

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengetahuan mengenai diet DASH merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan hipertensi karena membantu lansia memahami definisi, tujuan, prinsip serta pengaturan makanan yang dianjurkan untuk mengendalikan tekanan darah. Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai diet DASH, terutama terkait jenis makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dibatasi, serta manfaat penerapan diet tersebut (Guntoro & Purwati, 2020). Rendahnya pengetahuan ini menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menerapkan anjuran diet secara tepat. Selain itu, kepatuhan terhadap diet DASH pada lansia hipertensi juga masih menjadi tantangan. Banyak lansia belum menerapkan pola makan sesuai dengan rekomendasi, seperti meningkatkan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan produk rendah lemak serta membatasi konsumsi garam dan lemak jenuh (Wulandari & Kartinah, 2024). Padahal, kepatuhan terhadap diet DASH berperan penting dalam membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi (Prihandini, 2025).

Menurut *World Health Organization* WHO 2019 dalam (Mariana et al., 2022), prevalensi hipertensi tertinggi secara global terdapat di Afrika sebesar

27%, diikuti Asia Tenggara yang menempati peringkat ketiga dengan prevalensi 25%. WHO juga melaporkan bahwa 1 dari 5 wanita dan 1 dari 4 pria di dunia mengalami hipertensi. Secara global, hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian per tahun, dengan 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat seiring usia, yaitu 36,1% pada kelompok usia 35–44 tahun dan 45,3% pada usia 45–60 tahun (Wulandari & Kartinah, 2024). Secara wilayah, prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,13%), sedangkan yang terendah di Papua (22,22%). Di Provinsi Jawa Timur sendiri, prevalensinya mencapai 36,32%, mengalami peningkatan signifikan dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 26,4% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Di Kabupaten Magetan, angka kejadian hipertensi menunjukkan fluktuasi namun cenderung meningkat. Tahun 2017 prevalensi hipertensi naik 37,01%, kemudian turun pada 2018 menjadi 18,69% (31.245 kasus), namun kembali meningkat menjadi 52,9% pada 2019 dan 69,24% pada 2020. Data tersebut menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di Magetan. Lebih lanjut, Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan melaporkan bahwa jumlah lansia penderita hipertensi tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Panekan, yaitu sebanyak 2.868 lansia. Kondisi ini menunjukkan bahwa Puskesmas Panekan memiliki beban kasus yang besar, sehingga peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet terutama diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya penanganan dan pencegahan (Dinkes, 2020).

Berdasarkan hasil studi awal pada tanggal 7 Februari 2025 di Desa Panekan Kabupaten Magetan, yang melibatkan 10 orang lansia usia 45-59 tahun dengan hipertensi, ditemukan bahwa 9 orang tidak mengetahui diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), sementara 1 orang lainnya pernah mendengarnya tetapi tidak memahami cara menerapkannya. Sebagian besar lansia usia 45-59 tahun (9 orang) masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam dan makanan goreng, serta jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan segar. Meskipun semua responden secara rutin memeriksa tekanan darah di puskesmas, hanya 1 orang yang benar-benar mengikuti rekomendasi diet rendah garam dari tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia di Posyandu di Desa Panekan tentang diet DASH masih rendah, yang berdampak pada rendahnya kepatuhan terhadap diet hipertensi. Oleh karena itu, wilayah ini sangat relevan untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan tentang diet DASH dengan kepatuhan diet di kalangan lansia dengan hipertensi.

Menurut *World Health Organization* WHO 2023 hipertensi dipengaruhi oleh berbagai determinan risiko yang terbagi menjadi faktor yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Determinan yang dapat dikendalikan mencakup pola makan yang kurang baik, konsumsi garam berlebih, tingginya asupan lemak, rendahnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi alkohol, serta peningkatan indeks massa tubuh atau obesitas (Meher et al., 2023). Sementara itu, determinan risiko yang tidak dapat dikendalikan meliputi usia lanjut (lebih dari 65 tahun), riwayat hipertensi dalam keluarga, serta adanya komorbid

seperti diabetes melitus dan gangguan fungsi ginjal (Rivo Aditya & Mustofa, 2023). Pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif merupakan faktor penting yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, pengetahuan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan (Pristianty et al., 2023). Pengetahuan yang baik akan berperan dalam meningkatkan kepatuhan seseorang terhadap diet hipertensi, khususnya dalam membatasi konsumsi garam dan menerapkan pola makan sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dan ketidakpatuhan diet dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi hipertensi, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan saraf (Fitriani et al., 2023).

Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu persoalan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian dan penanganan serius. Oleh sebab itu, upaya pencegahan, pengobatan, serta pengendalian hipertensi perlu dilaksanakan secara menyeluruh dan berkelanjutan. Untuk menurunkan angka kematian akibat hipertensi, telah dikembangkan berbagai bentuk intervensi, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga medis, sementara pendekatan non-farmakologis dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, termasuk penerapan pola makan sehat seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Roesli, 2020).

