

KONSELING PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA JEPANG KECAMATAN MEJOBLO KABUPATEN KUDUS

Luluk Cahyanti^{1*}, Alvi Ratna Yuliana², Devi Setya Putri³, Vera Fitriana⁴,
Hirza Ainin Nur⁵

¹⁻⁵Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

*Email: lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya atau idiopatik dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain. Hipertensi primer meliputi lebih kurang 90% dari seluruh pasien hipertensi dan 10% lainnya disebabkan oleh hipertensi sekunder. Hanya 50% dari golongan hipertensi sekunder dapat diketahui penyebabnya, dan dari golongan ini hanya beberapa persen yang dapat diperbaiki kelainannya. Oleh karena itu, upaya penanganan hipertensi primer lebih mendapatkan prioritas. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab dan gejala penyakit hipertensi atau darah tinggi, untuk mengetahui pola makan atau sumber gizi yang harus terpenuhi agar terhindar penyakit hipertensi atau darah tinggi dan untuk mengetahui cara menanggulangi penyakit hipertensi atau darah tinggi. Metode penyuluhan ini dilakukan secara ceramah dan Tanya jawab.

Kata Kunci: Hipertensi, Pencegahan Hipertensi, Konseling

ABSTRACT

Primary hypertension of unknown cause or idiopathic and secondary hypertension, namely hypertension caused by another disease. Primary hypertension covers approximately 90% of all hypertensive patients and the other 10% is caused by secondary hypertension. Only 50% of the secondary hypertension group can find out the cause, and of this group only a few percent can have their disorder corrected. Therefore, efforts to treat primary hypertension receive more priority. The purpose of this service is to find out the causes and symptoms of hypertension or high blood pressure, to find out the diet or nutritional sources that must be fulfilled in order to avoid hypertension or high blood pressure and to know how to deal with hypertension or high blood pressure. This counseling method is carried out through lectures and questions and answers.

Keywords: Hypertension, Hypertension Prevention, Counseling

LATAR BELAKANG

Di Indonesia, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh dokter yang bekerja pada pelayanan kesehatan primer, karena angka prevalensinya yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi 2 golongan, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya atau idiopatik dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain. Hipertensi primer meliputi lebih kurang 90% dari seluruh pasien hipertensi dan 10% lainnya disebabkan oleh hipertensi sekunder. Hanya 50% dari golongan hipertensi sekunder dapat diketahui penyebabnya, dan dari golongan ini hanya beberapa persen yang dapat diperbaiki kelainannya. Oleh karena itu, upaya penanganan hipertensi primer lebih mendapatkan prioritas. Banyak penelitian dilakukan terhadap hipertensi primer, baik mengenai pathogenesis maupun tentang pengobatannya. Menurut WHO (2018), batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau di atas 160/95 dinyatakan sebagai hipertensi¹. Tekanan darah diantara normotensi dan hipertensi disebut *borderline hypertension*. Batasan tersebut tidak membedakan jenis kelamin dan usia, sedangkan batasan hipertensi yang memperhatikan perbedaan usia dan jenis kelamin diajukan oleh Kaplan (2016) sebagai berikut : pria yang berusia < 45 tahun dinyatakan hipertensi jika tekanan darah pada waktu berbaring 130/90 mmHg atau lebih, sedangkan yang berusia > 45 tahun dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya 145/95 mmHg atau lebih². Wanita yang mempunyai tekanan darah 160/95 mmHg atau lebih dinyatakan hipertensi. Berdasarkan latar belakang di atas, dengan tinggi persentase penyakit hipertensi pada lansia, maka kelompok kami tertarik mengangkat masalah dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik pada Klien Hipertensi". Dewasa ini masyarakat sudah tidak asing lagi mendengar kata Hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat, dan merupakan penyakit yang terkait dengan sistem kardiovaskuler. Hipertensi memang bukan penyakit menular, namun kita juga tidak bisa menganggapnya sepele, selayaknya kita harus senantiasa waspada. Tekanan Darah tinggi atau Hipertensi dan arterosclerosis (pengerasan arteri) adalah dua kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardiovaskuler⁴. Lebih jauh, tidak jarang tekanan darah tinggi juga menyebabkan gangguan ginjal⁵. Sampai saat ini, usaha-usaha baik untuk mencegah maupun mengobati penyakit hipertensi belum berhasil sepenuhnya, hal ini dikarenakan banyak faktor penghambat yang mempengaruhi seperti kurang pengetahuan tentang hipertensi (pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, sebab akibat, komplikasi) dan juga perawatannya. Saat ini, angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi⁶. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional

