

# Pengendalian hipertensi melalui diet dash dengan rendah garam pada menu makanan sehari-hari di Keluarga Nenek T = Hypertension control through a DASH diet with low salt on the daily food menu at Grandma T Family

Aqmar Jalilah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20495404&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi adalah salah satu dari masalah kesehatan yang terjadi di daerah perkotaan pada agregat lansia sebagai populasi yang rentan karena memiliki faktor risiko hipertensi yaitu pola diet yang tidak sehat. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menggambarkan hasil asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan intervensi unggulan yaitu pengaturan menu diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan rendah garam. Metode penelitian yang digunakan yaitu praktik lapangan. Hasil yang didapatkan adalah terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30 mmHg dan diastolik sebesar 5-10 mmHg selama dilakukan proses asuhan keperawatan pada intervensi diet DASH dengan rendah garam. Penelitian ini merekomendasikan pengaturan diet DASH sebagai salah satu cara untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada agregat lansia yang mengalami hipertensi.

<hr>

Hypertension is one of the health problems that is occur in urban areas in the aggregate of elderly as a population that is vulnerable because they have risk factor of hypertension which is unhealthy diet pattern. This study was conducted in with the aims to depict the results of nursing care on elderly with hypertension which was using superior intervension that is the setting of diet menu DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) with low salt. Research method that is used is field practice. The result obtained decrease in systolic blood pressure is 30 mmHg and diastolic is 5-10 mmHg during the nursing care process in DASH dietary intervention with low salt. This study recommends the setting of DASH diet as one of the ways to control and reduce blood pressure in the aggregate of elderly people with hypertension.