

THE EFFECT OF PROVIDING DASH DIET EDUCATION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE ELDERLY

Luthfiyyah Khanuun

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta,
Surakarta, Indonesia

luthfiyyah@aiska-university.ac.id

Received January 07, 2026; Revised February 10, 2026; Accepted February 13, 2026; Published February 14, 2026

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem in the elderly that requires long-term management, including through non-pharmacological approaches such as dietary adjustments. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) is a diet pattern proven effective in helping control blood pressure. However, the implementation of the DASH Diet in the elderly is greatly influenced by the level of knowledge. This study aims to determine the effect of providing DASH Diet education on the level of knowledge of the elderly. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The study sample consisted of 20 elderly people selected using a purposive sampling technique. The research instrument used was a DASH Diet knowledge questionnaire. Respondents were given DASH Diet education through a structured leaflet. Knowledge levels were measured before and after the education was provided. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed rank test to determine differences in knowledge levels before and after the intervention with a significance level of 0.05. The results showed an increase in the level of knowledge of the elderly after being given DASH Diet education, with a *p*-value of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates that providing DASH Diet education has a significant effect on the level of knowledge of the elderly. The conclusion of this study is that DASH Diet education is effective in increasing the knowledge of the elderly and can be used as a promotive and preventive nursing intervention in managing hypertension in the elderly.

Keywords: DASH Diet, education, knowledge, elderly

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang, termasuk melalui pendekatan nonfarmakologis berupa pengaturan pola makan. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan pola diet yang terbukti efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah. Namun, penerapan Diet DASH pada lansia sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi Diet DASH terhadap tingkat pengetahuan lansia. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan Diet DASH. Responden diberikan edukasi Diet DASH melalui media leaflet yang terstruktur. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi Diet DASH, dengan nilai *p*-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi Diet DASH berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi Diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia dan dapat dijadikan

sebagai salah satu intervensi keperawatan promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Diet DASH, edukasi, pengetahuan, lansia

PENDAHULUAN

Meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan pertumbuhan jumlah populasi lanjut usia (lansia) yang diikuti oleh meningkatnya kejadian penyakit degeneratif dimasyarakat. Salah satu permasalahan kesehatan yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut adalah tekanan darah tinggi (hipertensi) (WHO, 2023). Hipertensi pada lansia berkaitan dengan perubahan fisiologis sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan fungsi ginjal, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik (Kemenkes, 2023). Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal, sehingga memerlukan pengelolaan yang berkelanjutan dan komprehensif (Filippou et al., 2020).

Pengelolaan hipertensi pada lansia tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang direkomendasikan secara luas adalah pengaturan pola makan melalui *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (Sakdiah et al., 2024). Pola makan DASH berfokus pada peningkatan asupan buah dan sayur, konsumsi produk olahan susu dengan kadar lemak rendah, pengendalian konsumsi natrium, serta penurunan asupan lemak jenuh dan kolesterol (Gusty, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan berkontribusi terhadap pencegahan komplikasi hipertensi (Isnaini et al., 2025).

Meskipun Diet DASH telah terbukti efektif, penerapannya pada lansia masih menghadapi berbagai tantangan. Lansia sering kali memiliki kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama, keterbatasan akses informasi, serta penurunan fungsi kognitif yang dapat memengaruhi kemampuan memahami dan menerapkan anjuran diet (Somantri et al., 2025). Dalam konteks ini, tingkat pengetahuan menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan penerapan Diet DASH. Lansia dengan pengetahuan yang memadai cenderung lebih mampu memahami prinsip diet sehat dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Sakdiah et al., 2024).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan dan pengalaman individu terhadap suatu hal atau objek, termasuk informasi kesehatan. Berdasarkan teori perilaku kesehatan, pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian, Upaya peningkatan pemahaman melalui pemberian edukasi kesehatan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat, termasuk dalam pengaturan pola makan pada lansia dengan hipertensi. Edukasi kesehatan yang tepat dan terstruktur menjadi salah satu intervensi keperawatan yang penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait Diet DASH (Riskya et al., 2025).

Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan kepada

lansia, baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di komunitas. Sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan lansia, perawat berperan dalam menyampaikan informasi kesehatan secara jelas, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik lansia (Perry RN et al., 2021). Pemberian edukasi mengenai Diet DASH oleh perawat dapat mendukung lansia dalam memahami manfaat pola makan tersebut, mengenali jenis makanan yang disarankan maupun yang perlu dibatasi, serta menerapkannya secara tepat dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, edukasi kesehatan menjadi bagian integral dari asuhan keperawatan gerontik yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Namun demikian, temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai Diet DASH masih beragam dan cenderung belum optimal. Sebagian besar lansia hanya memahami anjuran umum seperti pembatasan konsumsi garam, tetapi belum memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai komposisi makanan, porsi, serta prinsip utama Diet DASH (Gusty, 2023). Selain itu, beberapa penelitian lebih banyak berfokus pada efektivitas Diet DASH terhadap penurunan tekanan darah atau kepatuhan diet, sementara kajian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh intervensi edukasi Diet DASH terhadap tingkat pengetahuan lansia, terutama menggunakan desain quasi eksperimen dengan pengukuran pretest–posttest, masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian antara rekomendasi diet berbasis bukti yang telah ditetapkan dan pemahaman lansia sebagai kelompok sasaran utama intervensi diet hipertensi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi Diet DASH terhadap perubahan tingkat pengetahuan lansia dengan hipertensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi Diet DASH, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan lansia mengenai Diet DASH. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan intervensi edukasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas edukasi Diet DASH sebagai intervensi keperawatan promotif dan preventif, serta menjadi dasar pengembangan praktik keperawatan gerontik berbasis bukti dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi Diet DASH terhadap peningkatan tingkat pengetahuan lansia dengan hipertensi, dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berupa *one group pretest–post-test design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas suatu intervensi edukasi secara objektif dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok yang sama tanpa melibatkan kelompok kontrol.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di wilayah

penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 lansia yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi mencakup lansia berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosa hipertensi, mampu berkomunikasi secara efektif, serta bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti sesi edukasi.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intervensi berupa edukasi Diet DASH, sedangkan variabel independennya adalah tingkat pengetahuan lansia mengenai Diet DASH. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang Diet DASH yang disusun mengacu pada prinsip-prinsip Diet DASH, mencakup definisi, manfaat, jenis makanan yang direkomendasikan dan yang perlu dibatasi, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen tersebut telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum diaplikasikan dalam penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan lansia menggunakan kuesioner sebagai pretest. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa edukasi Diet DASH melalui penyuluhan kesehatan terstruktur dengan menggunakan media leaflet. Setelah intervensi diberikan, dilakukan pengukuran ulang tingkat pengetahuan lansia menggunakan kuesioner yang sama sebagai posttest untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah edukasi.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pemberian edukasi Diet DASH. Analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena data bersifat berpasangan dan jumlah sampel kurang dari 30. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan, dan seluruh responden telah memberikan persetujuan tertulis setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian melalui *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 responden lansia dengan hipertensi yang seluruhnya mengikuti rangkaian penelitian dari pretest hingga posttest. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum pemberian edukasi Diet DASH, sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai prinsip, manfaat, serta penerapan Diet DASH dalam pengelolaan hipertensi masih belum optimal sebelum diberikan intervensi edukasi.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum-Sesudah Edukasi Diet DASH

Tingkat Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	3 (15,0)	12 (60,0)

Tingkat Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Cukup	7 (35,0)	6 (30,0)
Kurang	10 (50,0)	2 (10,0)
Total	20 (100)	20 (100)

Setelah diberikan edukasi Diet DASH melalui penyuluhan kesehatan terstruktur menggunakan media leaflet, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada responden. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan skor pengetahuan dibandingkan sebelum intervensi. Lansia tampak lebih memahami konsep dasar Diet DASH, jenis makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta manfaat penerapan Diet DASH dalam membantu pengendalian tekanan darah. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pemberian edukasi Diet DASH, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa pemberian edukasi Diet DASH berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan lansia.

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi Diet DASH

Variabel	Median (Min–Maks) Pretest	Median (Min–Maks) Posttest	p-value
Tingkat Pengetahuan Lansia	6 (3–9)	10 (7–12)	0,001

Temuan penelitian menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pada lansia yang mengalami hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang dirancang secara terstruktur mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan lansia terkait prinsip dan penerapan Diet DASH. Dalam konteks teori perilaku kesehatan, hasil ini dapat dijelaskan melalui kerangka *Health Belief Model* dan teori perilaku kesehatan yang menempatkan pengetahuan sebagai faktor predisposisi utama yang memengaruhi pembentukan sikap, persepsi manfaat, serta kesiapan individu untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang lebih adaptif (Notoatmodjo, 2018). Dengan meningkatnya pemahaman lansia mengenai Diet DASH, diharapkan akan terbentuk landasan kognitif yang lebih kuat untuk perubahan perilaku diet dalam jangka panjang.

Peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi juga menunjukkan bahwa metode penyampaian edukasi yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik lansia sebagai kelompok sasaran. Edukasi Diet DASH yang diberikan melalui penyuluhan kesehatan secara tatap muka dan didukung oleh media leaflet memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara edukator dan responden, sehingga lansia dapat mengajukan pertanyaan dan memperoleh klarifikasi terhadap informasi yang belum dipahami. Media leaflet berperan sebagai penguat pesan edukasi karena dapat dibaca ulang secara mandiri, sehingga membantu proses retensi informasi. Hal ini sejalan

dengan temuan (Dodge et al., 2025), yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi cetak yang sederhana dan visual efektif dalam meningkatkan pemahaman dan daya ingat informasi kesehatan pada lansia.

Secara empiris, hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa studi sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis penerapan Diet DASH dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran pasien hipertensi mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Namun, berbeda dengan sebagian penelitian terdahulu yang lebih menekankan pada *outcome* klinis seperti penurunan tekanan darah atau kepatuhan diet, penelitian ini secara khusus menyoroti aspek kognitif berupa perubahan tingkat pengetahuan sebagai luaran awal dari intervensi edukasi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan terhadap literatur dengan menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah fundamental dalam upaya promotif dan preventif pengelolaan hipertensi pada lansia. Temuan ini memperkuat peran perawat dalam praktik keperawatan gerontik sebagai edukator kesehatan yang strategis dalam mendorong perubahan perilaku berbasis bukti ilmiah.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan beberapa studi sebelumnya yang melaporkan bahwa edukasi Diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien hipertensi mengenai pola makan sehat. Penelitian oleh (Sakdiah et al., 2024), menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis DASH secara signifikan meningkatkan pengetahuan diet pada kelompok usia lanjut. Studi lain yang lebih baru juga melaporkan bahwa edukasi Diet DASH tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam mendorong kepatuhan diet dan pengendalian tekanan darah pada lansia (Isnaini et al., 2025; Utami, 2021).

Peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi Diet DASH dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan bukan disebabkan oleh ketidakmampuan lansia, melainkan oleh keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang sesuai (Riskya et al., 2025). Lansia sering kali hanya memahami anjuran umum seperti pembatasan konsumsi garam, tanpa memahami prinsip Diet DASH secara menyeluruh, termasuk komposisi makanan dan pola konsumsi yang dianjurkan. Edukasi yang terstruktur dan spesifik terbukti mampu menjembatani kesenjangan tersebut. Dari perspektif keperawatan, hasil penelitian ini menegaskan peran penting perawat dalam upaya promotif dan preventif, khususnya pada pelayanan keperawatan gerontik dan komunitas. Perawat sebagai edukator memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan lansia melalui pendekatan edukasi yang sistematis dan berbasis bukti. Edukasi Diet DASH dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aplikatif dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia, sebagaimana direkomendasikan dalam berbagai pedoman praktik keperawatan dan kesehatan masyarakat (Filippou et al., 2020; Kemenkes, 2023; WHO, 2023).

Penelitian ini berfokus khusus pada efek edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan lansia, yakni populasi yang sering kali kurang terlibat dalam intervensi gizi berbasis bukti meskipun berisiko tinggi mengalami hipertensi dan komplikasi kardiovaskular. Banyak studi sebelumnya meneliti efek diet DASH pada pengendalian

tekanan darah atau kepatuhan diet secara umum, namun sedikit yang secara sistematis mengukur perubahan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi diet yang terstruktur dan spesifik pada pola makan DASH (Ambarwati et al., 2024). Hasil temuan awal menunjukkan bahwa pemberian edukasi DASH secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan lansia, menandakan adanya intervensi edukatif gizi yang efektif dalam mengubah wawasan dan kesiapan mereka untuk mengimplementasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Filippou et al., 2020).

Secara global, hipertensi dan penyakit kardiovaskular merupakan dua dari penyebab utama kematian dan morbiditas pada lansia di banyak negara berpendapatan rendah dan menengah maupun tinggi, di mana pola makan tidak sehat dan kurangnya pengetahuan gizi menjadi faktor risiko yang dapat diubah (L. P. de Oliveira et al., 2024). Intervensi edukasi mengenai diet DASH yang terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan profil metabolik berperan penting dalam strategi pencegahan primer dan sekunder penyakit kardiovaskular (Orabi, 2017). Edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia memiliki implikasi besar bagi kebijakan kesehatan masyarakat, karena peningkatan literasi gizi tidak hanya berpotensi mengurangi prevalensi hipertensi, tetapi juga dapat mengurangi beban sistem kesehatan melalui pencegahan komplikasi jangka panjang (Gusty, 2023). Oleh sebab itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi upaya perbaikan kualitas hidup lansia serta mendukung pencapaian target global dalam pengendalian penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Pemberian edukasi Diet DASH terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan lansia. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan kesehatan terstruktur dengan dukungan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai prinsip, manfaat, serta penerapan Diet DASH dalam pengelolaan hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi Diet DASH merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif serta berpotensi diterapkan sebagai strategi promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi pada kelompok lansia.

