

## ABSTRAK

Proses degenerative yang terjadi pada lansia menyebabkan adanya penurunan fungsi fisiologis dalam jaringan seperti hipertensi. Penyakit tersebut akan mengganggu aktifitas fisik lansia untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan yang harus dilakukan adalah melakukan perubahan gaya hidup pada penderita hipertensi, yaitu dengan merencanakan pola diet makan harian. Namun seringkali penderita terutama pada lansia tidak mengetahui tentang diet makan harian untuk penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini menerapkan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif di wilayah Wono Ayu Surabaya

Desain penelitian ini jenis kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel adalah 2 klien dengan diagnosa keperawatan prioritas adalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi (melaksanakan tindakan) dan evaluasi. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi dengan menggunakan format asuhan keperawatan gerontik.

DASH dilakukan selama 14 hari dengan durasi  $\pm 30$  menit setiap pertemuannya. DASH pada kedua pasien menunjukkan adanya peningkatan pada pemeliharaan kesehatan dan adanya penurunan tekanan darah pada Ny. T dan Ny. S. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku klien dari maladaptif ke adaptif setelah dilakukan DASH, dan adanya penurunan tekanan darah untuk Ny. T dari 180/100 mmHg menjadi 130/95mmHg. Sedangkan pada Ny. S penurunan tekanan darah dari 165/100 mmHg menjadi 135/95mmHg.

Simpulan penelitian menunjukkan metode penerapan DASH dapat diterapkan pada lansia dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Perawat diharapkan dapat memberi edukasi pada lansia tentang penerapan DASH agar dilakukan setiap hari saat tekanan darah lansia tinggi atau kurangnya motivasi untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan

**Kata Kunci :** Hipertensi, Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan, DASH  
(*Dietary Approach to Stop Hypertension*)