

**ABSTRAK**

**SABRINA EKA FITRIANY**

**PENGARUH EDUKASI DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN METODE CERAMAH DAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP KEPATUHAN DIET PENDERITA HIPERTENSI**

Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat memicu penyakit kardiovaskuler yang merupakan pemicu kematian utama di dunia. Penerapan diet DASH pada pasien hipertensi terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test without control*. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan tempat penelitian. Tempat penelitian yang dipilih merupakan posbindu dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan. Sampel penelitian terdiri dari 47 orang. Metode analisis yang digunakan adalah uji wilcoxon dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi ( $p=0,000$ ) di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2023. Disarankan kepada Posbindu Puspaindah untuk senantiasa mengingatkan penderita hipertensi mengenai pentingnya menjalankan diet DASH.

**Kata Kunci** : Hipertensi, diet DASH, kepatuhan diet