

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Studi Literatur Review 24 Januari 2025

Safitri D.

Pengaruh Pemberian Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Pada Penderita Hipertensi

XV + 72 Halaman + 1 Tabel + 1 Skema + 4 Lampiran

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat dengan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan garam yang tinggi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan diet yang tepat yaitu DASH. Namun sebagian besar masyarakat yang menderita hipertensi tidak menerapkan DASH bahkan tidak mengenal pola diet DASH. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian DASH pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah studi literatur review dengan menggunakan 2 database yaitu *Google Scholar* dan *PubMed* dengan tahun publikasi artikel 2015-2025, yang dimana artikel ditelaah menggunakan pendekatan PRISMA. Hasil dari telaah artikel didapatkan 7 artikel yang memenuhi kriteria. Telaah artikel yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan DASH memiliki pengaruh dalam mengontrol tekanan darah. Penerapan DASH menunjukkan adanya peningkatan dalam mengonsumsi buah dan sayur pada penderita hipertensi. Penerapan DASH pada penderita hipertensi dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengontrol tekanan darah, DASH menganjurkan asupan garam perhari adalah 2.300 mg perhari atau 1 sendok teh garam dapur, serta merekomendasikan meningkatkan asupan buah-buahan, sayuran, menggunakan produk susu rendah lemak, kacang dan unggas yang bersumber dari *Saturated Fatty Acid* (SAFA).

Kata Kunci : Hipertensi, Diet DASH

Daftar Bacaan : 7 (2015-2015)

ABSTRACT

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**

Literatur Review 24 Januari 2025

Safitri D.

**Effect of Providing Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) in
Patients with Hypertension**

XV + 72 Schemes + 1 Table + 1 Scheme + 4 Appendixes

Hypertension can be caused by various factors, one of which is an unhealthy diet by consuming foods that have a high salt content. Hypertension management can be done by implementing the right diet, namely DASH. However, most people who suffer from hypertension do not apply DASH and do not even know the DASH diet pattern. The purpose of this study was to determine the effect of DASH on hypertension patients. This type of research is a literature review study using 2 databases, namely Google Scholar and Pubmed with article publication years 2015-2025, where articles are reviewed using the PRISMA approach. The results of the article review obtained 7 articles that met the criteria. The review of articles conducted showed that the application of DASH has an influence in controlling blood pressure. The application of DASH shows an increase in consuming fruits and vegetables in people with hypertension. The application of DASH in patients with hypertension can be an option in controlling blood pressure, DASH recommends a daily salt intake of 2,300 mg per day or 1 teaspoon of table salt, and recommends increasing the intake of fruits, vegetables, using low-fat dairy products, nuts and poultry sourced from Saturated Fatty Acid (SAFA).

Keyword : Hypertension, Diet DASH

References : 7 (2015-2025)