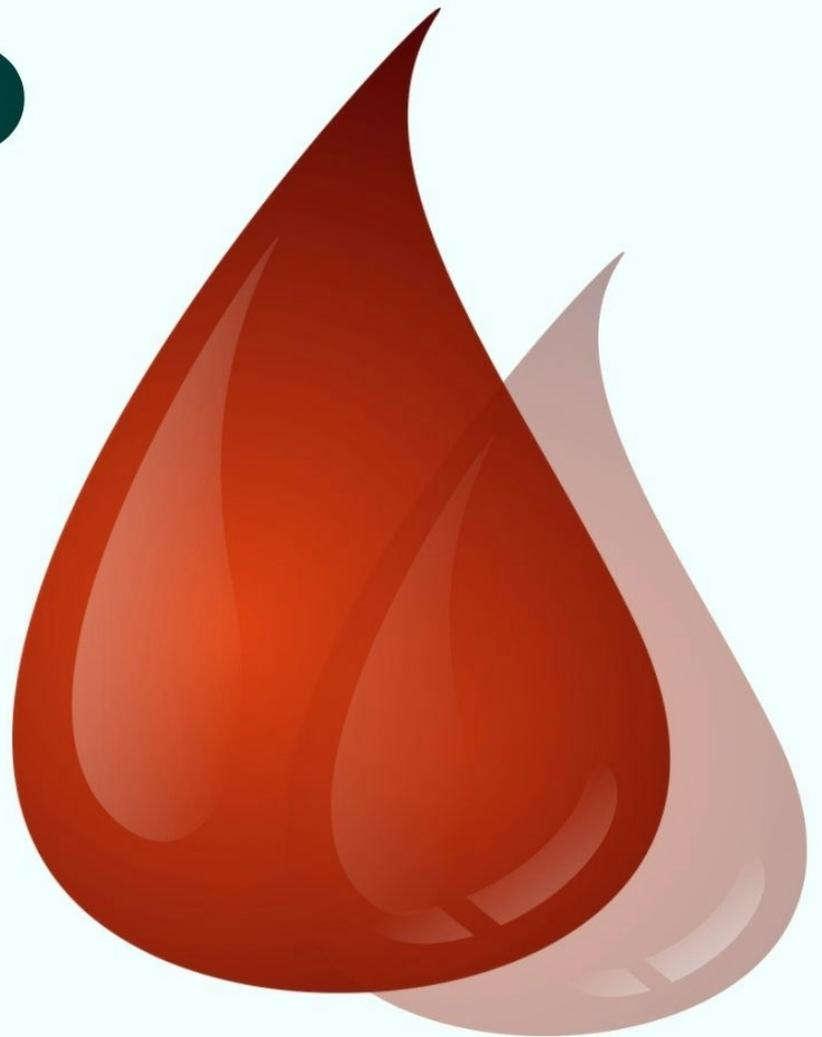




Buku Saku

PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER



Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta
2023





Buku Saku

PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER



Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta
2023



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbilalamin, puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat-Nya Buku Saku “Pemberdayaan Lansia Dalam Penanganan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer” dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Besertakeluaga-Nya. Sahabat-Nya, dan kita selaku umat-Nya hingga akhir zaman.

Rangkaian kata terimakasih saya ucapkan kepada Bapak Dedi Muhdiana selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) FIK - UMI Kelompok 21 dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan buku saku ini. Buku saku ini diperuntukkan agar masyarakat mengetahui tentang pencegahan hipertensi beserta penanganannya. Buku saku ini masih memiliki banyak kekurangan dan penulis mengharapkan berbagai bahan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Salam sehat, terimakasih!

Team Penyusun

Editor :

Rizky Faradila
Nanang Triyono
Nur'asia

Penulis :

Dedi Muhdiana
Nurhayati
Lily Herlinah



**Apa sih
Hipertensi
itu ??**

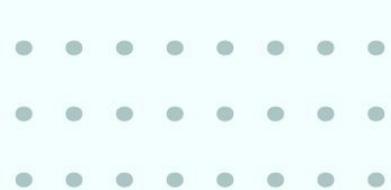


PENGERTIAN

HIPERTENSI



Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran tekanan darah dalam waktu selang lima menit dalam keadaan rileks atau tenang (Kemenkes, 2014). Hipertensi sering disebut juga sebagai The Silent Killer (pembunuh senyap) karena biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui kalau dirinya mengidap hipertensi setelah terjadi komplikasi. Akibat yang terjadi jika hipertensi tidak segera ditangani antara lain terjadinya penyakit stroke, retinopati, penyakit jantung koroner dan gagal jantung serta penyakit ginjal kronik.



