

Skrining Hipertensi dan Edukasi Gerakan DASH Diet Untuk Tatalaksana dan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Desa Blahbatuh Gianyar

Komang Aditya Yudistira^{1*}, A.A. Ngurah Rai Kusuma Putra¹, Anak Agung Gede Ananta Wijaya Sahadewa²

¹Bagian Profesi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia.

²Fakultas Hukum, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email: adityayds@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok lanjut usia (lansia) dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Peningkatan usia menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Namun demikian, banyak lansia tidak menyadari kondisi hipertensinya karena penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala. Rendahnya literasi kesehatan serta kurangnya pemahaman mengenai pola makan sehat, khususnya pembatasan asupan garam dan penerapan pola makan seimbang, menjadi tantangan dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan deteksi dini hipertensi pada lansia serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH Diet) sebagai strategi nonfarmakologis dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pendekatan pemecahan masalah dilakukan melalui strategi promotif dan preventif berbasis komunitas berupa skrining tekanan darah, edukasi faktor risiko dan komplikasi hipertensi, serta penyuluhan penerapan DASH Diet yang praktis dan sesuai dengan kebiasaan masyarakat lokal. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki tekanan darah di atas normal dan belum mengetahui kondisi tersebut sebelumnya. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Nilai rata-rata materi hipertensi meningkat dari 60 menjadi 90, DASH Diet dari 40 menjadi 90, dan UU Perlindungan Lansia dari 70 menjadi 100 setelah edukasi diberikan. Program skrining hipertensi dan edukasi DASH Diet efektif meningkatkan kesadaran kesehatan serta pengetahuan lansia mengenai pengendalian tekanan darah sehingga kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular di masyarakat.

Kata kunci : hipertensi, lansia, DASH Diet

Abstract

[Hypertension Screening and DASH Diet Education for the Management and Prevention of Hypertension Among Older Adults in Blahbatuh Village, Gianyar]

Hypertension is a common health problem among the elderly population and represents a major risk factor for cardiovascular diseases, including coronary artery disease, heart failure, and stroke. Aging is associated with physiological changes in the cardiovascular system that contribute to increased blood pressure. However, many elderly individuals remain unaware of their hypertensive condition because hypertension is often asymptomatic. Limited health literacy and inadequate understanding of healthy dietary patterns, particularly salt restriction and balanced nutritional intake, remain significant challenges in hypertension control within the community. This community service program aimed to improve early detection of hypertension among older adults and to enhance knowledge and awareness regarding the implementation of the *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) Diet as a non-pharmacological strategy for hypertension prevention and management. The problem-solving approach was conducted through community-based promotive and preventive strategies, including blood pressure screening, education regarding hypertension risk factors and complications, and practical counseling on DASH Diet implementation adapted to local community habits. Evaluation was carried out using pre-test and post-test methods to assess improvements in participants' knowledge. The results demonstrated that several elderly participants had elevated blood pressure and were previously unaware of their condition. Furthermore, an improvement in participants' knowledge was observed

based on the comparison of pre-test and post-test scores. The mean score for hypertension-related knowledge increased from 60 to 90, knowledge regarding the DASH Diet improved from 40 to 90, and understanding of the Elderly Protection Law increased from 70 to 100 following the educational intervention. The hypertension screening and DASH Diet education program was effective in improving health awareness and enhancing elderly participants' knowledge regarding blood pressure control. Therefore, similar activities should be implemented sustainably as promotive and preventive efforts to reduce the risk of cardiovascular diseases within the community.

Keywords: hypertension, older adults, DASH Diet

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang menjadi faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke ^(1,2). Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan struktural dan fungsional pembuluh darah, penurunan elastisitas vaskular, serta akumulasi faktor risiko metabolik ^(1,3). Pada kelompok lanjut usia (lansia), hipertensi sering tidak terdeteksi karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala klinis yang khas sehingga penyakit ini dikenal sebagai *silent disease* ⁽¹⁾. Kondisi tersebut menyebabkan banyak lansia baru mengetahui dirinya mengalami hipertensi setelah terjadi komplikasi yang lebih berat.