mencapai 31,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)³. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Sementara di dunia Barat, hipertensi justru banyak menimbulkan gagal ginjal, oleh karena perlu diadakan upaya-upaya untuk menekan angka peyakit hipertensi terlebih bagi penderita hipertensi perlu diberikan perawatan dan pengobatan yang tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang semakin parah⁷. Selain itu pentingnya pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi juga sangat diperlukan untuk melakukan implementasi yang benar pada pasien hipertensi. Diharapkan dengan dibuatnya makalah tentang asuhan keperawatan klien dengan gangguan hipertensi ini dapat memberi asuhan keperawatan yang tepat dan benar bagi penderita hipertensi dan dapat mengurangi angka kesakitan serta kematian karena hipertensi dalam masyarakat⁸. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun). Penyakit ini disebut sebagai the silent killer karena penyakit mematikan ini sering sekali tidak menunjukkan gejala atau tersembunyi. Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderita, tetapi melalui timbulnya berbagai penyakit serius. Dengan kata lain, komplikasi dari hipertensi itulah yang sebenarnya banyak mengakibatkan kematian pada penderitanya. Hipertensi baru di sadari ketika telah menyebabkan gangguan organ, seperti gangguan fungsi jantung, koroner, ginjal, gangguan fungsi kognitif ataupun stroke. Hipertensi pada dasarnya akan mengurangi harapan hidup pada para penderitanya

METODE

Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui dan mempelajari, serta memecahkan suatu masalah dengan menggunakan langkah-langkah yang sistematis. Demikian pula dalam pelaksanaan aktifitas pengabdian masyarakat pun wajib menentukan metode terbaik yang bisa digunakan agar acara dapat berjalan dengan lancar dan terukur, sebagaimana halnya dengan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim ITEKES Cendekia Utama Kudus. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus dilaksanakan dengan baik dan sistematis, tepatnya pada tanggal 20 Oktober 2023 dengan menggunakan metode konseling atau memberikan penyuluhan secara ceramah dan Tanya jawab.

Langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini adalah sebagai berikut :

Langkah 1	Penyuluhan melakukan proses perizinan Kepada pemilik rumah
-----------	--

Langkah 2	Penyuluh melakukan koordinasi dengan Ketua RT setempat
Langkah 3	Penyuluh melakukan koordinasi Pemilik Rumah dalam penentuan jumlah sasaran, waktu dan tempat kegiatan.
Langkah 4	Penyuluh melakukan pelaksanaan penyuluhan kesehatan kepada Masyarakat Desa Jepang pada hari/tanggal : Jum'at, 20 Oktober 2023 Tentang Pencegahan Hipertensi
Langkah 5	Penyuluh melakukan demonstrasi Kepada Masyarakat
Langkah 6	Penyuluh memberikan kesempatan diskusi dengan melakukan tanya jawab kepada audiens
Langkah 7	Penyuluh memberikan motivasi, evaluasi akhir dalam kegiatan
Langkah 8	Penutup : Doa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dalam kegiatan penyuluhan kesehatan pada warga di desa Jepang Mejobo tentang Cara Mencegah Penyakit Hipertensi melalui penyuluhan kesehatan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan pengetahuan yang di dapat oleh masyarakat tentang pengetahuan Pencegahan Hipertensi
2. Diharapkan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan, terutama keluhan fisik akibat hipertensi
3. Adanya leaflet tentang Hipertensi





