

## Analisis asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi melalui penerapan diet DASH = Analysis of family nursing care with hypertension through the application of the DASH diet

Fenia Dwi Destiani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20522243&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hipertensi umumnya terjadi karena diet makanan yang tidak seimbang. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada agregat dewasa sebagai populasi yang rentan karena memiliki faktor risiko hipertensi dengan pola diet yang tidak sehat dan merupakan faktor yang paling mudah untuk dimodifikasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menggambarkan hasil asuhan keperawatan dengan hipertensi melalui intervensi unggulan yaitu pengaturan menu diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) sesuai gizi seimbang dengan rendah garam, rendah lemak, rendah gula, dan tinggi serat. Metode penelitian yang digunakan yaitu praktik lapangan. Hasil yang didapatkan adalah terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik 10 mmHg selama dilakukan proses asuhan keperawatan pada intervensi diet DASH sesuai gizi seimbang dengan rendah garam, rendah lemak, rendah gula, dan tinggi serat. Penelitian ini merekomendasikan penerapan diet DASH sebagai salah satu cara untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada agregat dewasa yang mengalami hipertensi.

.....Hypertension generally occurs due to an unbalanced diet. Hypertension is one health problem that often happens in the aggregate of adults as a vulnerable population. They have hypertension risk factors with unhealthy diet patterns and are the most uncomplicated factors to modify. This study described nursing care results of Hypertension through a superior intervention, setting the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet according to balanced nutrition with low salt, low fat, low sugar, and high fiber. The research methodology used is a practical experiment. The results obtained show a decrease in systolic blood pressure of 20 mmHg and diastolic by 10 mmHg during the nursing care process on the DASH diet intervention according to balanced nutrition with low salt, low-fat, low sugar, and high fiber. This study recommends applying the DASH diet to control and reduce blood pressure in the aggregate of adults with Hypertension.