Selain faktor usia, kondisi sosial dan lingkungan masyarakat turut memengaruhi tingginya angka hipertensi. Pada masyarakat pedesaan, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan rendahnya literasi kesehatan menjadi kendala dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi ⁽⁴⁾. Kurangnya pemahaman mengenai pola hidup sehat, rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan rendah serat merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi pada masyarakat lansia ^(2,5). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah sejak dini ⁽⁶⁾.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH

Diet) ⁽⁷⁻⁹⁾. Pola makan ini menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan makanan rendah lemak jenuh, disertai pembatasan asupan garam ^(7,8). Penerapan DASH Diet tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga berperan dalam memperbaiki kualitas hidup dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada lansia ^(10,11). Namun demikian, penerapan pola makan sehat masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait kebiasaan konsumsi masyarakat dan kurangnya edukasi yang berkelanjutan ⁽⁶⁾.

Desa Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, merupakan salah satu wilayah dengan proporsi penduduk lansia yang cukup besar. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian masyarakat lansia di wilayah tersebut masih memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan rendah serat, serta belum rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan edukasi kesehatan dan deteksi dini hipertensi di masyarakat. Permasalahan prioritas mitra meliputi rendahnya kesadaran lansia terhadap risiko hipertensi, kurangnya pemahaman mengenai pola makan sehat, serta terbatasnya pelaksanaan skrining kesehatan secara berkala.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui program skrining hipertensi dan edukasi DASH Diet pada lansia di Desa Blahbatuh, Kabupaten Gianyar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan deteksi dini hipertensi, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pola makan sehat, serta mendorong penerapan DASH Diet sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas yang berfokus pada deteksi dini hipertensi, peningkatan pengetahuan pola hidup sehat, serta pemberdayaan lansia dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri. Sasaran kegiatan meliputi lansia di Desa Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, beserta keluarga dan pendamping lansia. Pendekatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH Diet), aktivitas fisik teratur, dan pemantauan tekanan darah yang terbukti efektif dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular⁽¹⁻¹⁰⁾.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan program inti, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin, koordinasi dengan mitra, sosialisasi kegiatan, serta persiapan alat dan bahan seperti tensimeter digital, media edukasi, dan perlengkapan senam lansia. Metode edukasi disusun secara interaktif agar mudah dipahami oleh peserta lansia^(11,12).

Program inti meliputi skrining hipertensi, edukasi DASH Diet, pelatihan penyusunan menu sehat, senam lansia, pemberian alat ukur tekanan darah, dan edukasi perlindungan lansia. Skrining hipertensi dilakukan oleh tenaga kesehatan menggunakan alat digital dengan target minimal 75% lansia mengikuti pemeriksaan. Edukasi DASH Diet dilakukan melalui pre-test, penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan post-test dengan target minimal 60% peserta mampu menerapkan pola makan sehat sesuai prinsip DASH Diet^(5-8,14). Pelatihan menu sehat dilakukan melalui demonstrasi memasak makanan rendah garam dan tinggi serat, sedangkan program senam lansia dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kebugaran fisik dan membantu pengendalian tekanan darah^(4,9,10,16).

Selain itu, dilakukan pemberian alat ukur tekanan darah digital kepada lansia dengan riwayat hipertensi disertai pelatihan

penggunaan alat untuk mendukung pemantauan mandiri di rumah^{13,17}. Edukasi perlindungan lansia juga diberikan kepada lansia dan keluarga pendamping terkait hak-hak lansia serta pencegahan kekerasan dan penelantaran^{11,18}. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi perubahan pola makan, partisipasi senam lansia, kemampuan penggunaan alat ukur tekanan darah, serta pemantauan perubahan tekanan darah setelah intervensi dilakukan^(14-16,19).

ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui evaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH Diet). Data kuantitatif diperoleh dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Nilai hasil evaluasi dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman peserta setelah intervensi dilakukan.

Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan observasi langsung terhadap tingkat partisipasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, meliputi keikutsertaan dalam skrining hipertensi, diskusi, edukasi DASH Diet, dan senam lansia. Evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion/FGD*) dan umpan balik lisan peserta untuk mengetahui persepsi, kendala, serta manfaat kegiatan yang dirasakan oleh peserta.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test, meningkatnya pemahaman peserta mengenai hipertensi dan DASH Diet, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan senam lansia, serta meningkatnya kesadaran peserta untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema skrining hipertensi dan edukasi DASH Diet pada lansia dilaksanakan pada tanggal 22 November

2025 di Balai Desa Blahbatuh, Gianyar. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan dan koordinasi bersama perangkat desa serta kader kesehatan untuk menentukan teknis pelaksanaan dan perekrutan peserta. Selanjutnya dilakukan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi dan pola makan sehat.

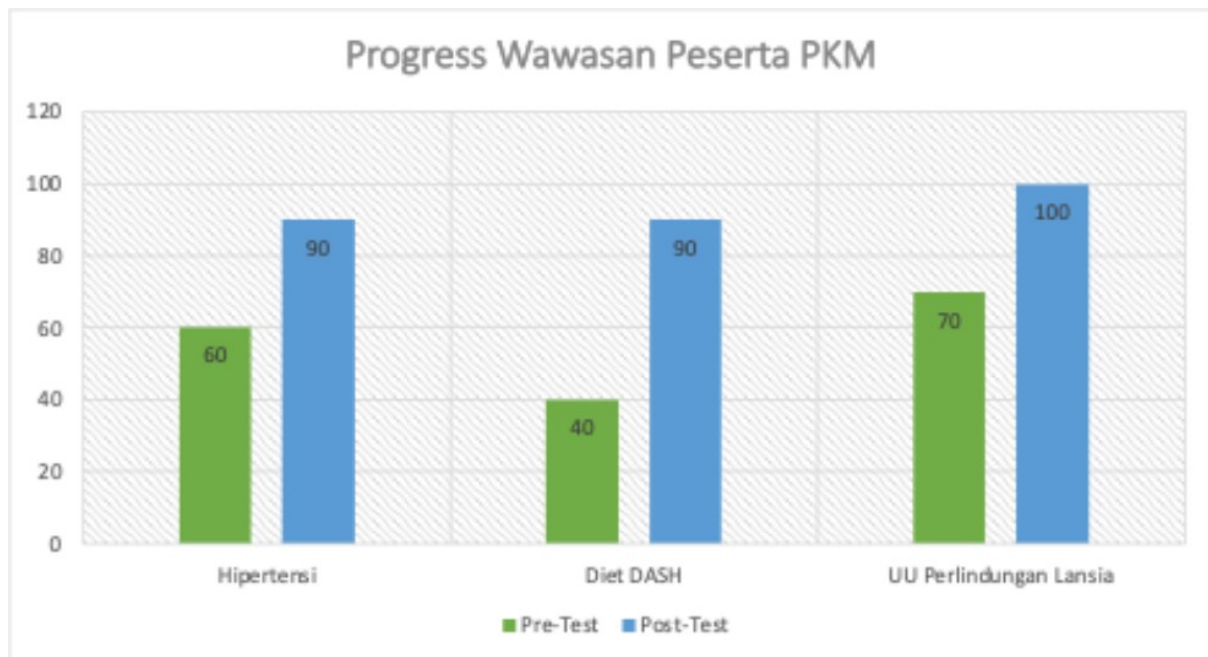
Pelaksanaan skrining hipertensi menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal dan sebelumnya belum mengetahui kondisi tersebut. Peserta dengan hasil pemeriksaan abnormal diberikan edukasi individual serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan. Hasil ini menunjukkan pentingnya deteksi dini hipertensi pada kelompok lansia sebagai upaya pencegahan komplikasi kardiovaskular.

Kegiatan edukasi hipertensi dan DASH Diet dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi faktor risiko hipertensi, komplikasi, prinsip DASH Diet, pembatasan asupan garam, dan contoh menu sehat yang dapat diterapkan sehari-hari. Peserta menunjukkan antusiasme yang

tinggi selama sesi diskusi, terutama terkait pengaturan pola makan dan penggunaan obat antihipertensi.

