir (240 ml) susu skim
- ½ gelas (120ml) jus jeruk segar



B. Camilan

- 1 apel sedang dan 1 gelas (285) yogurt rendah lemak



C. Makan Siang

- Sandwich tuna dan mayones dibuat dengan 2 potong roti gandum
- 1 sendok makan (15 gram) mayones
- 1,5 gelas (113 gram) salad hijau, dan 3 ons (80 gram) tuna kalengan



D. Camilan

- 1 buah pisang ukuran sedang



E. Makan Malam

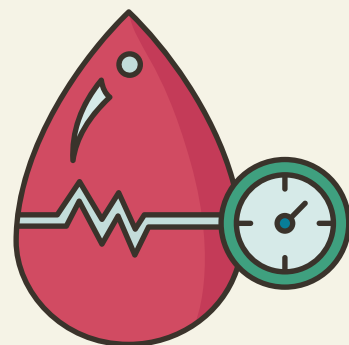
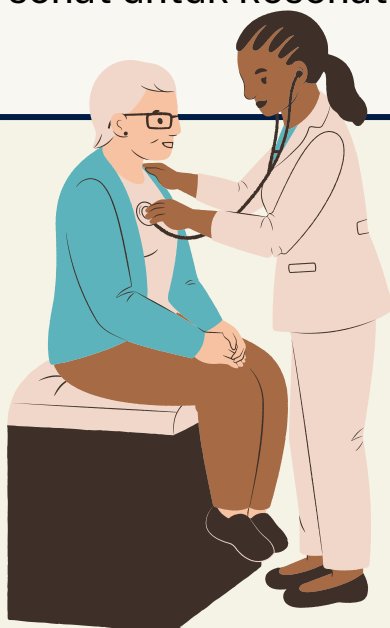
- 3 ons (85 gram) dada ayam tanpa lemak dimasak dalam 1 sendok teh (5ml) minyak sayur dengan ½ gelas (75 gram) brokoli. Disajikan dalam 1 cangkir (190 gram) nasi merah.



Kesimpulan

Penerapan pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terbukti efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Diet ini menekankan konsumsi makanan bergizi seimbang seperti buah, sayur, biji-bijian utuh, produk susu rendah lemak, dan sumber protein sehat, dengan pembatasan asupan garam, lemak jenuh, dan gula.

Melalui booklet ini, diharapkan masyarakat memperoleh pengetahuan yang mudah dipahami dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang tepat akan mendorong perubahan perilaku menuju pola makan sehat, sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat serta membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat untuk kesehatan jangka panjang.



Daftar Pustaka

- Jumu, L., Sos, S., Masrif, S. K. M., Tukayo, I. J. H., & Kp, S. (2024). Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia. Penerbit P4I. https://books.google.co.id/books?id=B_b1EAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=o-9_hETgH0&dq=contoh%20Komplikasi%20hipertensi&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q=contoh%20Komplikasi%20hipertensi&f=false
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Dash Diet Untuk Mencegah Dan Mengendalikan Hipertensi. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/798/dash-diet-untuk-mencegah-dan-mengendalikan-hipertensi
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Mengenal penyakit hipertensi. Unit Promosi Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hipertensi disebut sebagai silent killer, Menkes Budi imbau rutin cek tekanan darah. Sehat Negeriku.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Penerapan Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH).* https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2681/penerapan-dietary-approach-to-stop-hypertension-dash%20%20
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Apa itu Diet DASH?* https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3615/apa-itu-diet-dash
- Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 144(23), E472–E487. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Sigit, S. A., Tahlil, T., & Asniar. (2024). Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 225–237. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.85>
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.359>



**"Sehat itu pilihan.
Mulailah dari pola
makan yang tepat,
karena setiap suapan
adalah langkah menuju
masa depan yang lebih
baik. Tekanan darah
terkendali, hidup pun
lebih berarti."**

Kontak kami:



08979346217



yuniar226@gmail.com

