

PENGARUH *HEALTH EDUCATION* PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI TERKAIT POLA HIDUP SEHAT

Destia Amelia¹, Laily Nurul Latifah², Neng Nurul Khotimah^{3*}, Risha Meidian⁴, Zahraisyaa Wardiani⁵, Heri Ridwan⁶

Program Studi S1 Keperawatan, Kampus di Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : n.nurulkhotimah@upi.edu

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu gangguan kesehatan yang prevalensinya cukup tinggi pada lansia, dengan berbagai dampak yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Proses keperawatan melalui pemberian edukasi kesehatan merupakan strategi utama untuk meningkatkan kesadaran lansia terkait pola hidup untuk pengelolaan hipertensi yang lebih efektif dengan melibatkan perencanaan serta implementasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan gaya hidup sehat pada lansia penderita hipertensi. Metode tinjauan pustaka yang digunakan adalah scoping review dari berbagai database ilmiah seperti *Google Scholar*, *Pubmed*, dan *Crossref*. Dari 1.390 jurnal yang awalnya ditemukan dan dianalisis berdasarkan abstrak, tujuan penelitian, membaca full text, dan kriteria tahun 2015-2024, hingga diperoleh 7 jurnal yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan kepatuhan pengobatan. Oleh karena itu, penelitian ini memberi penekanan pada urgensi edukasi kesehatan yang terorganisir dan berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci : edukasi, hipertensi, lansia, pola hidup sehat

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly, with various impacts affecting their quality of life. The nursing process through the provision of health education is a major strategy to raise awareness of the elderly regarding lifestyle for more effective hypertension management by involving planning and implementation. This study aims to evaluate the effect of health education on healthy lifestyle changes in the elderly with hypertension. The library review method used is scoping reviews from various scientific databases such as Google Scholar, Pubmed, and Crossref. From 1,390 journals that were initially discovered and analyzed based on abstracts, research objectives, full text reading, and criteria from 2015- 2024, up to 7 relevant journals were obtained. Research results show that health education plays an important role in increasing the elderly's understanding of the importance of balanced diet, regular physical activity, and medical compliance. Therefore, this study emphasizes the importance of structured and sustainable health education in improving the quality of life for the elderly with hypertension.

Keywords : education, hypertension, elderly, health lifestyle

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada tahun terakhir adalah masalah penyakit tidak menular. Secara global, penyakit tidak menular menjadi penyebab 63% kematian, merenggut sekitar 36 juta nyawa setiap tahunnya. Ironisnya, sekitar 80% kematian akibat penyakit tidak menular terjadi di negara-negara dengan pendapatan menengah hingga rendah. Tingginya angka kematian ini sangat berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Dalam konteks penyakit kardiovaskular, hipertensi telah menjadi penyebab utama kematian di berbagai negara maju maupun berkembang selama lebih dari delapan dekade terakhir, serta menjadi penyakit tidak menular dengan jumlah penderita terbanyak. Hipertensi didefinisikan ketika tekanan darah

sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Menurut WHO 1996, batasan tekanan darah normal orang dewasa adalah maksimum 140/90 mmHg. Seorang penderita hipertensi dikatakan memiliki tekanan darah yang tinggi apabila melebihi angka tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang dapat terjadi seiring waktu. Selain itu, penebalan dinding aorta, pembesaran pembuluh darah besar, dan penurunan elastisitas pembuluh darah juga dipengaruhi oleh faktor usia. Di Indonesia, persentase penduduk berumur lebih dari 20 tahun yang mengalami hipertensi bervariasi antara 1,8% hingga 28,6%. Risiko hipertensi pada pria lebih tinggi dibanding wanita ketika usia mereka masih di bawah 45 tahun. Namun, setelah wanita melewati usia 65 tahun, kemungkinan mereka terkena hipertensi meningkat dan bahkan bisa melebihi risiko pada pria, sehingga pada akhirnya pria dan wanita memiliki risiko hipertensi yang hampir sama. Jadi prevalensi kejadian hipertensi di indonesia didominasi oleh lansia sesuai dengan pernyataan dari (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Faktor risiko hipertensi secara umum terbagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga (genetik), serta faktor yang dapat dimodifikasi, yaitu gaya hidup. Kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang buruk, stres, merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat memengaruhi pengaturan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi. Selain merubah gaya hidup, terdapat upaya untuk mengatasi penyakit hipertensi yang telah dilakukan oleh berbagai pihak khususnya tenaga kesehatan. Terdapat upaya dalam melakukan proses keperawatan yang komprehensif agar prevalensi penderita hipertensi bisa berkurang atau diatasi pada setiap tahunnya. Dalam pelaksanaan proses keperawatan, perawat tentunya memiliki fungsi dan peran. Pada saat perawat melakukan perannya pada lansia penderita hipertensi seperti menyampaikan edukasi terkait kesehatan pasien dalam melakukan penyuluhan mengenai pola hidup sehat. Proses keperawatan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan, implementasi serta evaluasi.