Hasil evaluasi pada gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test setelah peserta mengikuti edukasi. Selain itu, observasi selama kegiatan menunjukkan partisipasi aktif peserta dalam sesi penyuluhan, diskusi, dan skrining kesehatan. Melalui kegiatan ini, peserta menjadi lebih memahami pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin.

Beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan adalah penyesuaian jadwal antara tim pelaksana dan peserta lansia karena adanya agenda desa yang bersamaan. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan sehingga kegiatan tetap dapat terlaksana dengan baik. Secara umum, kegiatan PKM ini berjalan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan lansia di Desa Blahbatuh.



Gambar 1. Progress wawasan peserta PKM



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi dan skrining Kesehatan pada lansia

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa skrining hipertensi dan edukasi penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH Diet) pada lansia di Desa Blahbatuh, Gianyar, berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan skrining tekanan darah mampu mendeteksi lansia dengan tekanan darah di atas normal sehingga memberikan peluang untuk dilakukan tindak lanjut dan pencegahan komplikasi hipertensi secara lebih dini.

Edukasi mengenai hipertensi dan DASH Diet juga terbukti meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah melalui penerapan pola hidup sehat,

khususnya pengaturan pola makan rendah garam dan tinggi serat. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular, khususnya hipertensi pada lansia. Program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan dikembangkan pada wilayah lain sebagai bagian dari peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di tingkat desa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Blahbatuh, kader kesehatan, serta seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UP2M) FKIK Universitas Warmadewa atas dukungan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. *Hypertension* [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023.
2. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE Jr, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, et al. 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*. 2018;71(6):e13-e115.
3. Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, Carnethon M, Daniels S, Franch HA, et al. Diet and lifestyle recommendations revision 2006. *Circulation*. 2006;114(1):82-96.
4. Diaz KM, Shimbo D. Physical activity and the prevention of hypertension. *Curr Hypertens Rep*. 2013;15(6):659-68.
5. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Sacks FM,

- et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Engl J Med*. 1997;336(16):1117-24.
6. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, Appel LJ, Bray GA, Harsha D, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the DASH diet. *N Engl J Med*. 2001;344(1):3-10.
 7. Mirmiran P, Yuzbashian E, Bahadoran Z, Azizi F. Dietary approaches to stop hypertension (DASH): diet components and clinical effectiveness. *Int J Endocrinol Metab*. 2019;17(4):e89621.
 8. Siervo M, Lara J, Chowdhury S, Ashor A, Oggioni C, Mathers JC. Effects of the DASH diet on cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr*. 2015;113(1):1-15.
 9. Soejono CH, Mulyanto D. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup. *Maj Kedokt Indones*. 2020;70(4):215-22.
 10. Cornelissen VA, Fagard RH. Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors. *Hypertension*. 2005;46(4):667-75.
 11. Krueger RA, Casey MA. *Focus groups: a practical guide for applied research*. 5th ed. Thousand Oaks (CA): SAGE Publications; 2015.
 12. Mayer RE. *Multimedia learning*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2009.
 13. Mengden T, Hernandez Medina RM, Beltran B, Alvarez E, Kraft K, Vetter H. Reliability of reporting self-measured blood pressure values by hypertensive patients. *Am J Hypertens*. 1998;11(12):1413-7.
 14. Rachmi CN, Arifin B, Hidayatullah D. Efektivitas edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. *J Gizi Diet Indones*. 2021;9(2):75-82.
 15. Miller ER III, Erlinger TP, Young DR, Jehn M, Charleston J, Rhodes D, et al. Results of the PREMIER trial: effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control. *JAMA*. 2003;289(16):2083-93.
 16. Santoso LA, Mahendra IGAK, Suarjana IN. Penerapan kombinasi senam hipertensi dan diet DASH terhadap tekanan darah lansia. *J Gizi Indones*. 2022;11(1):21-9.
 17. Omboni S, McManus RJ, Bosworth HB, Chappell LC, Green BB, Kario K, et al. Evidence and recommendations on the use of telemedicine for the management of arterial hypertension. *Hypertension*. 2020;76(5):1368-83.
 18. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi dan analisis lanjut usia (lansia) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2020.
 19. James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. 2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*. 2014;311(5):507-20.