Pembahasan

Definisi Hipertensi

Hipertensi dapat di definisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 10mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Pada lansia, hipertensi di definisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Pengertian hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140 / 90 mmHg. Hipertensi dalam bahasa inggrisnya adalah Hypertension, Hypertension berasal dari dua kata yaitu Hyper yang berarti tinggi, dan Tension yang berarti tegangan. Ketika dilakukan pemeriksaan tekanan darah menghasilkan dua angka, yaitu angka yang lebih tinggi dan angka yang lebih rendah. Angka yang lebih tinggi didapat ketika jantung berkontraksi (sistolik), sedangkan angka yang lebih rendah didapatkan ketika jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah kurang dari 120 / 80 mmHg dapat diartikan sebagai tekanan darah yang normal. Ketika terjadi tekanan darah tinggi, umumnya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Hipertensi umumnya terjadi ketika tekanan darah mencapai 140 / 90 mmHg atau lebih, pengukuran tekanan darah ini dilakukan pada lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu.

Berikut adalah penyebab dari penyakit hipertensi :

1. Gangguan emosi
2. Obesitas
3. Konsumsi alcohol yang berlebih
4. Rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan
5. Obat-obatan
6. Keturunan

Manifestasi klinis

Pada pemeriksaan fisik kemungkinan tidak akan di jumpai adanya suatu kelainan yang nyata selain tekanan darah yang tinggi akan tetapi dapat pula di temukan perubahan pada retina seperti pendarahan, eksudat (kumpulan cairan), penyempitan pembuluh darah dan pada kasus berat edema pupil (edema pada diskus optikus). Seseorang yang mengalami hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun. Gejala muncul biasanya dengan timbul adanya kerusakan faskuler dengan manifestasi yang khas sesuai dengan system organ yang di faskularisasi oleh pembuluh darah yang bersangkutan. Penyakit arteri coroner dengan angina adalah gejala yang paling sering menyertai hipertensi.

2.2 PATOFISIOLOGI

Mekanisme yang mengontrol konstiksi dan relaksasi pembuluh darah terletak pada pusat vasomotor pada medulla di otak. Dari vasomotor tersebut bermula jaras saraf simpatis yang berlanjut kebawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ke ganglia simpatis di torak dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor di hantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui system saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah. Dengan di lepaskannya norepineprin akan mengakibatkan konstiksi pembuluh darah. Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktor.

Seseorang dengan hipertensi sangat sensitive terhadap norepineprin. Pada saat bersamaan di mana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang mengakibatkan tambahan aktifitas vasokonstriksi. Medula adrenal mensekresi epineflin yang menyebabkan fase konstiksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respon vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian di ubah menjadi angiotensin II yang menyebabkan adanya suatu vasokonstriktor yang kuat. Hal ini merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormone ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal yang mengakibatkan volume intravascular. Semua faktor tersebut cenderung menyebabkan hipertensi. Pada lansia, perubahan struktur dan fungsi pada system pembuluh perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang akan menurunkan kemampuan distensi daya regang pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang di pompa oleh jantung (volume sekuncup) sehingga terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Mekanisme yang mengontrol konstiksi dan relaksasi pembuluh darah terletak dipusat vasomotor, pada medulla di otak. Dari

pusat vasomotor ini bermula jaras saraf simpatis, yang berlanjut ke bawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ganglia simpatis di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui system saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepineprin mengakibatkan konstriksi pembuluh darah. Berbagai factor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi. Individu dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bisa terjadi.

Evaluasi diagnostic

Riwayat dan pemeriksaan fisik yang menyeluruh sangat penting. Retina harus di periksa dan di lakukan pemeriksaan laboratorium untuk mengkaji kemungkinan adanya kerusakan organ seperti ginjal dan jantung. Hipertrofi ventikel kiri dapat di kaji dengan elektrokardiografi. Protein dalam urine dapat di deteksi dengan urinalisa. Pemeriksaan khusus seperti renogram, pielogram intravena, arteriogram renal, pemeriksaan fungsi ginjal terpisah, dan penentuan kadar urine dapat di lakukan untuk mengidentifikasi pasien dengan penyakit renovaskular.

