

Edukasi *DASH Diet* pada Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Baja, Batam

Miftahul Jannah¹, Tisa Rahma Sari², Wahyu Aulia Hasibuan³, Prananingrum Kinasih⁴, Honey Yahdillah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Internasional Batam
Email: miftahul.jannah@uib.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 13 Mei 2026

Disetujui: 22 Juli 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i4.12372

Kata Kunci:

DASH Diet, Edukasi Gizi, Hipertensi, Penyakit Kronis, Prolanis.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada peserta program pengelolaan penyakit kronis di Indonesia. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk pengelolaan hipertensi adalah *DASH Diet* (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Gema Lentera (Gerakan Mahasiswa Peduli Prolanis) ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam, Kepulauan Riau. Kegiatan melibatkan 52 peserta Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yang merupakan peserta Prolanis penderita hipertensi. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan (pengukuran berat badan, tinggi badan, kadar gula darah, dan konseling gizi), edukasi *DASH Diet* melalui ceramah interaktif, serta pembagian leaflet sebagai media pendukung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yang rutin mengonsumsi obat memiliki hasil pemeriksaan kesehatan yang lebih terkontrol, sementara sebagian kecil peserta yang belum patuh terhadap pengobatan masih menunjukkan hasil pemeriksaan yang kurang optimal. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta Prolanis tentang penerapan *DASH Diet* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara komprehensif, yang melengkapi terapi farmakologis yang sedang dijalani.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: May 13th, 2026

Accepted: July 22nd, 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i4.12372

Keywords:

DASH Diet, Nutrition Education, Hypertension, Chronic Disease, Prolanist.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a growing prevalence among Prolanis participants in Indonesia. The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet is a recommended non-pharmacological strategy for hypertension management. This community service activity, entitled Gema Lentera (Student Movement for Prolanis Care), was conducted on April 25, 2026, at the working area of Puskesmas Lubuk Baja, Batam City, Riau Islands Province. The activity involved 52 Prolanis (Chronic Disease Management Program) participants diagnosed with hypertension. Methods included health screening (body weight and height measurement, blood glucose testing, and nutrition counseling), DASH Diet education through an interactive lecture, and leaflet distribution as a supporting medium. Results showed that participants who consistently took their medications demonstrated more controlled health screening outcomes, while a minority who were non-adherent to treatment still presented

suboptimal results. This educational activity is expected to enhance Prolanis participants' understanding of DASH Diet implementation in daily life as a comprehensive blood pressure management strategy, complementing ongoing pharmacological therapy.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat di Indonesia dengan persentase 10,2%. Data yang sama menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 30,8%, turun dari 34,1% pada Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI 2018; Kementerian Kesehatan RI 2023). Meskipun demikian, angka tersebut tetap mencerminkan beban penyakit yang sangat besar, terutama pada penderita penyakit kronis.

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan semakin tinggi pada kelompok dengan penyakit kronis. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55–64 tahun mencapai 55,2%, kelompok 65–74 tahun sebesar 63,2%, dan kelompok usia di atas 75 tahun mencapai 69,5% (Kementerian Kesehatan RI 2018). Tingginya prevalensi ini menegaskan pentingnya pengelolaan hipertensi yang komprehensif, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, bagi seluruh peserta Prolanis penderita hipertensi.

Salah satu bentuk respons pemerintah terhadap tingginya prevalensi penyakit kronis di Indonesia adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang diselenggarakan oleh BPJS Kesehatan bekerja sama dengan fasilitas kesehatan tingkat pertama, termasuk puskesmas. Prolanis bertujuan mendorong peserta penyandang penyakit kronis, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, untuk mencapai kualitas hidup yang optimal melalui pemantauan kesehatan yang berkesinambungan (Ningrum & Purnamasari 2023). Namun demikian, sejumlah kajian menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dan kepatuhan peserta Prolanis masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya teratasi (Syarifah et al. 2025).

Di sisi nonfarmakologis, *DASH Diet* (Dietary Approaches to Stop Hypertension) merupakan pola makan yang secara ilmiah terbukti efektif dalam menurunkan dan mengendalikan tekanan darah. *DASH Diet* menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak, biji-bijian utuh, serta pembatasan asupan natrium, lemak jenuh, dan makanan tinggi kolesterol (Kementerian Kesehatan RI 2022). Penerapan *DASH Diet* telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan bahkan tanpa disertai perubahan pengobatan (Febriana & Heryyanoor 2023).