KLASIFIKASI

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi menurut (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019)

KATEGORI	TEKANAN DARAH SITOLIK	TEKANAN DARAH DIASTOLIK
Optimal	< 120	< 80
Normal	120-129	80-84
Normal-Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi Derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi Derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 140	< 90

Sumber : 2018 ESC/ESH Hypertension Guidelines

**APAKAH
HIPERTENSI
MEMILIKI TANDA DAN
GEJALA YANG AKAN
DIALAMI?**





Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala Hipertensi Menurut (Salma, 2020), yaitu :



A. Sakit Kepala



D. Pengelihatatan Kabur



B. Bising (bunyi “nging”) di telinga



E. Mimisan



C. Jantung berdebar-debar



F. Tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi.



APA RESIKO DARI HIPERTENSI?

Faktor Risiko Hipertensi

Faktor Risiko Hipertensi Dibagi Menjadi 2 Kelompok

Faktor Yang Tidak Dapat Diubah

Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik.

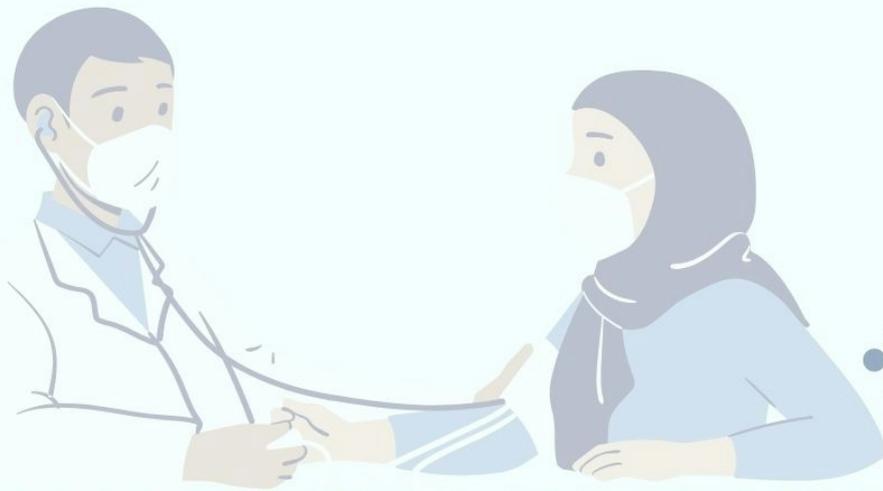
Faktor Yang Dapat Diubah

Faktor risiko yang dapat diubah antara lain kebiasaan merokok, konsumsi serat, stres, aktivitas fisik, konsumsi garam, kegemukan, kebiasaan konsumsi alkohol dan dislipidemia

(Kemenkes, RI, 2013)

01

02



APAKAH ADA DAMPAK DARI HIPERTENSI?

DAMPAK



Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya menurut (Septi Fandinata, 2020):

a. Payah jantung

Kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung atau sistem listrik jantung.

b. Stroke

Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa mengakibatkan pembuluh darah yang sudah lemah pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah otak akan terjadi pendarahan pada otak dan mengakibatkan kematian. Stroke bisa juga terjadi karena sumbatan dari gumpalan darah di pembuluh darah yang menyempit.

c. Kerusakan ginjal

Menyempit dan menebalnya aliran darah menuju ginjal akibat hipertensi dapat mengganggu fungsi ginjal untuk menyaring cairan menjadi lebih sedikit sehingga membuang kotoran kembali ke darah.

d. Kerusakan pengelihat

Pecahnya pembuluh di mata karena hipertensi dapat mengakibatkan pengelihat menjadi kabur, selain itu kerusakan yang terjadi pada organ lain dapat menyebabkan kerusakan pada pandangan yang menjadi kabur.



**BAGAIMANA
CARA
PENCEGAHAN
HIPERTENSI?**





PENCEGAHAN

HIPERTENSI

Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut (Ernawati, 2020) yaitu :

- a. Mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari)
- b. Makan lebih banyak buah dan sayuran
- c. Aktifitas fisik secara teratur
- d. Menghindari penggunaan rokok
- e. Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- f. Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan

DAFTAR PUSTAKA

Dewi. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan*

Fandinata, S. septi, & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Graniti.

Kemendes RI. (2014). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta

Kosasi, dkk.(2019). *Konsesus penatalaksanaan hipertensi 2019*.

Manisrejo Kota Madiun. *Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Madiun*.

Salma. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan* (J. Haryani (ed.)). Gema Insani. Jakarta