2.3 PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab hipertensi atau tekanan darah tinggi masih belum bisa dipastikan pada lebih dari 90% kasus yang ada, tapi terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko Anda mengalami tekanan darah tinggi. Faktor-faktor yang bisa meningkatkan resiko terkena tekanan darah tinggi primer adalah sebagai berikut:

1. Kadar garam yang tinggi dalam makanan Anda
2. Kurang olahraga
3. Kelebihan berat badan
4. Riwayat kesehatan keluarga dengan tekanan darah tinggi
5. Merokok
6. Terlalu banyak mengonsumsi minuman keras
7. Stres
8. Risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia

Dalam kasus dimana sama sekali tidak ada penyebab atau faktor jelas, hipertensi tersebut dikenal sebagai hipertensi primer.

Penyebab yang diketahui

Hipertensi sekunder adalah tekanan darah yang tinggi karena adanya kondisi dasar tertentu. Secara keseluruhan, 10% dari kasus hipertensi merupakan jenis sekunder. Tekanan darah tinggi sekunder biasa disebabkan:

1. Diabetes
2. Penyakit ginjal
3. Pil kontrasepsi
4. Kondisi yang memengaruhi jaringan tubuh, misalnya penyakit lupus
5. Obat pereda rasa sakit yang lebih dikenal sebagai obat anti inflamasi non-steroid (NSAIDs), seperti ibuprofen

6. Penyempitan pembuluh darah (arteri) yang mengalirkan darah ke ginjal
7. Kondisi hormon, misalnya sindrom *Cushing* (kondisi saat tubuh Anda menghasilkan hormon steroid)

2.4 GEJALA HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi harus diwaspadai, karena umumnya pada penderita hipertensi tidak merasakan adanya gejala. Namun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensi sudah pada level yang berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala antara lain ; sakit kepala, kelelahan mual, muntah, sesak napas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. Terkadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pembengkakan otak. Keadaan ini disebut ensefalopati hipertensif, yang harus segera mendapatkan penanganan.

Banyak orang mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang jelas. Orang dewasa harus memeriksakan tekanan darah setidaknya sekali dalam lima tahun. Satu-satunya cara mengetahui apakah Anda menderita tekanan darah tinggi adalah dengan mengukur tekanan darah. Dalam beberapa kasus yang langka, saat seseorang memiliki tekanan darah yang sangat tinggi, dia bisa mengalami gejala seperti:

1. Sesak napas
2. Sakit kepala berkepanjangan
3. Mimisan
4. Pandangan kabur atau penglihatan ganda

Kunjungi dokter secepatnya jika Anda mengalami gejala-gejala di atas karena tekanan darah tinggi yang tidak diatasi bisa mengarah kepada penyakit serius, seperti stroke dan penyakit jantung.

2.5 PENCEGAHAN HIPERTENSI

Makanan

Untuk menurunkan tekanan darah, konsumsilah makanan yang rendah lemak dan kaya akan serat seperti roti gandum dan beras merah. Selain itu, buah dan sayuran yang tinggi kandungan seratnya juga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Usahakan untuk mengonsumsi buah dan sayuran secukupnya.

Kurangi konsumsi garam di dalam makanan Anda. Usahakan untuk makan kurang dari 6 gram garam per hari, yaitu sekitar satu sendok teh. Garam dapat meningkatkan tekanan darah Anda. Makin banyak makan garam, maka makin tinggi tekanan darah Anda.

Berat Badan

Mengurangi berat badan hanya beberapa kilo akan membuat perbedaan besar pada tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan. Jantung akan bekerja lebih berat untuk memompa darah ke seluruh tubuh ketika Anda memiliki berat badan yang berlebih. Risiko tekanan darah tinggi akan meningkat.

Olahraga

Untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga jantung serta pembuluh darah dalam kondisi baik, olahraga, dan beraktivitas secara teratur perlu dilakukan. Hidup aktif juga bisa membantu menurunkan berat badan Anda. Setiap minggu, bagi orang dewasa beraktivitas dengan intensitas menengah seperti bersepeda atau jalan cepat, setidaknya harus dilakukan selama 2 hingga 3 jam. Aktivitas yang dilakukan harus membuat Anda berkeringat dan sedikit kehabisan napas.