Meskipun demikian, pengetahuan dan penerapan *DASH Diet* di kalangan peserta Prolanis masih belum optimal. Penelitian Suprayitna et al., (2023) menunjukkan bahwa edukasi diet DASH terbukti efektif meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara signifikan ($p\text{-value} = 0,001$). Hal ini memperkuat pentingnya intervensi edukasi gizi yang terstruktur dan berkesinambungan bagi kelompok sasaran, khususnya peserta Prolanis.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi Gizi Universitas Internasional Batam (UIB) menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Gema Lentera (Gerakan Mahasiswa Peduli Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi *DASH Diet* kepada peserta Prolanis sekaligus melakukan

pemeriksaan kesehatan dasar. Tujuan kegiatan adalah: (1) meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis tentang *DASH Diet* sebagai strategi nonfarmakologis pengendalian hipertensi; (2) memantau status kesehatan peserta melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, kadar gula darah, dan konseling gizi; serta (3) mendorong kepatuhan peserta dalam menjalani pengobatan dan menerapkan pola makan sehat.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Gema Lentera dilaksanakan pada tanggal 25 April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam, Kepulauan Riau. Sasaran kegiatan adalah peserta Prolanis penderita hipertensi yang terdaftar dalam program Prolanis. Kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Internasional Batam (UIB) bekerja sama dengan pihak Puskesmas Lubuk Baja.

Metode pelaksanaan terdiri atas beberapa tahapan yang terintegrasi antara pemeriksaan kesehatan dan edukasi gizi, yaitu tahapan persiapan, tahapan pemeriksaan kesehatan, tahap edukasi dan terakhir, tahap evaluasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan Puskesmas Lubuk Baja sebagai mitra pelaksanaan. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan berbagai kebutuhan kegiatan, termasuk materi edukasi, leaflet *DASH Diet*, serta alat pemeriksaan kesehatan seperti timbangan, stadiometer, dan glukometer guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap pemeriksaan kesehatan, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta sebagai bagian dari penilaian status gizi. Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan kadar gula darah untuk mendeteksi kondisi kesehatan terkait. Peserta yang hasil pemeriksaannya memerlukan perhatian khusus diberikan konseling gizi secara individual agar memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi kesehatannya serta rekomendasi perbaikan yang sesuai.

Tahap edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif yang disampaikan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi UIB. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar *DASH Diet*, termasuk prinsip pengaturan asupan zat gizi seperti natrium, kalium, kalsium, magnesium, dan serat. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterlibatan aktif peserta.

Sebagai bentuk penguatan materi edukasi, dilakukan pembagian leaflet *DASH Diet* kepada seluruh peserta. Leaflet ini dirancang sebagai panduan praktis yang dapat membantu peserta dalam menerapkan pola makan sehat di rumah. Tim juga memberikan penjelasan singkat mengenai isi leaflet agar peserta dapat memahami dan memanfaatkannya secara optimal.

Kegiatan diakhiri dengan tahap evaluasi melalui diskusi penutup bersama peserta. Pada tahap ini disampaikan pesan-pesan kunci, terutama terkait pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat serta penerapan *DASH Diet* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tim juga menyampaikan rencana tindak lanjut sebagai upaya menjaga keberlanjutan program dan dampak positif yang telah dicapai.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Gema Lentera yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja pada tanggal 25 April 2026 berjalan dengan lancar dan mendapat respons yang baik dari seluruh peserta. Total peserta yang hadir adalah 52 orang peserta Prolanis.

Seluruh peserta merupakan anggota Prolanis Puskesmas Lubuk Baja yang merupakan penderita hipertensi terdaftar. Keikutsertaan dalam Prolanis mengindikasikan bahwa peserta telah

mendapatkan diagnosis hipertensi dari tenaga medis dan secara rutin mengikuti program pemantauan kesehatan. Hal ini sejalan dengan tujuan Prolanis sebagai program yang mendorong pasien penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup optimal melalui pengelolaan penyakit yang terstruktur (Ningrum & Purnamasari 2023).

Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada seluruh 52 peserta yang hadir. Secara umum, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa rata-rata berat badan peserta masih dalam batas normal, meskipun terdapat beberapa peserta yang mengalami overweight. Pengukuran tinggi badan dilakukan sebagai dasar perhitungan status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kondisi terkontrol karena rutin mengonsumsi obat, namun masih terdapat beberapa peserta yang belum terkontrol akibat ketidakpatuhan dalam pengobatan. Selain itu, seluruh peserta juga mendapatkan konseling gizi secara individual dengan fokus pada penerapan *DASH Diet* serta peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Prolanis yang rutin mengonsumsi obat antihipertensi memiliki kondisi kesehatan yang lebih terkontrol. Temuan ini sejalan dengan kajian Syarifah et al., (2025) yang menegaskan bahwa kepatuhan peserta dalam mengonsumsi obat merupakan faktor penentu utama efektivitas program Prolanis dalam mengendalikan hipertensi.

Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum menunjukkan hasil pemeriksaan yang optimal, terutama pada kadar gula darah. Hasil wawancara singkat mengungkap bahwa peserta tersebut belum rutin mengonsumsi obat dan belum sepenuhnya menerapkan pola makan yang dianjurkan. Kondisi ini menegaskan bahwa pengelolaan hipertensi yang komprehensif memerlukan kombinasi antara kepatuhan farmakologis dan modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan melalui *DASH Diet* (Supriatun, Asyari & Kayubi 2024).



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dan Konseling Gizi

Konseling gizi individual yang dilaksanakan pada kesempatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk mendiskusikan permasalahan spesifik terkait pola makan dan pengelolaan penyakit mereka. Pendekatan konseling individual terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku makan dibandingkan

edukasi kelompok saja, karena memungkinkan pemberian rekomendasi yang lebih personal dan kontekstual (Uliatningsih & Fayasari 2019).

Edukasi *DASH Diet* disampaikan melalui ceramah interaktif oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi UIB. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar *DASH Diet*, yaitu pola makan yang kaya buah, sayuran, susu rendah lemak, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, serta rendah natrium, lemak jenuh, dan gula tambahan. Para peserta mendapatkan penjelasan tentang pentingnya membatasi konsumsi garam (natrium) sebagai salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah.

Kementerian Kesehatan RI, (2022) menyatakan bahwa *DASH Diet* secara konsisten terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, di mana konsumsi natrium dibatasi maksimal 2.300 mg per hari (setara sekitar satu sendok teh garam), dengan anjuran ideal 1.500 mg per hari bagi penderita hipertensi. Para peserta juga diedukasi mengenai sumber-sumber kalium, kalsium, dan magnesium dari bahan pangan lokal yang mudah dijangkau dan dapat dikonsumsi sehari-hari untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Penelitian Febriana dan Heryyanoor (2023) melalui tinjauan sistematis menegaskan bahwa manajemen diet DASH pada penderita hipertensi secara signifikan dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah apabila diterapkan secara konsisten. Sementara itu, Fitriyana dan Wirawati (2022) membuktikan bahwa penerapan pola diet DASH berpengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Para peserta tampak antusias mengikuti sesi edukasi dan aktif mengajukan pertanyaan, antara lain mengenai jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, cara mengolah makanan rendah garam, serta tips praktis berbelanja bahan pangan sehat dengan anggaran yang terbatas. Antusiasme peserta ini sejalan dengan temuan Machfudin et al., (2025) bahwa kegiatan Prolanis yang disertai edukasi aktif mampu meningkatkan motivasi peserta dalam mengelola kesehatannya.

Leaflet *DASH Diet* yang dibagikan kepada seluruh peserta dirancang secara sederhana dan informatif, memuat informasi utama mengenai prinsip *DASH Diet*, daftar makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta contoh menu harian yang dapat diterapkan di rumah. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman peserta, terutama bagi peserta Prolanis yang cenderung lebih mudah memahami informasi melalui bahan bacaan yang sederhana dan visual.

Halawa et al., (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara langsung disertai media cetak berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi. Leaflet berperan sebagai pengingat (reminder) yang dapat dibaca kembali oleh peserta di rumah bersama anggota keluarganya, sehingga intervensi edukasi dapat berdampak lebih luas dan berkelanjutan.

Salah satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah adanya perbedaan yang nyata antara kondisi kesehatan peserta yang rutin mengonsumsi obat dibandingkan dengan yang belum rutin. Sebagian besar peserta yang rajin mengonsumsi obat antihipertensi menunjukkan hasil pemeriksaan kesehatan yang lebih terkontrol. Hal ini menggarisbawahi bahwa pengelolaan hipertensi yang efektif merupakan kombinasi antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk *DASH Diet*.

Berdasarkan data SKI 2023, pada penderita hipertensi yang terdiagnosis, hanya 11,9% yang mengonsumsi obat secara teratur dan 11,0% yang melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan dari 22,9% yang terdiagnosis hipertensi (Kementerian Kesehatan RI 2023). Angka ini mencerminkan masih rendahnya kepatuhan pengobatan di kalangan penderita hipertensi secara nasional, yang menjadi tantangan besar dalam pengendalian penyakit ini.

Oleh sebab itu, edukasi dalam kegiatan Gema Lentera ini juga menekankan pentingnya kepatuhan minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter, yang harus berjalan beriringan dengan penerapan *DASH Diet*. Pendekatan holistik ini penting untuk mengoptimalkan pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi jangka panjang seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Pulungan, Nasution & Harahap 2023).



Gambar 2. Kegiatan Edukasi *DASH Diet*

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Gema Lentera yang dilaksanakan oleh Program Studi Gizi UIB di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam, pada tanggal 25 April 2026 telah berhasil memberikan edukasi *DASH Diet* kepada 52 peserta Prolanis disertai pemeriksaan kesehatan komprehensif. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa peserta yang rutin mengonsumsi obat memiliki kondisi kesehatan yang lebih terkontrol dibandingkan peserta yang belum patuh terhadap pengobatan.

Edukasi *DASH Diet* yang disampaikan melalui ceramah interaktif dan didukung leaflet mendapat respons yang sangat positif dari para peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peserta Prolanis untuk menerapkan *DASH Diet* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus meningkatkan kepatuhan pengobatan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi yang komprehensif.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Gizi dan Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Internasional Batam angkatan

2025 yang telah berkontribusi secara aktif dalam menyukseskan kegiatan Gema Lentera, mulai dari penyusunan proposal hingga perancangan dan pelaksanaan kegiatan. Dedikasi dan kerja keras para mahasiswa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam, yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta Prolanis yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Gema Lentera.

6. Daftar Pustaka

Febriana, A. & Heryyanoor, 2023, 'Manajemen Diet DASH sebagai Intervensi pada Penderita Hipertensi: A Systematic Review', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 746–753.

Fitriyana, M. & Wirawati, M.K., 2022, 'Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24.

Halawa, A., Usman, A.M. & Nursasmita, R., 2024, 'Pengaruh Health Education terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Diet pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11.

Kementerian Kesehatan RI, 2018, *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI, 2022, *DASH Diet untuk Mencegah dan Mengendalikan Hipertensi*.

Kementerian Kesehatan RI, 2023, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

Machfudin, A.A., Kysara, A.A.D., Ardiansyah, D.P., Ananda, R., Juwariyah, S. & Sulistyaningrum, D.P., 2025, 'Langkah Preventif Melawan Hipertensi: Kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(2), 139–144.

Ningrum, H.D. & Purnamasari, A.T., 2023, 'Pemberian Edukasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) bagi Peserta JKN di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang', *Abdimas Galuh*, 5(1), 214–221.

Pulungan, R.M., Nasution, L.A. & Harahap, N., 2023, *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Kelompok Rentan melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)*, *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat UPNVJ*, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta.

Suprayitna, M., Fatmawati, B.R. & Prihatin, K., 2023, 'Efektivitas Edukasi Diet DASH terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Diet DASH pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17.

Supriatun, E., Asyari, H. & Kayubi, K., 2024, 'Penerapan Edukasi Kesehatan Diet DASH terhadap Kepatuhan dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 271–279.

Syarifah, U., Agustina, D., Irwansyah, I. & Astuty, D.A., 2025, 'Analisis Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 254–267.

Uliatningsih, R. & Fayasari, A., 2019, 'Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120–130.