Implementasi keperawatan merupakan rangkaian kegiatan atau intervensi yang dilaksanakan oleh perawat guna mendukung pasien dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapinya.. Dalam proses ini, perawat juga memberikan penjelasan yang jelas mengenai kriteria hasil yang diharapkan. (Christyanni Yuyun, 2018; Potter dan Perry, 2005). Pada tahap ini, perawat melaksanakan berbagai intervensi keperawatan yang telah direncanakan sebelumnya (Kozier, 2011). Sebagai langkah keempat dalam proses keperawatan, implementasi ini bertujuan untuk membantu klien mencegah, mengurangi, serta menghilangkan dampak atau respons yang timbul akibat masalah kesehatan yang dihadapi (Zaidin, 2010). Tenaga kesehatan dan keluarga pasien mengawasi dan mencatat respon pasien terhadap proses keperawatan yang dilakukan itu termasuk implementasi keperawatan. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengkoordinasikan aktivitas pasien (Nettina, 2022). Proses pelaksanaan tahap implementasi berfokus pada kebutuhan klien dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi serta strategi yang akan digunakan dalam mengimplementasikannya. Perawat pada saat melakukan implementasi harus sesuai dengan rencana keperawatan yang dapat dilihat dari proses keperawatan. Dalam proses implementasinya, terdapat aturan dan standar yang harus diikuti. Hal ini berarti bahwa kegiatan implementasi tidak dapat dilakukan secara sembarangan, meskipun perawat memiliki kemampuan yang memadai secara individu.

Proses keperawatan adalah proses yang menjadi dasar dalam praktik keperawatan. Konsep ini berfungsi sebagai pendekatan untuk memenuhi kebutuhan klien maupun keluarganya. Dalam proses keperawatan, dilakukan studi literatur review yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ketiga tahap ini saling terintegrasi untuk mendefinisikan tindakan keperawatan yang tepat (Safitri, 2019). Dalam pelaksanaan proses

keperawatan, perawat tentunya memiliki fungsi dan peran. Perawat menyampaikan edukasi terkait kesehatan pasien dengan cara melakukan penyuluhan mengenai pola hidup sehat pada lansia penderita hipertensi. Edukasi kesehatan menjadi salah satu intervensi utama yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu tentang pentingnya pengelolaan hipertensi. Edukasi kesehatan bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku melalui penyampaian informasi yang tepat dan relevan kepada pasien, keluarga, dan masyarakat umum. Intervensi pada lansia diharapkan dapat mengubah pola hidup mereka ke arah yang lebih sehat, seperti pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, manajemen stres, serta kepatuhan dalam proses pengobatan.

Perawat mempunyai peran dalam memberikan edukasi kesehatan kepada lansia penderita hipertensi. Perawat komunitas sering berperan penting dalam mendekati lansia melalui program kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Selain itu, perawat klinis memiliki keunggulan dalam memberikan edukasi secara individual kepada pasien, dengan fokus pada kebutuhan spesifik berdasarkan hasil konsultasi langsung. Perawat pendidikan atau penyuluhan kesehatan juga memainkan peran strategis dalam menyampaikan informasi secara luas melalui seminar, pelatihan, atau media lainnya. Berdasarkan penelitian yang ada, edukasi kesehatan yang diberikan oleh perawat komunitas menunjukkan pengaruh yang paling besar dalam mengubah pola hidup lansia, terutama karena pendekatannya yang berbasis lingkungan dan dukungan sosial. Studi oleh Jumaini et al. (2024) penyampaian edukasi kesehatan yang berdasarkan komunitas dapat meningkatkan tingkat kepatuhan lansia dalam menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, Jumaini (2024) menemukan bahwa peran perawat dalam memberikan edukasi menggunakan media interaktif, seperti video atau diskusi kelompok, dapat membantu lansia lebih memahami pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Pendekatan ini memanfaatkan keterlibatan keluarga dan masyarakat sekitar, yang memberikan motivasi tambahan bagi lansia untuk mengadopsi perubahan perilaku. Tetapi, membutuhkan juga kontribusi dari perawat lain, seperti perawat penyuluhan kesehatan ataupun perawat klinis. Mereka tetap mempunyai peran yang penting dan signifikan dalam mendukung keberhasilan program edukasi kesehatan.