Terapi Relaksasi

Tekanan darah bisa dikurangi dengan terapi relaksasi dan olahraga:

1. Yoga, meditasi, atau manajemen stress
2. Terapi Perilaku Kognitif (CBT), berfokus pada bagaimana pikiran dan keyakinan bisa memengaruhi cara Anda merasakan dan menghadapi masalah. Tanyakan kepada dokter Anda mengenai cara mendapatkan terapi ini.

Minuman keras

Risiko tekanan darah akan meningkat jika Anda mengonsumsi minuman keras terlalu sering dan berlebihan, tapi dengan mengikuti rekomendasi yang ada, maka risiko tersebut bisa dikurangi. Perhatikanlah bahwa:

- Pria tidak disarankan minum lebih dari 3-4 unit (2 hingga 2,5 kaleng bir berkadar alkohol 4,7%) per harinya
- Wanita tidak disarankan minum lebih dari 2-3 unit (maksimal 2 kaleng bir berkadar alkohol 4,7%) per harinya

Kandungan kalori yang tinggi di dalam alkohol juga bisa menambah berat badan Anda. Dengan kata lain bisa menjadikan risiko tekanan darah menjadi lebih tinggi.

Merokok

Seperti halnya tekanan darah tinggi, merokok bisa membuat arteri Anda menyempit. Merokok tidak menyebabkan tekanan darah tinggi secara langsung, tapi membuat Anda berisiko lebih tinggi terkena serangan jantung dan stroke. Jika Anda merokok dan memiliki tekanan darah tinggi, arteri Anda akan menyempit lebih cepat dan risiko terkena penyakit jantung atau paru-paru akan meningkat secara drastis.

Kafein

Kurangi konsumsi minuman seperti kopi, teh, cola, dan minuman berenergi lain yang mengandung banyak kafein. Yang lebih penting, sebaiknya sumber cairan Anda tidak hanya berasal dari minuman di atas. Karena minum lebih dari empat cangkir kopi sehari bisa meningkatkan risiko tekanan darah Anda. Teh dan kopi tetap bisa menjadi bagian dari diet yang berimbang.

2.6 PENGOBATAN

Perubahan pada gaya hidup dan konsumsi obat anti-hipertensi bisa menjadi langkah yang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Tingginya tekanan darah dan risiko pasien untuk mengalami penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke, akan menentukan jenis pengobatan yang sesuai. Jika tekanan darah Anda sangat tinggi (180/100mmHg atau lebih), harus dilakukan perawatan secepatnya. Mungkin diperlukan juga tes lebih lanjut, tergantung kepada kondisi kesehatan Anda.

Jika tekanan darah Anda mencapai 145/95mmHg atau lebih dan telah dikalkulasikan bahwa Anda berisiko terkena penyakit kardiovaskular pada 10 tahun ke depan, maka Anda perlu mengonsumsi obat-obatan dan melakukan beberapa perubahan gaya hidup agar lebih sehat. Jika tekanan darah Anda sedikit di atas 130/80mmHg, tapi risiko terkena penyakit kardiovaskular rendah, Anda bisa menurunkan tekanan darah dengan mengubah gaya hidup Anda saja.

Perubahan Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah bisa terlihat dampaknya hanya dari beberapa minggu setelah memulainya.

- Mengonsumsi makanan sehat, rendah lemak dan seimbang, termasuk makan banyak buah-buahan segar dan sayuran
- Kurang konsumsi garam hingga kurang dari satu sendok teh per hari.
- Lebih aktif. Aktif secara fisik adalah hal paling penting yang bisa Anda lakukan untuk mencegah atau mengendalikan tekanan darah tinggi.
- Menurunkan berat badan.
- Berhenti merokok. Merokok sangat meningkatkan peluang Anda menderita penyakit jantung dan paru-paru
- Mengurangi konsumsi minuman keras.
- Kurangi konsumsi kopi, teh, atau minuman kaya kafein lain seperti cola. Meminum lebih dari empat cangkir kopi sehari bisa meningkatkan tekanan darah Anda.
- Melakukan terapi relaksasi, seperti yoga, meditasi, dan manajemen stres.

Dengan disiplin dalam menerapkan gaya hidup sehat, dampak positif dalam tekanan darah Anda bisa terlihat secara signifikan. Beberapa penderita bahkan menjadi tidak perlu mengonsumsi obat-obatan sama sekali karena perubahan gaya hidup mereka telah berhasil menurunkan tekanan darah menjadi normal.

Jika seorang penderita tidak dapat mengatasi atau merasa sangat terganggu dengan efek samping dari obat tertentu, dia bisa dengan mudah memilih jenis obat anti-hipertensi lain yang tersedia. Beberapa efek samping yang umum dirasakan:

- Merasa mengantuk
- Pusing, lemah atau pening
- Rasa sakit di sekitar area ginjal (punggung bawah bagian samping)

- Batuk kering
- Kulit gatal-gatal

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderita, tetapi melalui timbulnya berbagai penyakit serius. Dengan kata lain, komplikasi dari hipertensi itulah yang sebenarnya banyak mengakibatkan kematian pada penderitanya. Hipertensi baru di sadari ketika telah menyebabkan gangguan organ, seperti gangguan fungsi jantung, koroner, ginjal, gangguan fungsi kognitif ataupun stroke. Hipertensi pada dasarnya akan mengurangi harapan hidup pada para penderitanya.

Saran

Jika tekanan darah Anda sedikit di atas 130/80mmHg, tapi risiko terkena penyakit kardiovaskular rendah, Anda bisa menurunkan tekanan darah dengan mengubah gaya hidup Anda saja.

- Mengonsumsi makanan sehat, rendah lemak dan seimbang, termasuk makan banyak buah-buahan segar dan sayuran
- Kurang konsumsi garam hingga kurang dari satu sendok teh per hari.
- Lebih aktif. Aktif secara fisik adalah hal paling penting yang bisa Anda lakukan untuk mencegah atau mengendalikan tekanan darah tinggi.
- Menurunkan berat badan.
- Berhenti merokok. Merokok sangat meningkatkan peluang Anda menderita penyakit jantung dan paru-paru
- Mengurangi konsumsi minuman keras.
- Kurangi konsumsi kopi, teh, atau minuman kaya kafein lain seperti cola. Meminum lebih dari empat cangkir kopi sehari bisa meningkatkan tekanan darah Anda.
- Melakukan terapi relaksasi, seperti yoga, meditasi, dan manajemen stress.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami selaku tim penulis mengucapkan Puji syukur yang setulus tulusnya dihadapan Tuhan Yang Maha Esa karena telah melimpahkan rahmatnya sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Juga tidak lupa kami menyampaikan rasa terima kasih kami yang sebesar-besarnya kepada segenap divisi di ITEKES Cendekia Utama Kudus yang telah mendukung serta senantiasa memotivasi, baik secara finansial maupun dari segi moral guna terwujudnya guratan informasi yang tentunya diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan nantinya kepada khalayak pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. 2018. World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk. diambil dari: <http://www.who.int>. diakses 12 Mei 2015

- [2] Kaplan, H. (2016). Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. dalam N. Wicitania, *Faktor Resiko Gizi Terhadap Kejadian Demensia Pada Lanjut Usia Di Panti Werda Elim Semarang*. (Skripsi) Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan universitas Muhammadiyah Semarang.
- [3] Balitbangkes. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- [4] Luluk Cahyanti, dkk Slow Stroke Back Massage Therapy In Reducing Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension; Literature Review.2023
- [5] Mns dan Kesehat [Internet]. 2021;4(3):332–41. Available from: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/617/767>
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- [7] Kurniawan, M.Y., Dodik,B.and Rezy, E. . (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja (Body Image Perception and Eating Disorders in Adolescents). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105–114.
- [8] DS Putri, AR Yuliana, NP Purwandari, L Cahyanti. (2023). Edukasi Berbasis Audio Visual Guna Peningkatan Pengetahuan Tentang Penggunaan Obat Hipertensi di Desa Sukolilo. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, Vol 1 No 4. 31-42