



PENATALAKSANAAN GAYA HIDUP, HERBAL, DAN SCREENING TEKANAN DARAH TERHADAP LANSIA HIPERTENSI

Dwi Mulianda^a, Endro Haksara^b, Arum Kusuma Andini^c, Lulu Swastika^d,
Martiyastuti Gandarini^e, Muhammad Riqza Maulana^f, Sugiono^g

^adwimulianda@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bendrohaksara@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^carumkusumaandini@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dluluswastika@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^emartiyastutigandarini@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^fmuhammadriqzamaulana@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^gsugiono@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

RINGKASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer, serta penurunan kognitif. Tingkat kontrol tekanan darah tetap buruk dan jauh dari nilai memuaskan di seluruh dunia. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang terintegrasi antara perubahan gaya hidup, pengobatan, dan kontrol tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah secara efektif. Kegiatan ini bertujuan agar lansia di Posyandu RW 02 Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang dapat mengetahui penatalaksanaan hipertensi. Berdasarkan *Evidence Based* penatalaksanaan peningkatan tekanan darah dengan upaya pencegahan gaya hidup dan herbal. Hasil pengabdian masyarakat diantaranya adalah lansia yang hadir pada tanggal 15 Desember 2015 sebanyak orang 54 ; Screening tekanan darah 27 orang (50 %) mengalami peningkatan tekanan darah; terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan penatalaksanaan gaya hidup dan herbal hipertensi. Lansia Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang sudah menerapkan penatalaksanaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: penatalaksanaan hipertensi, gaya hidup, herbal, screening,

BAB 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer, serta penurunan kognitif^{1,2}. Perubahan gaya hidup dan pengobatan hipertensi terbukti efektif dapat menurunkan tekanan darah. Meskipun demikian, tingkat kontrol tekanan darah tetap buruk dan jauh dari nilai memuaskan di seluruh dunia. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang terintegrasi antara perubahan gaya hidup, pengobatan, dan kontrol tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah secara efektif.

Penatalaksanaan perubahan gaya hidup pasien yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah pada hipertensi, antara lain penurunan berat badan, diet sehat rendah garam dan rendah lemak, peningkatan aktivitas fisik dan olahraga, serta penurunan konsumsi tembakau. Hasil penelitian didapatkan factor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi garam, konsumsi lemak, dan merokok ($p < 0.05$).³

Penatalaksanaan pengobatan hipertensi salah satunya dapat diberikan

dengan cara memberikan obat antihipertensi berupa obat alam atau herbal. Beberapa herbal yang diketahui dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi diantaranya adalah daun seledri, mentimun, daun sirih, dan daun salam. Hasil penelitian mentimun sebagai obat herbal efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.⁴ Hasil penelitian lain menunjukkan pengaruh

yang signifikan pemberian air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole pada lansia penderita hipertensi di Dusun Gogodalem Barat.⁵ Hasil penelitian terdapat pengaruh rebusan daun sirih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.⁶ Ada perbedaan penurunan tekanan darah systole setelah mengkonsumsi rebusan daun salam dengan setelah mengkonsumsi rebusan daun salam + Amlodipine di wilayah Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2015 (p value 0,001).⁷

Screening tekanan darah terhadap hipertensi, hasil penelitian *screening* tekanan darah menunjukkan responden yang berisiko menderita hipertensi sebanyak 107 (52,2%) tidak berisiko menderita hipertensi dan sebanyak 98 (47,8%) berisiko menderita hipertensi.⁸ Urgensi kegiatan skrining di kalangan lanjut usia (lansia) sangat perlu dilakukan untuk mendeteksi secara dini kejadian hipertensi pada lansia.

Secara global, lebih dari 1 miliar orang menderita hipertensi. prevalensi hipertensi di seluruh dunia akan terus berlanjut naik menuju 1,5 miliar pada tahun 2025¹. Prevalensi hipertensi menjadi 45,6% orang dewasa.⁹ Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di

Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan

27,8% pada Riskesdas tahun 2013. Prevalensi prehipertensi dan hipertensi pada dewasa muda (usia 20-30 tahun) adalah sebesar 45,2%.¹⁰ Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi.¹¹

Berdasarkan penelitian faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stress.¹² Sementara pada penelitian lain di Kota Tomohon menyebutkan bahwa faktor risiko hipertensi pada penduduk usia produktif (25-42 tahun) adalah kebiasaan mengonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, pola makan tinggi natrium, dan status gizi.¹³

Upaya yang diperlukan untuk menurunkan prevalensi hipertensi dengan cara perubahan gaya hidup, pengobatan, dan kontrol tekanan darah dibutuhkan tekad kuat dan komitmen bersama secara berkesinambungan dari semua pihak terkait seperti tenaga kesehatan, pemangku kebijakan dan juga peran serta masyarakat. Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan diberikan perawat kepada lansia dengan hipertensi adalah penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuan Umum

Kegiatan ini bertujuan agar lansia di posyandu tambakaji RW 02 Semarang dapat memahami penatalaksanaan perubahan gaya hidup, obat herbal, dan screening terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi .

Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat memahami penatalaksanaan perubahan gaya hidup terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
- b. Peserta dapat memahami penatalaksanaan obat herbal terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
- c. Peserta dapat memahami penatalaksanaan screening terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

Manfaat

1. Civitas Akademika

Mencegah terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia

2. Akper Kesdam IV/Dipoengoro

Kegiatan pengabmas ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill sebagai educator dalam memberikan sosialisasin perubahan gaya hidup, obat herbal, dan screening terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi

3. Peserta

Mendapatkan pengetahuan perubahan gaya hidup, obat herbal, dan screening terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi

4. Lingkungan Sekitar

Membantu mengoptimalkan fungsi peran pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan suatu bentuk usaha meningkatkan pemahaman peserta terkait pengetahuan tentang penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Target dan luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan perubahan gaya hidup terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
2. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan pengobatan herbal terhadap penurunan tekanan darah terhadap penurunan tekanan darah.
3. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di posyandu lansia Tambakaji RW 02 Semarang.

1. Rapat koordinasi

Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama direktur dan perwakilan civitas akademika serta warga sekitar melaksanakan musyawarah warga terlebih dahulu untuk menentukan kesepakatan tentang pentingnya penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi..

2. Pengkajian

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama kader posyandu lansia Tambakaji Semarang melakukan screening tekanan darah pada lansia.

3. Sosialisasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro mengisi memberikan materi penatalaksanaan perubahan gaya hidup dan pengobatan herbal untuk menurunkan tekanan darah terhadap lansia hipertensi

4. Monitoring

Setelah pelaksanaan kegiatan screening tekanan darah rutin dan sosialisasi peserta diberikan tanggungjawab untuk mengaplikasikan materi penatalaksanaan perubahan gaya hidup dan pengobatan herbal untuk menurunkan tekanan darah terhadap lansia hipertensi. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaporkan kepada Direktur Akper Kesdam IV/ Diponegoro.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan sebagai bagian dari tim pengisi kegiatan, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan oleh peserta. Tim pengisi kegiatan harus memiliki wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola, membina, dan mengawasi kegiatan tentang penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Tim pengisi terdiri dari dosen Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah dua orang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dosen Akper Kesdam IV/Diponegoro merupakan staf pengajar pengampu beberapa mata kuliah yang terkait dengan materi sosialisasi.

BAB 5. HASIL KEGIATAN

A. Hasil Kegiatan

1. Lansia Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Semarang yang hadir dalam acara pengabdian masyarakat tanggal 15 Desember 2019 sebanyak 54 orang.
2. Screening tekanan darah Lansia Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Semarang sebanyak 27 orang (50 %) mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi).
3. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada Lansia Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Semarang tentang penatalaksanaan gaya hidup dan herbal tekanan darah tinggi berjalan dengan lancar yang diawali dengan pembukaan (salam, perkenalan, dan menjelaskan tujuan), dilanjutkan dengan penyajian materi pendidikan kesehatan (menjelaskan upaya pencegahan dan komplikasi hipertensi; serta herbal untuk mencegah dan menurunkan hipertensi), diakhiri dengan penutup (menarik kesimpulan, sesi tanya jawab, evaluasi, salam penutup).
4. Evaluasi setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan gaya hidup dan herbal tekanan darah tinggi terdapat adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia Posyandu RW 02 Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang berdasarkan beberapa jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh penyaji materi.
5. Berdasarkan hasil wawancara kepada lansia Posyandu RW 02

Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang bahwa mereka sudah menerapkan penatalaksanaan gaya hidup dan herbal tekanan darah tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryan Williams, Giuseppe Mancina , Wilko Spiering. 2018. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension* 36:1953–2041
Copyright © 2018 Wolters Kluwer Health, Inc. All rights reserved. DOI:10.1097/HJH.0000000000001940
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta
- Mulyanus, Chr. Asri Endah Nuratri, S.Kp., M.Sc, Maria Yunita Indriarini, M.Kep., Sp HUBUNGAN FAKTOR GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 9 DESA CIMANGGU
- Nana Sefa Arif Hermawan, Nana Novariana. 2018. Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. DOI: <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.69>
- Ni Nengah Mini Arie, Ummu Muntamah, Trimawati. 2014. PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN SELEDRI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GOGODALEM BARAT. *Jurnal Keperawatan Komunitas* Volume 2, No. 1, Mei 2014; 46-51
- Sigit Priyanto. 2018. PENGARUH REBUSAN DAUN SIRIH TERHADAP PENURUNAN

TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PASURUHAN KECAMATAN MERTOYUDAN KABUPATEN MAGELANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas* Volume 1 No 1, Hal 34 - 42, Mei ISSN2621-

3001(media online) Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah

Andoko , Dimas Ning Pangesti. 2016. FEKTIFITAS REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 10, No.2, April 2016: 1-4

Sri Suparti , Diyah Yulistika Handayani. 2018. SCREENING HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS BANYUMAS, *Journal for Health Sciences* Vol.2, No.2, September 2018, Hal. 84-93 ISSN 2549-2721 (Print), ISSN 2549-2748 (Online)

Muntner P, Carey RM, Gidding S, Jones DW, Taler SJ, Wright JT Jr, Whelton PK. Potential U.S. Population Impact of the 2017 ACC/AHA High Blood Pressure Guideline. J Am Coll Cardiol. 2018 Jan 16; 71(2):109-118.

Kini S., Kamath V.G., Kulkarni M.M., Kamath A., Shivalli, S. 2016. Pre- Hypertension among Young Adults (20–30 Years) in Coastal Villages of Udupi District in Southern India: An Alarming Scenario. *PLoS ONE*, 11(4).

Kemkes. 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. Jakarta <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>

Agustina, R., & Raharjo, B. 2015. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4).

Montol, A. B., Pascoal, M. E., dan Pontoh, L. 2015. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon. *GIZIDO*, 7(1).