

**EFEKTIVITAS DIET DASH DAN DIET MEDITERRANEAN DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI GRADE I-II USIA DEWASA**

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Intervensi nonfarmakologis melalui pola makan, khususnya diet DASH dan diet Mediterranean, banyak digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Namun, sintesis sistematis yang membandingkan efektivitas kedua diet pada pasien hipertensi primer grade I–II usia dewasa masih terbatas. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas diet DASH dan diet Mediterranean dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi primer grade I–II usia dewasa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review* dengan pedoman PRISMA 2020. Penelusuran literatur dilakukan pada database PubMed, ScienceDirect, dan DOAJ menggunakan kerangka PICOS. Penilaian kualitas metodologis studi dilakukan menggunakan *JBIC Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trial*. **Hasil:** Dari 323 artikel yang teridentifikasi, 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan penilaian DSVIA. Diet DASH terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, terutama bila dikombinasikan dengan restriksi natrium atau aktivitas fisik. Diet Mediterranean juga menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan dan pada beberapa studi lebih unggul dalam menurunkan tekanan darah sistolik dibandingkan diet DASH. **Kesimpulan:** Diet DASH dan diet Mediterranean efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer grade I–II usia dewasa.

Kata Kunci: Diet DASH, Diet Mediterranean, Hipertensi Grade I–II, Tekanan Darah.

**THE EFFECTIVENESS OF DASH DIET AND MEDITERRANEAN DIET IN
LOWERING BLOOD PRESSURE
IN ADULT PATIENTS WITH GRADE I-II HYPERTENSION
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease with a steadily increasing prevalence and constitutes a major risk factor for cardiovascular disease. Non-pharmacological interventions through dietary modification, particularly the DASH diet and the Mediterranean diet, are widely employed to help control blood pressure. However, systematic syntheses comparing the effectiveness of the two diets in adult patients with grade I–II primary hypertension remain limited. **Objective:** To determine the effectiveness of the DASH diet and the Mediterranean diet in reducing systolic and diastolic blood pressure in adult patients with grade I–II primary hypertension. **Methods:** This study employed a systematic literature review design guided by the PRISMA 2020 statement. A literature search was conducted in the PubMed, ScienceDirect, and DOAJ databases using the PICOS framework. Methodological quality of the included studies was assessed using the JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials. **Results:** Out of 323 identified articles, 9 met the inclusion criteria based on the eligibility assessment. The DASH diet was shown to be effective in reducing systolic and diastolic blood pressure, particularly when combined with sodium restriction or physical activity. The Mediterranean diet also demonstrated significant blood pressure reductions and, in several studies, proved superior in lowering systolic blood pressure compared to the DASH diet. **Conclusion:** Both the DASH diet and the Mediterranean diet are effective in lowering blood pressure in adult patients with grade I–II primary hypertension.

Keywords: DASH Diet, Mediterranean Diet, Grade I–II Hypertension, Blood Pressure