

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H
dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang
Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa**

**Disusun dalam Rangka Menyelesaikan
Tahap Profesi Ners**



Oleh:

(Felia Dwiputri Patras, S.Kep)

(25062044)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felia Dwiputri Patras, S.Kep
NIM : 25062044
Program Studi : Profesi Ners

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan serta keyakinan saya, saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar Ners atau ijazah pada Universitas Katolik De La salle Manado atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Manado, 15 Juli 2026




(Felia Dwiputri Patras, S.Kep)

HALAMAN PERSETUJUAN

**Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H
dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang
Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa**

**Nama: Felia Dwiputri Patras, S.Kep
NIM: 25062044**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Telah disetujui untuk diuji di hadapan tim penguji KIAN
Program Studi Profesi Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Manado, 15 Juli 2026

Pembimbing KIAN

Filia V. Tiwatu S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi Profesi Ners

Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Felia Dwiputri Patras, S.Kep
NIM : 25062044
Program Studi : Profesi Ners
Judul KIAN : “Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa”

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi ners Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

PENGUJI

Filia V. Tiwatu S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat. ()

Ditetapkan di : Manado
Tanggal : 15 Juli 2026

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi Profesi Ners

Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep.

**PENERAPAN *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH)
PADA NY. H DENGAN GANGGUAN SISTEM KARDIOVASKULAR
HIPERTENSI DI DESA KANONANG SATU, KECAMATAN
KAWANGKOAN BARAT, KABUPATEN MINAHASA**

Patras Felia¹, Tiwatu Folia²
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email:
feliapatras@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau yang disebut sebagai *silent killer* adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diperoleh melalui pengukuran berulang dalam keadaan istirahat. Pengendalian hipertensi memerlukan keterlibatan keluarga dalam penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Tujuan: Menjelaskan Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari melalui kunjungan rumah. Data dikumpulkan menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi.

Hasil: Selama tiga hari pelaksanaan implementasi, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku keluarga dalam mengelola hipertensi dengan menerapkan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Perubahan tersebut ditunjukkan dengan penurunan tekanan darah Ny. H dari 180/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Kesimpulan: *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) efektif meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola hipertensi, meningkatkan pengetahuan terhadap pola makanan yang sehat dan perubahan gaya hidup serta membantu menurunkan tekanan darah sehingga berpotensi mencegah komplikasi.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan Keluarga, Hipertensi, Diet DASH.

**THE IMPLEMENTATION OF DIETARY APPROACHES TO STOP
HYPERTENSION (DASH) FOR MRS. H WITH CARDIOVASCULAR
SYSTEM DISORDER HYPERTENSION IN KANONANG SATU
VILLAGE WEST KAWANGKOAN SUB-DISTRICT MINAHASA
REGENCY**

Patras Felia¹, Tiwatu Folia²
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email:
feliapatras@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is often referred to as the silent killer, is a condition characterized by a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and/or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg, confirmed through repeated measurements under resting conditions. Effective hypertension management requires family involvement in implementing the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) as a non-pharmacological intervention to help control blood pressure in individuals with hypertension.

Objective: To describe the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) for Mrs. H, a patient with a cardiovascular system disorder hypertension, in Kanonang Satu Village, West Kawangkoan Sub-District, Minahasa Regency.

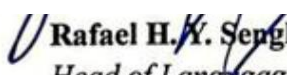
Methods: This study employed a case study design using the family nursing process, which included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Nursing care was provided over a three-day period through home visits. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and documentation.

Results: During the three-day intervention, improvements were observed in the family's knowledge, attitudes, and behaviours regarding hypertension management through the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). These improvements were reflected in a reduction in Mrs. H's blood pressure from 180/90 mmHg to 130/80 mmHg.

Conclusion: The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) was effective in improving the family's ability to manage hypertension, increasing their knowledge of healthy dietary patterns and lifestyle modification, and helping to reduce blood pressure, thereby potentially preventing hypertension-related complications.

Keywords: Family Nursing Care, Hypertension, DASH Diet.

This translation has been checked and proven accurate

**Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.**
Head of Language Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan berkatnya kepada saya hingga pada tahap akhir ini dan saya bisa menyelesaikan Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa” dengan segala penyertaan Tuhan sehingga pengerjaan laporan ini dapat terlaksanakan dengan baik dan tidak kurang suatu apapun.

Dengan penuh rasa bangga dan hormat Laporan ini saya dedikasikan sebagai ungkapan terima kasih dan penghormatan kepada:

1. Dr. Gregorius Hertanto Dwi Wibowo, S.S.,M.Th, sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kes. Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Filia V. Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat sebagai Dosen Pembimbing selama tahap profesi ners terima kasih atas segala waktu yang telah diluangkan, saran yang membangun, bimbingan yang tulus, serta semangat yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan laporan ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado atas bantuan dan arahan dalam kelancaran selama tahap profesi ners ini.
7. Pemerintah Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat yang telah mengizinkan saya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kanonang Satu.
8. Kepada Mama Frida Jacobus, Papa Alwin Patras, Kakak Winda Christy Patras dan seluruh keluarga besar yang tak henti memberikan semangat, cinta,

dukungan, dan pengorbanan sepanjang proses penyusunan serta menjadi sumber kekuatan utama dalam perjalanan penulis menyelesaikan laporan ini.

9. Teman-teman Profesi Ners 2025 (Filia Crew) dan sahabat terbaik Angely Pantow, Theresia Hartono, Ojialistin Dana, Sesilia Lajaa, Natasya Toar, Patricia Tando, Natalia Fatubun dan Eiviafani Maitulung yang selalu bersama-sama penulis, menjadi penyemangat, selalu memberikan bantuan, tawa yang tidak pernah lelah menjadi penghibur dan penguat saat dalam proses penyusunan mulai terasa berat. Terima kasih telah menjadi bagian terbaik dan terpenting baik dalam tahap profesi ners saat ini.
10. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan yang berarti dalam proses penyelesaian laporan ini.

Sebagai penutup, penulis berharap Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan, serta menjadi sumber manfaat bagi para pembaca. Penulis juga menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan kedepannya.

Manado, 15 Juli 2026

Felia Dwiputri Patras, S.Kep

DAFTAR ISI

Halaman pernyataan orisinalitas	ii
Halaman persetujuan	iii
Lembar pengesahan	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Kata pengantar	vii
Daftar isi	ix
Daftar tabel	x
Daftar bagan	xi
Daftar gambar	xii
Daftar lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teori Hipertensi	8
2.2 Landasan Teori <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)</i>	25
2.3 Penelitian Terkait	38
BAB III GAMBARAN KASUS	45
3.1 Pengkajian	45
3.2 Analisa Data	46
3.3 Diagnosa	46
3.4 Intervensi	47
3.5 Implementasi	47
3.6 Evaluasi	50
BAB IV PEMBAHASAN	52
4.1 Analisis dan Diskusi Hasil	52
4.2 Keterbatasan Pelaksanaan	58
BAB V PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	12
Table 2. 2 Contoh isi piring Diet DASH dalam sehari	31
Table 2. 3 Anjuran Porsi Diet DASH	32
Table 2. 4 Penelitian Terkait	38

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Patoflow Hipertensi

15

UKDLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi Jantung

9

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: <i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran 2	: Asuhan Keperawatan Keluarga
Lampiran 3	: Standar Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 4	: Catatan Perkembangan
Lampiran 5	: Media Edukasi
Lampiran 6	: Lembar Konsultasi
Lampiran 7	: Lembar Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)
Lampiran 8	: Lembar Revisi KIAN
Lampiran 9	: Dokumentasi

UKDLSM

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi tetap menjadi salah satu beban kasus terbesar dalam sistem kesehatan masyarakat Indonesia, mengingat penyakit kardiovaskular ini belum dapat dikendalikan sepenuhnya. Hal ini dapat berdampak pada meningkatnya potensi terjadinya gangguan pada jantung, tetapi juga bila dibiarkan tanpa penanganan, penyakit ini berpotensi kuat menimbulkan komplikasi sekunder yang serius seperti penurunan fungsi ginjal kronis dan serangan serebrovaskular.

Julukan pembunuh senyap (*silent killer*) melekat erat pada hipertensi, mengingat patologi ini kerap kali bermanifestasi secara asimtomatik atau tanpa gejala klinis yang khas. Dampaknya, sebagian besar penderita baru menyadari kondisinya setelah dampak buruk yang fatal mulai muncul. Hipertensi dapat diidentifikasi melalui angka sistolik yang menembus batas 140 mmHg beserta diastolik yang melewati 90 mmHg merupakan parameter utama yang digunakan dalam menegakkan diagnosis ini melalui pengukuran tekanan darah. (Nuridayanti & Anik, 2024).

Lembaga Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan bahwa dalam skala global, hipertensi bakal tetap menjadi salah satu pemicu utama angka kematian setidaknya sampai tahun 2030 mendatang. Hal tersebut menegaskan bahwa hipertensi tetap menjadi isu kesehatan global yang menuntut perhatian medis serta penanganan jangka panjang di berbagai belahan dunia. Sebagai gambaran konkret, American Heart Association (AHA) mencatat bahwa tidak kurang dari 74,5 juta warga Amerika Serikat berumur di atas 20 tahun hidup dengan kondisi ini. Tingginya angka tersebut menegaskan kedudukan hipertensi sebagai penyakit kronis berprevalensi tinggi yang terus membayangi sistem kesehatan masyarakat di berbagai negara. (WHO, 2025).

Di Indonesia, sekitar 8,6% penduduk usia 18 tahun ke atas di tanah air teridentifikasi mengidap hipertensi sebagaimana yang didokumentasikan melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Angka riil ini ditegaskan melalui kombinasi diagnosis dari tenaga kesehatan serta pemeriksaan

tekanan darah di lapangan. Sementara itu, prevalensi hipertensi di Provinsi Kepulauan Riau mencapai 7,9%. Berdasarkan karakteristik kelompok serta jenis kelamin, kasus tekanan darah tinggi ini paling dominan mengancam populasi wanita dalam kategori usia senja, khususnya di atas 75 tahun. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dunia kesehatan masyarakat sampai sekarang masih terus dibayangi oleh ancaman hipertensi sebagai salah satu persoalan krusial, sehingga diperlukan strategi yang berkelanjutan melalui pencegahan, deteksi secara dini, serta pengelolaan hipertensi yang tepat untuk mengurangi risiko kesakitan dan munculnya komplikasi (Kemenkes RI, 2023).

Mengacu pada data SKI 2023 membuktikan bahwa kasus hipertensi masih sangat marak dijumpai di kalangan masyarakat dewasa berumur 18 ke atas untuk area Sulawesi Utara, yang ditetapkan melalui pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa proporsi kasus mencapai 29,2%. Walaupun angka tersebut masih lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional, hipertensi masih merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serta pengelolaan secara berkesinambungan. Tingginya prevalensi kondisi tersebut menegaskan pentingnya penerapan strategi pencegahan, pemeriksaan secara dini, serta penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan.

Jumlah populasi di Kabupaten Minahasa yang telah mencapai usia 15 tahun atau lebih dan teridentifikasi mengidap tekanan darah tinggi tercatat sebanyak 33.702 orang. Dari keseluruhan kasus tersebut, sebanyak 36.814 penderita telah mendapatkan perawatan medis yang diberikan sejalan dengan ketentuan baku yang berlaku, sehingga capaian pelayanan mencapai 109,2% dari target. Capaian ini mencerminkan komitmen pelayanan kesehatan yang baik, namun juga mengindikasikan bahwa tingginya prevalensi hipertensi nyatanya masih menempatkan tekanan finansial dan sosial terhadap pelayanan kesehatan di Kabupaten Minahasa yang masuk ke dalam kategori penyakit non-transmisibel yang memerlukan penanganan berkesinambungan.

Merujuk pada data pengkajian dan observasi yang dilakukan di Desa Kanonang Satu, hipertensi tercatat sebagai salah satu gangguan kesehatan dengan angka morbiditas yang tergolong masif di kalangan populasi umum. Fenomena tersebut dipicu oleh beragam faktor risiko, seperti kegemaran menyantap makanan yang kaya akan kandungan garam dan lemak, rendah serat, konsumsi minuman beralkohol, perilaku merokok, serta faktor usia dan riwayat keturunan. Selain itu, masih terbatasnya tingkat pemahaman serta kepekaan publik mengenai krusialnya mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat, menyebabkan upaya pencegahan hipertensi belum dilakukan secara optimal. Keadaan ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan dan intervensi promotif sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup sehat sekaligus menekan risiko timbulnya berbagai penyakit penyerta yang dipicu oleh tekanan darah tinggi.

Hipertensi sebagai fokus asuhan keperawatan keluarga karena kondisi tersebut kerap kali mendominasi daftar persoalan kesehatan yang paling sering dikeluhkan di Desa Kanonang Satu berdasarkan hasil pengkajian dan observasi lapangan. Meskipun termasuk penyakit yang dapat dikendalikan, banyak masyarakat yang belum berkomitmen pada pola hidup sehat, yang diwujudkan melalui pembatasan asupan natrium dan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Selain itu, sebagian masyarakat masih menganggap remeh hipertensi karena kondisinya yang kerap kali tidak menunjukkan gejala fisik apa pun, sehingga pengendalian penyakit belum dilakukan secara optimal.

Pengendalian tekanan darah tinggi ini melibatkan pilar farmakologis serta non-farmakologis. Di mana metode farmakologis diimplementasikan secara spesifik melalui pemberian obat-obatan penurun tekanan darah berdasarkan indikasi dan rekomendasi tenaga kesehatan, antara lain terapi ini umumnya menggunakan obat-obatan dari golongan ACE-I, ARB, CCB, maupun *beta blocker*. Meski obat-obatan tersebut terbukti efektif mengendalikan tensi pasien, konsumsi dalam jangka panjang tetap menyimpan risiko efek sekunder yang tidak diinginkan di mana batuk

kering menjadi salah satu keluhan yang cukup sering muncul (Aulia Asman, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan bahwa keberhasilan tata laksana dan regulasi hipertensi sebenarnya tidak hanya bertumpu pada konsumsi obat-obatan antihipertensi, melainkan wajib diimbangi dengan komitmen kuat dalam menjalankan pola perilaku yang kondusif secara disiplin. Upaya konkret yang sangat dianjurkan adalah modifikasi diet ini berfokus pada pembatasan konsumsi produk makanan olahan, lemak jenuh, serta natrium, yang secara bersamaan diimbangi dengan peningkatan asupan serat dari buah, sayur, dan opsi protein rendah lemak. (Kemenkes RI, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan konsep diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yang menitikberatkan pada konsumsi pangan tinggi kalium, magnesium, kalsium, serat, dan rendah natrium guna memfasilitasi penurunan tekanan darah pasien.

Pengelolaan regulasi tekanan darah pada pasien hipertensi tidak hanya bertumpu pada aspek farmakologis, namun juga memerlukan tindakan pendukung non-farmakologis berupa penerapan diet DASH. Pendekatan nutrisi ini berfokus pada peningkatan konsumsi makanan berserat dan padat gizi termasuk sayur, buah, kacang-kacangan, sereal utuh, dan olahan susu rendah lemak, disertai pengurangan asupan kolesterol, natrium, lemak jenuh, dan gula tambahan secara konsisten. Penerapan pola diet semacam ini terbukti secara klinis, berkontribusi besar dalam mengontrol tekanan darah serta meminimalkan potensi bahaya gangguan kardiovaskular. Namun, keberhasilan penerapan diet ini sangat bergantung pada kepatuhan dan perubahan perilaku individu dalam menjalankan pola hidup sehat. Sejalan dengan hal tersebut, diet DASH sendiri dikenal luas sebagai salah satu metode pengaturan menu makan yang dapat diterapkan sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis dalam mengontrol hipertensi (Annisa, 2025).

Penulis berasumsi bahwa penerapan metode *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dapat dioptimalkan sebagai salah satu intervensi utama dalam meregulasi tekanan darah penderita. Metode diet ini berfokus pada pemenuhan asupan tinggi serat yang bersumber dari buah,

sayur, dan sereal utuh, jika disinergikan dengan reduksi asupan lipid jenuh, sodium, serta produk pangan olahan, dipercaya efektif dalam meregulasi profil tekanan darah penderita apabila diterapkan secara konsisten. Penulis pun menyarankan keluarga untuk melakukan diet DASH agar makanan yang masuk dapat menutrisi tubuh sehingga tekanan darah dapat terkontrol.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis gambaran kasus Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.
- b. Menganalisis Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.
- c. Menganalisis praktik pengelolaan terhadap Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Ny. H dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Hipertensi di Desa Kanonang Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, Kabupaten Minahasa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini dirancang dengan harapan bisa memberi kontribusi nyata bagi perkembangan ilmu keperawatan, terutama dalam ranah keperawatan komunitas serta keluarga yang berfokus pada pemanfaatan metode DASH sebagai terapi non-obat untuk mengontrol tensi. Di waktu yang sama, data dan analisis dalam laporan ini dipersiapkan sebagai bahan pembanding atau pustaka acuan bagi riset-riset selanjutnya yang ingin mendalami tata laksana diet pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Keluarga

Adanya penelitian ini menitikberatkan pada pemberdayaan lingkungan keluarga agar memperoleh tambahan wawasan dan kecakapan teknis dalam menerapkan pola makan DASH sebagai bentuk dukungan gizi bagi penderita hipertensi di rumah. Peran aktif keluarga ini nantinya akan menjadi kunci dalam membantu mengontrol stabilitas tensi darah, membangun kepatuhan terhadap anjuran diet, serta menekan risiko munculnya penyakit penyerta.

b. Bagi Pemerintah

Penelitian ini menyajikan rekomendasi ilmiah yang dapat digunakan oleh pemerintah, utamanya pengelola puskesmas, guna memperkuat agenda promotif dan preventif di tingkat tapak. Sebagai contoh nyata, instansi kesehatan dapat memperluas penyuluhan tentang pemanfaatan pola makan DASH sebagai bentuk intervensi non-medis dalam upaya mengendalikan dan menstabilkan tekanan darah para penyandang hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Melalui studi ini, publik diproyeksikan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kegunaan diet DASH sebagai pilar pola makan sehat untuk mencegah maupun mengendalikan hipertensi. Dengan literasi kesehatan yang lebih baik, masyarakat akan lebih termotivasi untuk mulai membangun

sekaligus mempertahankan gaya hidup sehat dalam keseharian mereka.

d. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Sebagai upaya meningkatkan mutu pelayanan bagi penderita hipertensi, hasil studi ini dihadirkan untuk mengintegrasikan praktik asuhan keperawatan yang bersandarkan pada bukti ilmiah empiris (evidence-based nursing). Riset ini pun dirancang untuk memperkaya khazanah literatur keperawatan, terutama mengenai peran penting pola diet DASH sebagai alternatif penanganan non-obat.

UKDLSM