Meskipun demikian, Edukasi kesehatan pada lansia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya pendidikan, resistensi terhadap perubahan kebiasaan, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial serta keterbatasan akses informasi. Oleh karena itu, perlu adanya strategi edukasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan melibatkan keluarga serta komunitas untuk mencapai hasil yang optimal. Literature review ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh edukasi kesehatan yang diberikan oleh perawat terhadap pola hidup sehat lansia penderita hipertensi. Studi literatur review ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang komprehensif terkait kendala, strategi optimal dalam pelaksanaan edukasi kesehatan, manfaat serta rekomendasi untuk meningkatkan pemahaman lansia agar lebih mampu dalam pengelolaan hipertensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian dengan topik ini menggunakan metode literature scoping review, yaitu suatu metode kajian literatur yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai luas dan kedalaman topik tertentu dalam bidang penelitian. Metode scoping review melibatkan langkah-langkah yang sistematis untuk mengumpulkan, menilai, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber untuk meneliti hubungan antara gagal jantung dengan hiponatremia, berfokus pada cakupan dan konteks yang lebih luas. Kriteria inklusi yang ditetapkan pada penelitian ini, artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris berbentuk full paper, isi artikel sesuai topik dan tujuan penelitian. Pencarian

artikel pada publikasi antara tahun 2015 hingga 2024 isi artikel sesuai topik dan tujuan penelitian. Berfokus pada judul utama yang berkaitan dengan penelitian penelitian sebelumnya, dengan teknik pengumpulan data menggunakan database Google Scholar, Crossref, dan PubMed. Dengan kata kunci Edukasi, Hipertensi, Lansia, dan Pola hidup sehat.

Fokus utama dilakukan dengan beberapa proses seperti identifikasi melalui kata kunci ‘edukasi; hipertensi; lansia; dan pola hidup sehat’ dan mendapatkan sejumlah 1.390 artikel dengan rincian pada database Crossref 1.000, PubMed 20, dan Google Scholar 370 artikel yang kemudian, seluruh artikel tersebut dikaji. Dari berbagai artikel, peneliti mendapatkan 84 artikel yang sesuai dilihat dari judul yang berkaitan dengan kata kunci pada artikel ini dengan rincian Crossref 3, PubMed 3, Google Scholar 78, lalu diidentifikasi dan dikaji dari tujuan dan bahasan penelitian didapat 21 artikel yang sesuai. Setelah itu, artikel tersebut ditinjau, dibaca kembali dan tahap terakhir di evaluasi sehingga menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Setelah penelusuran fullpaper artikel, peneliti mendapatkan 7 artikel yang pokok pembahasannya sesuai serta relevan dengan topik penelitian. Beberapa di antaranya meliputi penelitian orisinal dan tinjauan jurnal.

