

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor campus) Diploma III Program*

Rica Asri Maryana
NIM. P17320321068

Application of DASH Diet pattern education to improve knowledge and stabilize blood pressure in hypertensive elderly in RW 06 Loji Village, West Bogor district

i-xvi + 59 pages, V CHAPTER, 13 tables, 1 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

*According to the West Java health office in 2019, 63.2% of 830,741 elderly people suffer from hypertension. In addition, based on the 2018 riskesdas, the incidence of hypertension is still high around 34.1% of the causes of hypertension for the elderly, one of which is that there are problems with diet. DASH aims to regulate a diet high in potassium, calcium, and magnesium. The purpose of this study is to get an overview of the application of DASH diet pattern education with animated videos and posters to increase knowledge and stabilize blood pressure in hypertensive elderly in RW 06 Loji Village, West Bogor District. This study uses a case study design. Sampling of 2 people was carried out non-probability with purposive sampling techniques in the elderly using a knowledge questionnaire and blood pressure measurement was obtained that met the sample criteria. **The results** of this study show that the application of DASH diet pattern education is able to increase knowledge and stabilize blood pressure in hypertensive elderly with a low level of knowledge to be good and a stable decrease in blood pressure checks within 3 days, namely from the grade I hypertension category (mild) to high normal after the DASH diet pattern is applied. **Conclusion:** DASH diet pattern education with animated videos and posters can be recommended to increase knowledge and stabilize blood pressure in the hypertensive elderly in RW 06, Loji Village, West Bogor District.*

Keywords : *Hypertension, Elderly, the DASH diet.*

Bibliography : *47 sources (2016-2023)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III

Rica Asri Maryana
NIM. P17320321068

Penerapan Edukasi Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat

i-xvi + 59 halaman, V BAB, 13 tabel, 1 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Menurut dinas kesehatan Jawa Barat tahun 2019, 63,2% dari 830.741 orang lansia menderita hipertensi. Selain itu, berdasarkan riskesdas 2018, angka kejadian hipertensi masih tinggi sekitar 34,1% penyebab lansia mengalami hipertensi salah satunya adalah terdapat permasalahan pada pola makan. *DASH* bertujuan untuk mengatur pola makan yang tinggi potasium, kalsium, dan magnesium. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai penerapan edukasi pola diet *DASH* dengan video animasi dan poster untuk meningkatkan pengetahuan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat. Penelitian ini menggunakan disain studi kasus. Pengambilan sampel sebanyak 2 orang dilakukan secara non-probability dengan teknik purposive sampling pada lansia menggunakan kuesioner pengetahuan dan pengukuran tekanan darah didapat yang memenuhi kriteria sampel. **Hasil** dari penelitian ini menunjukkan penerapan edukasi pola diet *DASH* mampu meningkatkan pengetahuan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan tingkat pengetahuan kurang menjadi baik dan penurunan stabil pada pengecekan tekanan darah dalam 3 hari, yaitu dari kategori hipertensi grade 1 (ringan) menjadi high normal setelah pola diet *DASH* diterapkan. **Kesimpulan** edukasi pola diet *DASH* dengan video animasi dan poster dapat direkomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, diet *DASH*

Daftar Pustaka : 47 sumber (2016-2023)