Temuan tersebut juga menegaskan peran penting perawat sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan lansia melalui pendekatan edukasi yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik lansia. Edukasi Diet DASH dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan gerontik dan pelayanan kesehatan komunitas untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, jumlah responden yang lebih besar, serta mengkaji pengaruh dampak edukasi terhadap perubahan perilaku dan pengendalian tekanan darah.

REFERENSI

Ambarwati, R., Wati, K. D. A., Isnawati, M., & Ismawanti, Z. (2024). The Effect of Providing Nutrition Education Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) with Android-Based Media on the Knowledge and Attitudes of Hypertension

Sufferers Article Info. *Journal of Health*, 4(2), 134–141.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>

- Dodge, E., Kelly, P. J., & Aboul-Enein, B. H. (2025). Digital-Based Nutrition Interventions Employing the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet: A Systematic Scoping Review. *International Journal of Hypertension*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/IJHY/6175223>
- Filippou, C. D., Tsioufis, C. P., Thomopoulos, C. G., Mihas, C. C., Dimitriadis, K. S., Sotiropoulou, L. I., Chrysochoou, C. A., Nihoyannopoulos, P. I., & Tousoulis, D. M. (2020). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Advances in Nutrition*, 11(5), 1150–1160. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa041>
- Gusty, R. P. (2023). Health Education Model for Elderly Hypertension on Knowledge, Attitudes, and Adherence to Following the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 955–962. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2093>
- Isnaini, N., Dewi, F. S. T., Madyaningrum, E., & Supriyadi. (2025). Blood pressure impact of dietary practices using the DASH method: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Hypertension*, 31(1). <https://doi.org/10.5646/CH.2025.31.E12>
- Kemenkes. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>
- L. P. de Oliveira, V., de Freitas, M. M., P. de Paula, T., Gubert, M. L., Miller, M. E. P., Schuchmann, R. A., Souza, K. L. A., & Viana, L. V. (2024). DASH diet vs. DASH diet plus physical activity in older patients with type 2 diabetes and high blood pressure: A randomized clinical trial. *Nutrition and Health*, 30(2), 389–398. <https://doi.org/10.1177/02601060221124201>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Orabi, E. E. (2017). Effect of an Educational Intervention About Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) on Changing Knowledge, Attitude and Blood Pressure of Hypertensive Patients Attending Zagazig University Hospitals. *Science Journal of Public Health 2016, Volume 4, Page 506*, 4(6), 506–516. <https://doi.org/10.11648/j.sjph.20160406.25>
- Perry RN, M. E. F. A. G. ., Perry RN, M. E. F. A. G. /Stocker. R. B. M. P. P. A. ., & Potter RN, M. P. F. P. A. . (2021). *Fundamentals of Nursing - E-Book*. https://books.google.com/books/about/Fundamentals_of_Nursing_E_Book.html?hl=id&id=tfpVEAAAQBAJ
- Riskya, F., Ridwan, A., & Alam, T. S. (2025). Asuhan keperawatan komunitas melalui

pendidikan kesehatan tentang diet dash bagi lansia dengan hipertensi di Aceh. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(2), 304–311. <https://doi.org/10.54957/IJHS.V5I2.1409>

Sakdiah, H. H., Wahdi, A., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh Health Education Dietary Approaches To Stop Hypertension Terhadap Pengetahuan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Well Being*, 9(2), 154–160. <https://doi.org/10.51898/wb.v9i2.269>

Somantri, U., Niman, S., Suntoro, H., Prihasto, S., Parulian, T. S., & Rothhaar, T. (2025). Family Support and Meaning of Life among Palliative Patients. *Nursing and Health*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.13189/nh.2025.100101>

Utami, R. P. (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 8. <https://doi.org/10.52742/JGKP.V2I2.11002>

WHO. (2023). *Hypertension Indonesia 2023 country profile*. <https://www.who.int/publications/m/item/hypertension-idn-2023-country-profile>