HASIL

Tabel 1. Literature Review

Penulis	Database dan Publisher	Judul	Hasil
Ponyah Simanullang	Google Scholar	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan- Jurnal Darma Agung Volume XXVI, Nomor 1, Agustus 2018: 522- 532.	Penelitian ini membahas hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan, dengan fokus pada faktor-faktor seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat dengan kejadian hipertensi, sedangkan kebiasaan merokok dan kebiasaan istirahat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Penelitian ini menekankan pentingnya perubahan gaya hidup pada lansia untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah hipertensi, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi.
Aulia Savira Annisa, Khairani,Nur hasanah.	Google Scholar	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi- Indonesian Journal of Health Science Volume 4 No.6, 2024	Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan, yakni terjadinya peningkatan pemahaman terhadap hipertensi dan lansia mengalami peningkatan pengetahuan seperti responden pada penelitian ini yaitu Ny. F ia mampu menyebutkan faktor risiko terjadinya hipertensi, risiko komplikasi serta bagaimana penanganan hipertensi itu sendiri. Selain terdapat peningkatan dalam memahami hipertensi, pasien juga termotivasi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Martina Lere	Google Scholar	Pengaruh Kurangnya Pengetahuan Pola Makan Pada Lansia Tentang Hipertensi-OSF Preprints January 06, 2020.	Penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat pada lansia berkorelasi dengan peningkatan risiko hipertensi, seperti yang ditemukan dalam beberapa studi di berbagai lokasi. Lansia dengan pengetahuan yang rendah tentang diet hipertensi cenderung mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi. Selain itu, penelitian menemukan bahwa terdapat korelasi antara kurangnya pengetahuan terkait hipertensi dengan ketidakpatuhan terhadap gaya hidup sehat. Oleh karena itu, edukasi dan peningkatan pengetahuan tentang pola makan yang sehat sangat penting untuk mengurangi risiko hipertensi pada lansia.
Silvia Nora Crossref Anggraini, Faridah Mohd Said, Awaliyah Ulfah Ayudyhta Edzha, Dwi Elka Fitri, Isna Ovari, Fitra Wahyuni, Iftiana.		Impact of Lifestyle Factors on Hypertension Risk Among Elderly: Physical Activity, Stress, Smoking, and Alcohol Consumption-1–07 Angiotherapy Research, October 24, 2024.	Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi pada populasi lanjut usia. Dari 74 responden, 56.8% melakukan aktivitas fisik yang baik, sementara 43.2% tidak aktif secara fisik. Sebanyak 74.3% responden mengalami stres dengan tingkat sedang sebagai yang paling dominan. Walaupun merokok dan konsumsi alkohol tidak umum, mereka yang melakukannya memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, manajemen stres, peningkatan aktivitas fisik, serta upaya untuk mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok sangat penting dalam mengelola risiko hipertensi pada lansia.
Mei-Lan Chen, Jie Hu, Thomas P. McCoy, Susan Letvak and Luba Ivanov .	PubMed	Associations of Lifestyle Intervention Effect with Blood Pressure and Physical Activity among Community- Dwelling Older Americans with Hypertension in Southern California- International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17, 5673.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres secara signifikan berkontribusi pada penurunan tekanan darah di kalangan responden. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik memiliki manfaat yang lebih luas dari sekedar penurunan tekanan darah. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen hipertensi, yang tidak hanya berfokus pada pengobatan medis tetapi juga pada perubahan perilaku yang dapat dilakukan oleh individu. Hasil penelitian ini menekankan perlunya

			pendekatan holistik dan berkelanjutan dalam meningkatkan gaya hidup lansia, dengan dukungan komunitas yang kuat, untuk mengatasi masalah hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.
Rahmita Nuril Amalia	Google Scholar	Membangun Pola Hidup Sehat Lansia Hipertensi dengan Berolahraga-Jurnal Keperawatan, Volume 12, No 1, Januari 2020: 51-58.	Penelitian ini menyoroti pentingnya membangun pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi melalui olahraga. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Olahraga ringan seperti senam lansia, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka, dapat membantu mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, pentingnya edukasi terkait aktivitas fisik dan pola makan sehat tidak dapat diabaikan dalam upaya mengelola hipertensi pada lansia. Maka dari itu, pendekatan intervensi yang melibatkan kombinasi antara olahraga dan pendidikan kesehatan terbukti menjadi strategi yang sangat efektif untuk menurunkan angka prevalensi hipertensi di antara kalangan lansia.
Vera Sesrianty, Endra Amalia, Lisa Fradisa, Muhammad Arif	Google Scholar	Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi, volume 1, No 2, 2020	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi serta mengamati perubahan dalam tingkat pemahaman dan perilaku lansia terhadap upaya pencegahan hipertensi setelah dilakukan intervensi berupa edukasi. Penelitian ini melibatkan 29 lansia. Berdasarkan pengukuran tekanan darah dari 29 orang didapatkan 16 orang yang mengalami hipertensi. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, dan pemberian materi yang relevan mengenai hipertensi, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar lansia (70%) kurang memahami tentang penyakit hipertensi, termasuk penyebab dan dampaknya. Beberapa lansia masih meremehkan bahaya hipertensi.

PEMBAHASAN

Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab utama kematian bagi pasien dengan prevalensi tertinggi. Gaya hidup tidak sehat seringkali menjadi faktor risiko utama hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2013; Triyanto Endang, 2014). Menurut sebuah penelitian,

