

THE LEVEL OF KNOWLEDGE DASH DIET FOR HYPERTENSIONS PEOPLE IN PLERET PUBLIC HEALTH CENTER

Ajeng Huwaida Jatmiko¹, Rosa Delima Ekwantini², Maryana³

¹⁾Student of Nursing Departement ^{2,3)}Lecturer of Nursing Departement
Nursing Departement Polytechnic of Health Ministry of Health Yogyakarta,
Tata Bumi Street Number 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
0274-617679
Email: ajenghuwaida@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that can cause death. Hypertension is characterized by an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and or diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Management of hypertension can be done by pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological management is the DASH diet. The DASH diet is to maintain a diet by consuming foods high in fiber and limiting salt intake.

Objective: This research purpose to know the level of knowledge DASH diet for hypertensions people in Pleret Public Health Center.

Method: This research is a descriptive study, using a survey method. This research subjects were 95 hypertensions people in Pleret Public Health Center. The technique of sampling was *accidental sampling*. The instrument of this research was using questionnaire which was consist of 30 question items. Data analyze by frequency distribution and presented in tabular form.

Result: The result of this research are the level of knowledge DASH diet for hypertensions people in the good category as many as 87 person (91,58%), and those who have knowledge in the sufficient category are 8 person (8,42%).

Conclusion: The level of knowledge DASH diet for hypertensions people in Pleret Public Health Center include good category.

Keywords: Knowledge, DASH diet, hypertensions people

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PENYANDANG HIPERTENSI TENTANG DIET DASH DI WILAYAH PUSKESMAS PLERET

Ajeng Huwaida Jatmiko¹, Rosa Delima Ekwantini², Maryana³

¹⁾Mahasiswa Jurusan Keperawatan ^{2,3)}Dosen Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping,
Sleman, Yogyakarta 55293. 0274-617679

Email: ajenghuwaida@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yaitu diet DASH. Diet DASH adalah menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat dan membatasi asupan garam.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan penyandang hipertensi tentang diet DASH di wilayah Puskesmas Pleret.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian survey. Subjek penelitian adalah penyandang hipertensi di wilayah Puskesmas Pleret sejumlah 95 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner sebanyak 30 pertanyaan. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu pengetahuan penyandang hipertensi tentang diet DASH dalam kategori baik sebanyak 87 orang (91,58%), dan yang mempunyai pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 8 orang (8,42%).

Kesimpulan: Pengetahuan penyandang hipertensi tentang diet DASH di wilayah Puskesmas Pleret dalam kategori baik.

Kata kunci: Pengetahuan, diet DASH, penyandang hipertensi