PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Studi literatur Review, februari 2026

Maya sari

Manajemen Diet Dash Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi

Xii + 37 Halaman + 5 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian penyakit hipertensi yang terjadi diperkirakan sebanyak 1,28 miliar pada orang dewasa yang berusia 30 sampai 79 tahun diseluruh dunia sehingga mendapatkan julukan *The Silent Killer. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius, diperlukan perhatian khusus pada pasien lansia sehingga perlu dilakukan manajemen diet yaitu diet DASH untuk menurunkan tekanan darah dengan mengatur pola makan sehari-hari.* Tujuan dilakukannya *literature review* ini adalah untuk melakukan kajian tentang manajemen diet DASH terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan melalui tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items For Sistematic Reviews And Meta-Analysis*) identifikasi, penyaringan, kelayakan dan inklusi. pencarian artikel menggunakan *database Pubmed, ScienceDirectt, Google Scholer* pada tahun >2019. Hasil temuan didapatkan 5 artikel yang telah selesai ditelaah dan telah melalui seleksi menggunakan tahapan metode PRISMA. Waktu pemberian intervensi diet DASH berbeda-beda yaitu 6 hari 14 dan waktu paling lama yaitu 3 bulan. Didapatkan 7 model diet DASH yaitu mengurangi natrium, meningkatkan serat, protein rendah lemak, susu rendah lemak, sayur-sayuran, buah-buahan dan biji-bijian. Saran diharapkan hasil dari telaahan *literature review* ini agar disusun lebih baik dan lebih sempurna agar dapat dijadikan referensi maupun panduan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : *hipertensi, manajemen diet DASH, lansia,*
Daftar Bacaan : 53 (2018-2024)

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

Literature Review, february 2026

Maya Sari

Dash Diet Management in Elderly Patients with Hypertension

Xii + 37 Schemes + 5 Tables + 4 Appendixes

ABSTRACT

The high incidence of hypertension that occurs is estimated at 1.28 billion in adults aged 30 to 79 years worldwide, earning the nickname The Silent Killer. Hypertension is a serious medical condition, special attention is needed in elderly patients so it is necessary to do dietary management, namely the DASH diet to lower blood pressure by regulating daily diet. The purpose of this literature review is to conduct a study of DASH diet management on blood pressure in the elderly with hypertension. The method used is through the stages of PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analysis) identification, screening, eligibility and inclusion. article search using Pubmed database, ScienceDirectt, Google Scholer in 2019. The findings obtained 5 articles that have been reviewed and have gone through selection using the stages of the PRISMA method. The time of giving the DASH diet intervention varies, namely 6 days and the longest time is 3 months. 7 DASH diet models were obtained, namely reducing sodium, increasing fibre, low-fat protein, low-fat milk, vegetables, fruits and grains. Suggestions are expected that the results of this literature review should be compiled better and more perfect so that it can be used as a reference or guide for further.

Keywords : *hypertension, DASH diet management, elderly*,
Reading List : 53 (2018-2024)