kurangnya pemahaman lansia tentang pola makan sehat berkontribusi pada meningkatnya risiko hipertensi. Hal tersebut terjadi karena kebiasaan mengonsumsi makanan yang memiliki kadar garam serta lemak yang tinggi (LERE, 2020). Seiring bertambahnya usia, risiko terkena hipertensi cenderung meningkat, terutama di kalangan lansia yang menjalani gaya hidup tidak sehat. Kebiasaan seperti pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan ketidakmampuan mengelola stres dapat meningkatkan risiko tersebut. Data menunjukkan bahwa hampir 80% lansia mengonsumsi garam secara berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga tiga sampai sembilan kali lipat dibandingkan dengan individu yang mengonsumsi garam dalam jumlah normal (Baharuddin, 2013). Asupan garam dan lemak jenuh yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan air dalam tubuh, meningkatkan volume darah dan kekakuan pembuluh darah. Sebagai dampaknya, jantung perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga membuat tekanan darah meningkat. Selain pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi, karena dapat mengurangi tingkat elastisitas pembuluh darah, dan menyebabkan peningkatan berat badan, terutama akumulasi lemak yang menghasilkan hormon serta sitokin yaitu lemak visceral, dimana lemak tersebut dapat memicu terjadinya peradangan dan resistensi insulin yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Stres dan ketidakstabilan emosi juga dapat memicu hipertensi.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwasanya ada keterkaitan antara mekanisme coping yang buruk dengan tingkat stres yang tinggi pada penderita hipertensi. Hormon seperti adrenalin dan kortisol akan dilepaskan oleh tubuh ketika seseorang mengalami stres, hingga dapat meningkatkan detak jantung dan memicu terjadinya penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Respons hormonal tubuh manusia bisa menjadi kronis dikarenakan adanya stres yang tidak dikelola dengan baik, sehingga pada akhirnya timbullah hipertensi jangka panjang. Selain itu, mekanisme coping kurang efektif yang dimiliki oleh suatu individu sering kali menggunakan strategi negatif di dalamnya, seperti pola makan kurang sehat ataupun menghindar dari penyelesaian masalah yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik serta meningkatkan kemungkinan hipertensi. (Kementerian Kesehatan RI., 2016). Mengingat bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap perkembangan hipertensi pada lansia, penerapan proses keperawatan memainkan peran penting dalam membantu mereka mengendalikan kondisi ini dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Proses keperawatan dalam konteks ini memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada lansia mengenai pola makan yang sehat, peningkatan tingkat aktivitas fisik, serta strategi efektif untuk mengelola stres.

Dalam proses keperawatan pemberian asuhan keperawatan sangatlah penting. Melalui asesmen menyeluruh, perawat dapat mengidentifikasi faktor risiko dan kondisi pasien, serta merencanakan intervensi yang sesuai. Ini meliputi pembuatan rencana tindakan keperawatan yang fokus pada kebutuhan pasien penderita hipertensi, mulai dari pengendalian tekanan darah dan peningkatan pengetahuan pasien. Langkah-langkah yang sistematis dalam proses keperawatan mencakup diagnosa hingga evaluasi yang memastikan bahwa intervensi yang diberikan kepada pasien sesuai dengan kebutuhannya. Pada diagnosa keperawatan pertama yaitu kesehatan tidak efektif. Diagnosa keperawatan yang menggambarkan ketidakmampuan individu dalam mengatur dan mengintegrasikan penanganan masalah kesehatan dalam aktivitas sehari-hari merupakan manajemen kesehatan yang tidak efektif. Sehingga sulit tercapainya tujuan kesehatan yang diharapkan. Selain itu, manajemen kesehatan yang kurang efektif dapat teridentifikasi melalui ungkapan pasien yang merasa kesulitan dalam menjalani perawatan atau pengobatan. Mereka mungkin gagal melakukan langkah-langkah untuk mengurangi faktor risiko, kesulitan dalam menerapkan program keperawatan atau pengobatan dalam kehidupan sehari-hari, serta aktivitas yang kurang memadai untuk mencapai tujuan kesehatan yang sesuai dengan harapan mereka (PPNI, 2018). Hal tersebut berkaitan dengan

pola hidup masyarakat yang tidak sehat. Menurut penelitian yang dilaksanakan di puskesmas kolongan (Simanullang, 2018) sebanyak 65,6% masyarakat memiliki pola hidup yang tidak sehat. Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat 63,6 masyarakat tidak melaksanakan aktivitas fisik yang baik.

Hal yang serupa juga ditemukan pada penelitian (Anggraini et al., 2024) menunjukkan bahwa di puskesmas payung sekaki terdapat 56,8% responden memiliki aktivitas fisik yang baik, sementara 43,2% tidak. Ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara kurangnya aktivitas fisik dengan peningkatan risiko hipertensi. Untuk memperbaiki manajemen kesehatan, intervensi yang dapat dilakukan memberikan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk mengurangi faktor risiko hipertensi, aktivitas harian yang efektif juga dapat mencegah terjadinya hipertensi pada lansia, dengan memberikan dukungan kepada mereka dapat menjalankan perawatan program perawatan secara optimal. Beberapa tindakan yang akan dilakukan oleh perawat antara lain adalah mengkaji pengetahuan klien terkait penyakit hipertensi yang dideritanya, memberikan edukasi kepada para lansia tentang konsep dasar hipertensi mulai dari definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan hipertensi dengan penyuluhan kesehatan yang terstruktur, menggunakan metode presentasi dengan media pendukung seperti PowerPoint dan leaflet.