Diet ini menekankan pada konsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta produk susu rendah lemak, dan membatasi asupan garam, lemak jenuh, serta gula tambahan (Sangouni et al.,

2024). Penerapan diet DASH secara konsisten dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat, termasuk penerapan diet DASH, menjadi kunci penting dalam pengendalian hipertensi secara optimal. Kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat secara konsisten dapat menurunkan risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Devi & Putri, 2021).

Disamping berbagai aktivitas yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari, tubuh tetap membutuhkan pemeliharaan, penjagaan, serta upaya-upaya untuk mencegah diri dari hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Setiap larangan dan perintah Allah SWT pada dasarnya mengandung makna, manfaat, serta kebaikan bagi manusia, termasuk dalam hal menjaga kesehatan tubuh agar tetap berfungsi dengan baik. Islam memandang bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari amanah yang harus dipertanggungjawabkan. Hal tersebut ditegaskan dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah (2:195):

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah; sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat ini mengandung pesan bahwa seorang muslim dilarang melakukan kebiasaan yang dapat merusak kesehatan, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi garam berlebih, dan gaya hidup yang meningkatkan risiko

hipertensi. Dengan demikian, kepatuhan terhadap pola makan sehat seperti diet DASH merupakan bentuk ikhtiar untuk menjaga kesehatan yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, karena menjaga tubuh dari kebinasaan merupakan bagian dari kebaikan yang dicintai Allah SWT.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah terdapat Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penulisan ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita

Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas
Panekan Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pengetahuan Lansia Tentang DASH Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.
2. Mengidentifikasi Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.
3. Menganalisis Hubungan Pengetahuan Tentang DASH dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Peneliti

1. Bagi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya dalam bidang promosi kesehatan dan pengelolaan hipertensi pada lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori tentang hubungan pengetahuan mengenai diet DASH pada lansia hipertensi, serta menjadi dasar bagi

penelitian selanjutnya dalam meningkatkan kepatuhan diet sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi lansia penderita hipertensi Posyandu di Desa Panekan wilayah kerja Puskesmas Panekan, berupa peningkatan pemahaman mengenai pentingnya diet DASH dalam mengontrol tekanan darah. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, lansia diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga pola makan sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan.

2. Bagi Institusi Penelitian

Bagi Puskesmas Panekan, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar penyusunan program peningkatan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan untuk memperkuat strategi promosi kesehatan dan meningkatkan mutu layanan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan nutrisi seperti diet DASH.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dokter, dan petugas Puskesmas, dalam merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif mengenai diet DASH untuk pengelolaan hipertensi pada lansia.

Penelitian ini juga dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan promotif dan preventif terkait pengendalian hipertensi.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kepatuhan diet dan pengelolaan hipertensi pada lansia. Peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, aktivitas fisik, pola konsumsi garam, maupun faktor psikososial untuk memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan diet DASH.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan oleh (Theodoridis et al., 2023) yang berjudul *“Impact Of The Level Of Adherence To The DASH Diet On Blood Pressure: A Systematic Review And Meta-Analysis”* spesifik terkait penerapan diet DASH pada kelompok usia lanjut. bertujuan untuk mengevaluasi efek tingkat kepatuhan terhadap diet DASH pada tekanan darah melalui systematic review dan meta-analisis. Penelitian ini menggunakan desain systematic review dan meta-analisis dengan total 37 artikel dalam analisis kualitatif dan 29 artikel dalam analisis kuantitatif. Populasi penelitian mencakup orang dewasa dari berbagai negara yang mengikuti diet DASH dengan tingkat kepatuhan yang berbeda-beda. Model random-effects digunakan untuk mensintesis bukti yang tersedia menggunakan standardized mean difference (SMD)

sebagai ukuran efek yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan yang lebih tinggi terhadap diet DASH memiliki efek menguntungkan pada tekanan darah dibandingkan dengan kepatuhan terendah. Untuk tekanan darah sistolik, pooled effect adalah $SMD = -0.18$ (95%CI: -0.32 to -0.04; $I^2 = 94\%$), dan untuk tekanan darah diastolik adalah $SMD = -0.13$ (95%CI: -0.19 to -0.06; $I^2 = 94\%$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus terhadap diet DASH dan kepatuhan diet pada populasi dengan hipertensi, keduanya mengeksplorasi hubungan antara aspek diet DASH dengan outcome kesehatan terkait hipertensi, serta sama-sama menargetkan populasi dewasa/lansia dengan kondisi hipertensi. Perbedaannya, penelitian Theodoridis et al. menggunakan desain systematic review dan meta-analisis yang mensintesis data dari multiple studi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain cross-sectional observational study pada satu populasi spesifik. Penelitian ini mengukur adherence level terhadap diet DASH dan menganalisis outcome utama berupa perubahan tekanan darah (SBP dan DBP), sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengukur hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet DASH dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Penelitian Theodoridis et al. mencakup data dari 14 negara berbeda dengan total sampel mencapai puluhan ribu partisipan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada populasi lansia hipertensi di satu lokasi spesifik di Indonesia dengan jumlah sampel yang lebih terbatas.

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan berbagai tools adherence assessment seperti DASH Score by Fung et al (2008) dan Mellen et al (2008), sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang DASH dan kuesioner kepatuhan diet yang disesuaikan dengan konteks lokal dan karakteristik lansia Indonesia.

2. Penelitian ini dilakukan oleh (Purbosari et al., 2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Kasihani Bantul”. Penelitian tersebut meneliti tingkat pengetahuan lansia mengenai diet DASH di Puskesmas Kasihan I Bantul. Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survey dengan teknik accidental sampling dengan jumlah responden 85 orang. Hasil : Hasil analisa univariat karakteristik responden menyebutkan, sebagian besar dengan kategori usia 60-69 tahun (74,12%), lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan (58%), sebagian besar memiliki tekanan darah >140-159/90-99 mmHg (81,17%), hampir separuh responden berpendidikan SD (49,41%), dan sebagian besar tingkat pengetahuan lansia tentang diet DASH dalam kategori baik (74,12%). Penelitian yang dilakukan oleh Maria Erna Purbosari dkk. berjudul Tingkat Pengetahuan Diet DASH pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kasihan I Bantul memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan Pengetahuan tentang DASH dengan Kepatuhan Diet pada Lansia Hipertensi.

Persamaan kedua penelitian terletak pada subjek penelitian, yaitu lansia penderita hipertensi, serta fokus kajian pada diet DASH sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tujuan dan variabel penelitian. Penelitian dalam jurnal hanya menggambarkan tingkat pengetahuan lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang diet DASH dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya dengan melihat sejauh mana pengetahuan tersebut berhubungan dengan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet DASH secara konsisten.

3. Penelitian ini dilakukan oleh (Oktaria et al., 2023) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 129 lansia penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Kalibalangan Kabupaten Lampung Utara, dengan jumlah sampel sebanyak 56 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Gamma Somers. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap diet hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($< 0,05$) dan nilai koefisien Gamma sebesar 0,606 yang menunjukkan

hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti hubungan antara pengetahuan dan sikap dalam bidang kesehatan serta menggunakan desain cross-sectional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada subjek dan fokus sikap yang diteliti, di mana penelitian Oktaria et al. berfokus pada lansia penderita hipertensi dengan sikap diet hipertensi, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada subjek dan konteks yang berbeda sesuai dengan tujuan penelitian.

4. Penelitian ini dilakukan oleh (Andini et al., 2025) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Dash dengan Perilaku Dash pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang diet DASH dengan perilaku penerapannya pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional dan total sampling sebanyak 36 lansia hipertensi sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku dalam kategori cukup. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku diet DASH ($\rho = 0.000$; $p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi pengetahuan lansia tentang diet DASH, maka semakin baik pula perilaku mereka dalam penerapannya. Penelitian dalam jurnal Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang DASH dengan Perilaku DASH pada Lansia Hipertensi memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama meneliti hubungan pengetahuan lansia tentang diet DASH pada lansia penderita hipertensi dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Kedua penelitian juga menempatkan diet DASH sebagai upaya non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi. Perbedaannya terletak pada variabel dependen yang diteliti. Jurnal tersebut menilai perilaku lansia dalam menerapkan diet DASH secara umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih menitik beratkan pada kepatuhan diet DASH, yang menggambarkan tingkat ketaatan lansia dalam mengikuti anjuran diet. Selain itu, terdapat perbedaan pada lokasi dan karakteristik wilayah penelitian, sehingga penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan memperkuat temuan penelitian sebelumnya.

5. Penelitian ini dilakukan oleh (Arab et al., 2022) dengan judul *“Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Clinical, Quality of Life and Mental Health Outcomes in Women with Migraine: A Randomised Controlled Trial.”* Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh penerapan diet DASH terhadap gejala klinis, kualitas hidup, dan kesehatan mental pada wanita penderita migrain. Penelitian menggunakan desain randomized controlled trial (RCT) dengan dua kelompok sejajar yang terdiri atas 102 wanita berusia 20–

50 tahun, yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi (diet DASH) dan kelompok kontrol (pola makan biasa) selama 12 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti diet DASH mengalami penurunan signifikan pada frekuensi dan keparahan migrain, serta perbaikan dalam tingkat depresi dan stres, meskipun tidak ada perbedaan bermakna dalam skor kecemasan dan kualitas hidup. Analisis data dilakukan menggunakan ANCOVA dan uji t-berpasangan, dengan penyesuaian terhadap perubahan berat badan dan penggunaan obat. Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan diet DASH tidak hanya bermanfaat untuk hipertensi, tetapi juga dapat berpengaruh positif terhadap kondisi neurologis seperti migrain, melalui peningkatan asupan magnesium, kalium, serat, dan vitamin C. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis, yaitu sama-sama meneliti pengaruh penerapan diet DASH terhadap kesehatan dan menekankan pentingnya kepatuhan terhadap pola makan sehat. Namun, terdapat perbedaan dalam desain dan fokus penelitian menggunakan uji klinis terkontrol acak pada wanita penderita migrain untuk menilai efek fisiologis dan psikologis diet DASH, sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang dilakukan langsung pada lansia hipertensi untuk menilai hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet DASH.