

Edukasi *Dietary Approaches Stop Hypertension* (DASH) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Sebagai Upaya Mengurangi Risiko Hipertensi

Helmi Juwita^{1*}, Erviana², Risna Damayanti³, Sahriana⁴, Nurwahita⁵, Sahariah⁶

¹⁻⁶Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 01-03-2025

Revised: 14-03-2025

Accepted: 23-03-2025

*Corresponding

Author:

Helmi Juwita,
Program Studi Ilmu
Keperawatan dan
profesi Ners,
Fakultas Ilmu
Kesehatan,
Universitas Sulawesi
barat, Majene,
Indonesia
Email:
Helmi.juwita@unsulb
ar.ac.id

Kata Kunci:

Diet DASH;
Hipertensi; PMR;
Latihan Relaksasi
Otot Progresif.

Keywords:

DASH; Hypertension;
PMR; Progressive
Muscle Relaxation

Abstrak:

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan/ edukasi sebagai upaya dalam mengurangi kejadian risiko penyakit hipertensi di komunitas serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan latihan relaksasi otot progresif/ PMR (*Progressif Muscle Relaxation*). Kegiatan ini dilaksanakan di Lingkungan Limboro Timur pada 25 Februari 2025 dan dihadiri oleh 26 peserta. Metode penyuluhan menggunakan metode ceramah dan simulasi. Hasil penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa pengetahuan peserta pengabdian menjadi meningkat setelah diberikan penyuluhan edukasi diet DASH dan latihan PMR. Peserta pengabdian mengetahui tentang hipertensi, penyebab hipertensi dan pencegahannya, serta mampu melakukan simulasi latihan PMR dengan baik.

Abstract:

Hypertension is a condition in which there is an abnormal and continuous increase in blood pressure in several examinations. This community service activity aims to provide health education/education as an effort to reduce the risk of hypertension in the community and to increase community knowledge and skills about DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) and PMR (Progressive Muscle Relaxation). This activity was carried out in the East Limboro area on February 25, 2025. The counseling method used lecture and simulation methods. The results of the health counseling showed that the knowledge of the community service participants increased after being given educational counseling on DASH and PMR. Community service participants know about hypertension, the causes of hypertension and its prevention, and are able to carry out PMR exercise simulations well.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan (Wulandari et al., 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dari masyarakat dan pemerintah. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di kalangan penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% (Pakpahan et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga populasi dewasa di Indonesia mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular (Wijaya & Kumala, 2021). Adapun data Badan Pusat Statistik tahun 2018, prevalensi penderita tekanan darah

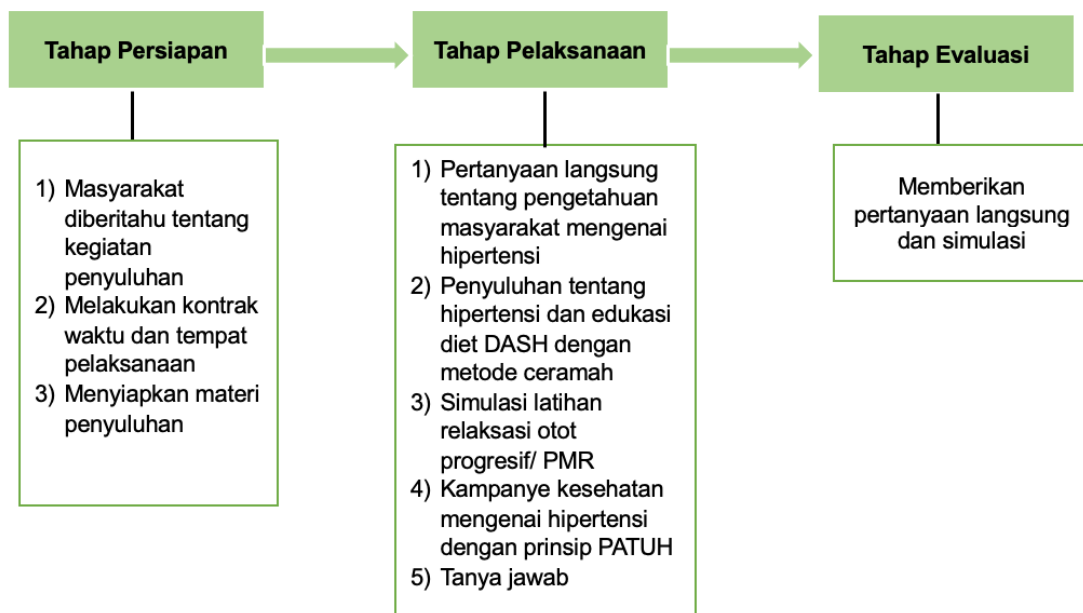
tinggi di Sulawesi Barat sebanyak 34,8 % dimana lebih tinggi dari prevalensi tingkat nasional (BPS, 2021).

Salah satu pengurangan dan pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Diantaranya yaitu DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) atau latihan relaksasi otot progresif. Diet DASH dirancang khusus untuk menurunkan tekanan darah melalui pola makan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak, serta pengurangan asupan natrium dan lemak jenuh (Bai et al., 2023; Kenmoue et al., 2023). Sedangkan PMR bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan stres, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Pathan et al., 2023).

Berdasarkan data di lokasi pengabdian, penyakit yang sering diderita masyarakat adalah hipertensi. Oleh karena itu, pada pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian masyarakat berinisiatif melakukan edukasi diet DASH dan Latihan PMR. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan/ edukasi sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang diet DASH dan latihan relaksasi otot progresif/ PMR sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lingkungan Limboro Timur, Majene, Sulawesi Barat pada 25 Februari 2025 dan dihadiri oleh 26 peserta. Kegiatan pengabdian ini berupa edukasi kesehatan tentang diet DASH dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* dan latihan relaksasi otot progresif/PMR dengan metode simulasi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan sebagaimana pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Materi Edukasi Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2025 di Lingkungan Limboro Timur, Majene, Sulawesi Barat. Peserta kegiatan berjumlah 26 orang. Kegiatan yang diberikan berupa penyuluhan atau edukasi diet DASH (Gambar 3) dan simulasi PMR (Gambar 4), serta kampanye kesehatan mengenai pencegahan hipertensi dengan prinsip PATUH.



Gambar 3. Edukasi Diet DASH



Gambar 4. Simulasi Latihan Relaksasi Otot Progresif/ PMR

Hasil penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat atau peserta pengabdian di Lingkungan Limboro Timur meningkat setelah diberikan penyuluhan edukasi diet DASH dan latihan PMR sebagai upaya mengurangi risiko hipertensi. Peserta pengabdian

mengetahui tentang hipertensi, penyebab hipertensi dan pencegahannya, serta mampu melakukan simulasi latihan PMR secara langsung. Hal tersebut dibuktikan dengan tanya jawab secara langsung oleh pemateri kepada peserta tentang materi penyuluhan yang telah diberikan.

Edukasi diet DASH dan latihan relaksasi otot progresif/ PMR merupakan dua elemen penting dalam manajemen hipertensi. Edukasi diet DASH dilakukan dengan memberikan contoh pemanfaatan pangan lokal dalam mengendalikan hipertensi dengan prinsip makan tinggi buah dan sayur. Diet DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein (Astuti et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan diet DASH efektif dalam menurunkan tekanan darah serta dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Bai et al., 2023; Kenmoue et al., 2023).

Adapun latihan relaksasi otot progresif/ PMR bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan stres, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. PMR dapat membantu individu mengelola kecemasan yang sering terkait dengan diagnosis hipertensi, sehingga menurunkan respon kardiovaskular terhadap stress. Stres emosional dan fisik dapat memperburuk hipertensi dan pengelolaan yang tepat dapat membantu mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut (Pathan et al., 2023). Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa latihan PMR dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Menurut Setyoody (2025) dalam (Ferdisa & Ernawati, 2021), gerakan terapi relaksasi otot progresif memiliki tujuan pada setiap gerakan. Gerakan 1 bertujuan melatih otot tangan, gerakan 2 bertujuan melatih otot tangan bagian belakang, gerakan 3 bertujuan melatih otot bisep (otot besar pada bagian atas pangkalan lengan), gerakan 4 bertujuan melatih otot bahu supaya mengendur, gerakan 5 sampai 8 bertujuan melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang dan mulut), gerakan 9 bertujuan merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang, gerakan 10 bertujuan melatih otot leher bagian depan, gerakan 11 bertujuan melatih otot punggung, gerakan 12 bertujuan melemaskan otot dada, gerakan 13 bertujuan melatih otot perut, dan gerakan 14 bertujuan melatih otot kaki seperti paha dan betis.

Setelah edukasi dan simulasi, dilakukan kampanye kesehatan hipertensi dengan menerapkan prinsip PATUH. Prinsip PATUH merupakan tips dalam mengendalikan hipertensi yaitu, P (Periksa kesehatan secara rutin), A (Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat), T (Tetap diet dengan gizi seimbang), U (Upayakan aktivitas fisik dengan aman), H (Hindari rokok, alkohol, dan zat karsinogen lainnya) (Ekasari et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, edukasi PATUH memiliki pengaruh terhadap penderita hipertensi. Edukasi PATUH memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan sistolik dan diastolik meskipun masih banyak faktor lain diluar edukasi PATUH yang juga berpengaruh terhadap hasil dari penelitian tersebut (Hidayatullah et al., 2023).

KESIMPULAN

Penyuluhan/ edukasi kesehatan diet DASH dan latihan relaksasi otot progresif/ PMR dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sebagai upaya mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengurangi dan mencegah kejadian hipertensi di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Bai, X., Li, X., Ding, S., & Dai, D. (2023). Adherence to the Mediterranean Diet and Risk of Gastric Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 15(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu15173826>

- BPS. (2021). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi, 2016-2018*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Hidayatullah, F., Hamim, N., & ... (2023). Pengaruh Penerapan Edukasi Patuh Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Jati Kota Probolinggo. *Jurnal Ilmu ...*, 244–254. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/613>
- Kenmoue, M. F. D., Ngaha, W. D., Fombang, E. N., Pahane, M. M., & Simeu, S. (2023). Assessing the effectiveness of a DASH diet in hypertensive patients attending the Ngaoundere Regional Hospital - Cameroon: A case-control study. *Journal of Nutritional Science*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.67>
- Kwan, M. W. M., Wong, M. C. S., Wang, H. H. X., Liu, K. Q. L., Lee, C. L. S., Yan, B. P. Y., Yu, C. M., & Griffiths, S. M. (2013). Compliance with the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet: A systematic review. *PLoS ONE*, 8(10), 4–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078412>
- Pakpahan, H. A., Rahardjo, T. B., Kridawati, A., & Handajani, Y. S. (2024). Analisis Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Urban Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01), 78–87. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2566>
- Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 102(47), E35792. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>
- Wijaya, D. A., & Kumala, M. (2021). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan tekanan darah pada masyarakat usia produktif di Puskesmas Kecamatan X tahun 2020. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 274–281. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i1.13718>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.