Setelah dilakukan pemaparan materi oleh perawat, proses edukasi juga melibatkan sesi tanya jawab dan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi sehingga para lansia mampu menyebutkan kembali tentang konsep dasar hipertensi yang telah dipaparkan oleh perawat. Selanjutnya memberikan edukasi tentang penerapan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) oleh ahli gizi sebagai upaya untuk mengontrol hipertensi. Selain itu, intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh terapis meliputi terapi pijat pada area tengkuk dan perendaman kaki menggunakan air hangat sebagai metode relaksasi untuk membantu mengelola hipertensi. Setelah melakukan tindakan keperawatan diharapkan lansia dan keluarga mampu meningkatkan manajemen kesehatan dengan kriteria yang telah diharapkan yaitu lansia dapat memperlihatkan peningkatan dalam melakukan tindakan untuk mengurangi faktor fisik, menerapkan program perawatan dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat melakukan aktivitas untuk memenuhi tujuan kesehatan.

Adapun langkah-langkah implementasi terkait dengan hipertensi yaitu sebagai berikut :

Edukasi pada Pasien Terkait Hipertensi

Perawat dapat memberikan penjelasan yang mencakup pengertian, faktor-faktor risiko, tanda dan gejala, langkah pencegahan, serta potensi komplikasi dari suatu kondisi kesehatan. Tujuan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman pasien terhadap kondisi mereka, dengan memberikan dukungan kepada mereka juga dapat mengelola kesehatan dengan lebih efektif dan mandiri. Edukasi yang diberikan perawat tentang penanganan hipertensi dengan minum obat atau terapi dan pencegahan salah satunya yaitu tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak, karena dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung lainnya. Setelah dilakukan intervensi, Masyarakat akan mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya. Pengetahuan individu memiliki dampak signifikan terhadap kesadaran dalam melakukan langkah pencegahan hipertensi. Tingkat pemahaman individu yang tinggi tentang penyebab hipertensi, faktor risiko, gejala, serta perbedaan antara tekanan darah normal dan tidak normal, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan pencegahan yang efektif. Individu dengan tingkat pengetahuan yang memadai cenderung menjauhi berbagai faktor risiko, seperti kebiasaan merokok, konsumsi kopi secara berlebihan, dan pola makan atau gaya hidup yang berpotensi menyebabkan obesitas. Hal ini dapat membantu upaya menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi. Hal ini dapat membantu mereka dalam menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Resnayati et al., 2024).

Edukasi Diet Bagi Penderita Hipertensi

Edukasi terkait diet hipertensi dapat dilakukan oleh ahli gizi. Dimulai dengan menjalankan asesmen gizi untuk memahami status gizi, pola makan, dan kebutuhan khusus lansia guna merancang program yang sesuai. Ahli gizi memberikan edukasi tentang informasi pola makan sehat seperti penerapan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan sebuah metode diet yang memberikan manfaat besar bagi penderita hipertensi. Pendekatan ini melibatkan konsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan yang kaya serat pangan (sekitar 30 gram per hari) serta mineral penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium, dengan pembatasan asupan garam (Hartono Dudi, 2016). Manfaat diet ini meliputi peningkatan resistensi insulin, pengurangan stres oksidatif, penurunan kalsium intraseluler vaskuler, perbaikan fungsi endotel, dan pengurangan resistensi vaskuler, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Kumala, 2014). Ahli gizi memantau adanya perubahan dan perilaku makan serta dampaknya terhadap tekanan darah lansia secara berkala.

Terapi

Selain memberikan edukasi terkait hipertensi dan pola diet yang mendukung kualitas hidup, pasien juga dapat mempertimbangkan alternatif pengobatan seperti pijatan. Pemijatan adalah teknik penyembuhan alternatif yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah, serta menerapkan tekanan pada titik-titik tertentu, terutama di area tengkuk. Terapi pijat tengkuk dapat dilakukan selama 30 menit dan diperlukan bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan kelancaran aliran darah dan membantu meredakan nyeri yang dialami pada pasien hipertensi (Fahrudin Kurdi, 2022). Terapi ini sudah terbukti efektif karena dapat meredakan rasa nyeri sakit kepala serta memperlancar aliran darah dan energi dalam tubuh pada pasien penderita hipertensi (Subandiyo, 2014).

