

## **ABSTRAK**

Hipertensi, atau dikenal sebagai penyakit darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal atau optimal, yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Selain menggunakan obat-obatan, hipertensi dapat dikontrol melalui perubahan gaya hidup dan terapi non-farmakologi seperti Diet DASH dan konsumsi Teh Rosella. Diet DASH merupakan pola makan yang diformulasikan untuk menurunkan tekanan darah dengan memprioritaskan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, produk susu rendah lemak, serta mengurangi garam, lemak jenuh, dan gula. Teh Rosella, dengan kandungan flavonoidnya, memiliki potensi untuk mengatur tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis asuhan keperawatan keluarga secara komprehensif pada keluarga dengan anggota yang menderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada suatu keluarga di Kelurahan Cisaranten Kidul. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan perilaku kesehatan membaik setelah dilakukan intervensi selama 4 hari. Studi ini menyimpulkan bahwa Diet DASH, Teh Rosella, dan asuhan keperawatan keluarga yang terkoordinasi dapat efektif menurunkan tekanan darah serta memperbaiki perilaku kesehatan.

Kata kunci : Diet Dash, Hipertensi, Keluarga, Rosella  
Sumber : 10 Jurnal (2018 – 2024)  
5 E-book (2015 – 2019)

### **ABSTRACT**

*Hypertension, also known as high blood pressure, is a condition where a person's blood pressure exceeds the normal or optimal limits, which is 120 mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. In addition to using medications, hypertension can be controlled through lifestyle changes and non-pharmacological therapies such as the DASH Diet and Rosella Tea consumption. The DASH Diet is a dietary pattern formulated to lower blood pressure by prioritizing fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy products, and reducing salt, saturated fat, and sugar. Rosella Tea, with its flavonoid content, has the potential to regulate blood pressure. The purpose of this study is to analyze comprehensive family nursing care for families with members suffering from hypertension. The method used is a case study on a family in the Cisaranten Kidul village. The results of the study show a decrease in blood pressure and improved health behaviors after the intervention was conducted for 4 days. This study concludes that the DASH Diet, Rosella Tea, and coordinated family nursing care can effectively reduce blood pressure and improve health behaviors.*

**Keywords** : *DASH diet, Family, Hypertension, Rosella*  
**Source** : *10 Journals (2018-2024)*  
*5 E-books (2015 – 2019)*