

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. Y DENGAN
HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN DIET DASH (*DIETARY
APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PAUH KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Keluarga



VIGO MAULANA, S.Kep

NIM 2541312050

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI, 2026**

Nama : Vigo Maulana, S.Kep
NIM : 2541312050

**Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. Y Dengan Hipertensi Melalui
Penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Di
Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang**

ABSTRAK

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah dan organ vital, komplikasi utamanya meliputi stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis, namun dapat dilengkapi dengan terapi komplementer seperti diet DASH. Diet DASH (*dietary approach to stop hypertension*), yaitu diet yang kaya akan buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk-produk makanan yang rendah lemak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran penerapan diet DASH guna menurunkan tekanan darah. Laporan ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dan asuhan keperawatan yang diberikan menggunakan proses pendekatan keperawatan keluarga dengan penerapan diet DASH selama seminggu. Hasil dari studi kasus didapatkan bahwa diet DASH yang dilakukan selama seminggu telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny. Y dengan terjadinya penurunan tekanan darah sebelum intervensi yaitu 157/93 mmHg dan sesudah intervensi yaitu 143/85 mmHg. Penerapan diet DASH terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Diharapkan diet DASH dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam upaya menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : Diet DASH (*dietary approach to stop hypertension*), Hipertensi
Daftar Pustaka : 55 (2017-2026)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
JUNE, 2026**

Name : Vigo Maulana, S.Kep
Student ID Number : 2541312050

***Family Nursing Care for Mrs. Y with Hypertension Through the Implementatio
DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) in the Work Area
of the Pauh Community Health Center, Padang City***

ABSTRACT

Uncontrolled hypertension can damage blood vessels and vital organs, major complications include stroke, myocardial infarction, kidney failure, and heart failure. Hypertension management is not limited to pharmacological therapy, but can be supplemented with complementary therapies such as the DASH diet. The DASH diet (dietary approach to stop hypertension) is a diet rich in fruits, vegetables, and low-fat food products. This study aims to educate and implement the DASH diet to lower blood pressure. This scientific report uses a case study method and nursing care is provided using a family nursing approach involving the implementation of the DASH diet over the course of one week. The results of the case study showed that the DASH diet implemented for a week has had a positive impact on Mrs. Y condition with a decrease in blood pressure before the intervention, namely 157/93 mmHg and after the intervention, namely 143/85 mmHg. The implementation of the DASH diet has been proven to reduce blood pressure in hypertensive clients. It is hoped that the DASH diet can be used as an effective non-pharmacological nursing intervention in efforts to lower blood pressure in clients with hypertension.

Keywords : DASH Diet (dietary approach to stop hypertension, Hypertension
References : 55 (2017-2026)