Selain pijatan, terapis dapat menyediakan intervensi terapi komplementer berupa terapi rendam kaki dengan air hangat. Terapi dilakukan selama 20 menit dengan cara merendam kaki pasien ke dalam baskom yang berisi air hangat hingga mencapai mata kaki. Terapi rendam kaki memiliki manfaat, seperti mengatasi demam, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kesuburan dan daya tahan tubuh, menghilangkan rasa lelah, serta memperlancar sirkulasi darah (Ulinnuha, 2017). Mekanisme ini memungkinkan oksigen lebih mudah mencapai jaringan tubuh, sambil membantu mengurangi ketegangan. Dengan melakukan terapi ini secara rutin, efek positif dapat muncul pada tekanan darah, membantu menstabilkannya, serta mendukung relaksasi tubuh secara keseluruhan. Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis, terapi ini berguna untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, meredakan nyeri sendi, mengurangi ketegangan otot, dan melebarkan pembuluh darah (Harnani, 2017).

Dari langkah-langkah implementasi yang dilakukan diatas, dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang hipertensi perlu ditingkatkan, terutama pada kelompok lansia yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Semua pihak yang berwenang harus bekerja sama dalam mengoptimalkan promosi dan edukasi mengenai langkah-langkah pencegahan hipertensi guna meningkatkan kesadaran masyarakat (Shukuri, Tewelde, dan Shaweno, 2019). Program edukasi ini ditetapkan guna menanggulangi penyebab masalah terkait pengetahuan yang kurang. Program edukasi ini dirancang untuk mengatasi permasalahan yang timbul akibat kurangnya pengetahuan. Materi edukasi yang diberikan kepada lansia mengenai hipertensi mencakup pengertian hipertensi, klasifikasinya, faktor-faktor risiko, cara mengendalikan tekanan darah, komplikasi yang mungkin terjadi, serta panduan diet khusus bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian (Elisa Oktaviana dan Heni Rispawati, 2023) terbukti bahwa edukasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien penderita

hipertensi. Hal ini sangat bermanfaat agar masyarakat mampu memahami langkah-langkah pengelolaan hipertensi secara mandiri, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang mungkin timbul pada penderita hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Isro'atun, Fahrur Rozi, Andrea Siti Zhafira, Dwi Yuliandriani, Fathurahman Naufal Murtadho, 2022) tentang program pemberian edukasi mengenai hipertensi telah dilaksanakan secara tepat di RT 01/RW 02, Dusun Krajan, Desa Peron, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi, yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media booklet. Perbandingan pengetahuan lansia terkait hipertensi sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi, yang diukur melalui lembar pre-test dan post-test, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai hipertensi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maksuk dan Yusneli, 2020) yang menyoroti peran edukasi sebagai langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan secara rutin mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengelola kondisi hipertensi yang mereka alami (Yusneli & Maksuk, 2021). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi, tingkat pemahaman lansia tentang hipertensi meningkat secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi tentang hipertensi pada lansia berjalan dengan efektif dan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai penyakit tersebut. Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa pemberian edukasi tidak hanya dapat dilakukan oleh seorang perawat tetapi ahli gizi dan terapis juga dapat memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama kalangan lansia yang menderita hipertensi, adapun berbagai macam cara yaitu mulai dari kegiatan penyuluhan, kunjungan rumah hingga sesi konseling individu. Semua ini dilakukan dengan pendekatan yang penuh perhatian terhadap kondisi fisik, emosional, dan sosial pasien, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pasien dalam pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Hipertensi yang terjadi pada lansia menjadi sebuah tantangan kesehatan yang cukup signifikan di Indonesia, dengan faktor risiko utamanya adalah gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pengelolaan hipertensi. Peran tenaga kesehatan, termasuk perawat, ahli gizi, dan terapis, saling melengkapi dalam memberikan edukasi yang menyeluruh. Seorang perawat fokus pada peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahannya sedangkan ahli gizi dapat memandu penerapan diet hipertensi seperti diet DASH untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, terapi komplementer seperti pijat tengkuk dan rendam kaki dengan air hangat memberikan dukungan tambahan dalam pengelolaan hipertensi melalui metode relaksasi.

Beberapa penelitian yang sudah dipaparkan di atas juga menunjukkan bahwa edukasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien mengenai hipertensi. Manfaat dari hal ini sangat besar, karena dapat membantu masyarakat memahami cara penanganan hipertensi secara mandiri serta berperan dalam menekan risiko terjadinya komplikasi yang mungkin timbul pada penderita hipertensi. Setelah diberikan edukasi oleh perawat, ahli gizi, dan terapis disimpulkan bahwa pemberian edukasi mempunyai peranan vital yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan serta pemahaman lansia penderita hipertensi sehingga mereka lebih mampu mengenali tanda-tanda hipertensi dan menyadari pentingnya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat serta kepatuhan terhadap pengobatan. Lansia dengan pemahaman yang lebih baik cenderung lebih konsisten dalam

mengontrol tekanan darah, sehingga menurunkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Selain itu, edukasi ini memberikan dampak psikologis positif dan meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam mengelola kondisi kesehatan mereka secara mandiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa hormat dan terimakasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Pertama, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pengetahuan untuk membimbing penulis melalui setiap tahapan penelitian ini. Dukungan, masukan, dan arahan yang diberikan sangatlah berarti bagi penulis dalam menghasilkan karya yang dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan apresiasi kepada institusi yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian ini. Tanpa dukungan yang telah disediakan, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar. Bantuan tersebut tidak hanya mendukung secara materi, tetapi juga menjadi motivasi besar bagi penulis untuk bekerja lebih keras. Akhirnya, penghargaan ini penulis tujuhan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah mendukung perjalanan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Zaidin. (2010). *Dasar-dasar dokumentasi keperawatan* (Jakarta : EGC). Jakarta: TRANS INFO MEDIA.
- Anggraini Silvia Nora, Said Faridah Mohd, Edzha Awaliya Ulfah Ayudyhta, Fitri Dwi Elka, Ovari Isna, Wahyuni Fitra, & Iftiana. (2024). *Impact of Lifestyle Factors on Hypertension Risk Among Elderly: Physical Activity, Stress, Smoking, and Alcohol Consumption*. *Journal of Angiotherapy*, 8(10), 1–6. <https://doi.org/10.25163/angiotherapy.8109990>
- Baharuddin. (2013). *Perbandingan Efektivitas dan Efek Samping Obat Antihipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Baranti Kabupaten Sidenreng Rappang* (Thesis). Universitas Hasanuddin Makassar, Makassar.
- Bertalina, B., & Muliani, M. (2016). Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i1.116>
- Christyanni Yuyun. (2018). Konsep Keperawatan menurut Gordon .
- Harnani, Y. (2017). Efektifitas Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss4.127>
- Hartono Dudi. (2016). *Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Psikologi* (1st ed., Vol. 1). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jumaini, Fikri Muhammad Aulia Azzam, Hakulisanijah Nanda, Cumiara, Pertiwi Delia Rizky, Sari Della Oktavia, ... Ramadhani Tirta Assyifa. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Ansietas Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Sri Meranti. *Community Development Journal*, 5(6), 11678–11684.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013, December 10). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). Infodatin Hipertensi.
- Kozier Barbara, & Erb Glenora. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th ed., Vol. 1). EGC.
- Kumala Meilani. (2014). Peran Diet Dalam Pencegahan Dan Terapi Hipertensi.

- Journal of Medicine*, 13(1), 50–61.
- LERE, M. (2020, January 6). *Pengaruh Kurangnya Pengetahuan Pola Makan Pada Lansia Tentang Hipertensi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fk9au>
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- Nettina, S. M. (2002). *Pedoman Praktik Keperawatan*. EGC.
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik* (4th ed.). Jakarta : EGC.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* (1st ed.). Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Resnayati Yeti, Maryam Raden Siti, Riasmini Ni Made, Pudjiati Pudjiati, & Hapsari Dina Carolina. (2024). *The Influence of Lifestyle Modifications in Elderly People With Hypertension on Self- Efficacy and Quality of Life*. *Nursing Genius Journal*, 1(2).
- Sacks, F. M., & Campos, H. (2010). *Dietary Therapy in Hypertension*. *New England Journal of Medicine*, 362(22), 2102–2112. <https://doi.org/10.1056/NEJMct0911013>
- Safitri, R. (2019, December 18). *Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/8ucph>
- Sari Devi Triana. (2017). *Hubungan Indeks Makan Sehat dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Dadapayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang*. (Ilmu Keperawatan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Simanullang Poniyah. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522–532.
- Subandiyo. (2014). Pengaruh Pijat Tengkuk dan Hipnotis Terhadap Penurunan Tekakak Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3).
- Triyanto Endang. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu* (1st ed.). Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ulinnuha Anita Azmi. (2017). *Tekanan Darah Setelah Dilakukan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang* (Thesis). Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang.