

TOLAK HIPERTENSI DI USIA SENJA DENGAN POLA HIDUP SEHAT

Laela Nur Azizah

Hermawati



PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang semakin meningkat hari ke hari pada masyarakat saat ini adalah hipertensi.

Hipertensi adalah penyakit pembuluh darah yang berisiko tinggi dan sering disebut pembunuh diam-diam dengan jumlah penderita yang tinggi.

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) mengalami kenaikan dari 25,8% (68,9 juta orang) menjadi 34,1% (90,1 juta orang).

Pola hidup yang tidak sehat seperti makan junk food, banyaknya makan tinggi garam, berminyak, santan, kurangnya olahraga, kurangnya aktivitas menyebabkan banyaknya usia dewasa mengalami hipertensi.

Oleh sebab itu perlu adanya edukasi yang tepat, menyenangkan serta tidak membosankan untuk memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi.

DAFTAR ISI

Pendahuluan.....	1
Daftar Isi.....	2
Pengertian Hipertensi.....	3
Macam-macam hipertensi.....	4
Penyebab Hipertensi.....	5
1. Penyebab yang dapat diubah.....	5
2. Penyebab yang tidak dapat diubah.....	6
Dampak Hipertensi.....	7
Penerapan Pola Hidup Sehat.....	9
Rekomendasi Nutrisi Harian.....	15
Kesimpulan.....	19
Daftar Pustaka.....	20
Glosarium.....	21

PENGERTIAN HIPERTENSI

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg atau tekanan diastolik lebih dari 90mmHg (Nora et al., 2023)

Hipertensi memiliki gejala yang tidak khas sehingga sering dijuluki sebagai "the silent killer"

Macam-macam Hipertensi

1) Hipertensi esensial

Hipertensi esensial adalah hipertensi yang sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10–16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya. Sekitar 10 % orang yang menderita hipertensi jenis ini.

PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab Yang Dapat Diubah



Kebiasaan Merokok.



Terlalu banyak minum alkohol dan kafein.



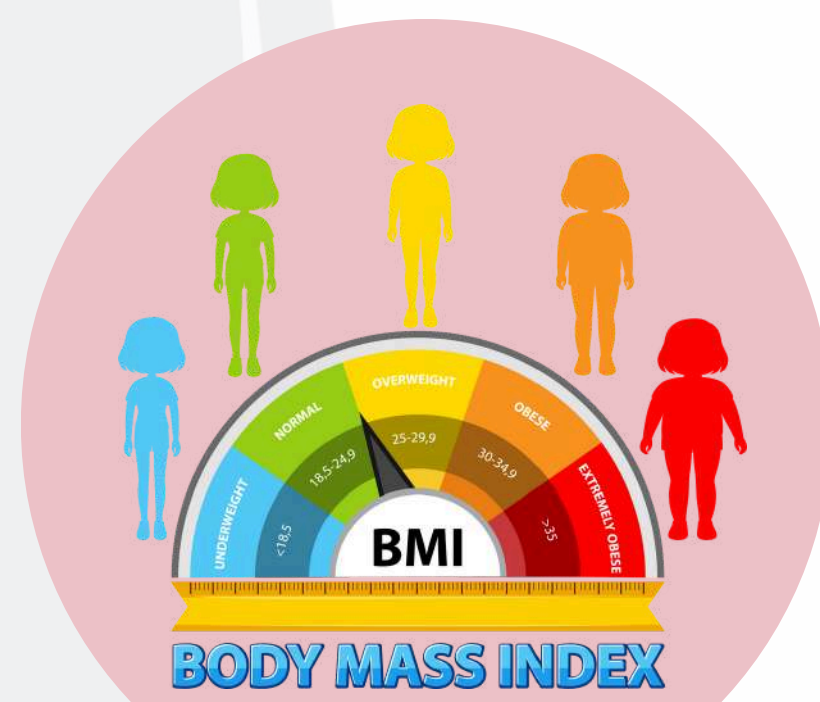
Kurangnya olahraga



Mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi.



Stress



Obesitas dan Kolesterol

PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab Yang Tidak Dapat Diubah



Usia



Jenis Kelamin



Faktor Keturunan

DAMPAK HIPERTENSI

Stroke

Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah atau muncul embolus dari pembuluh darah di luar otak. Pada hipertensi kronis, stroke dapat terjadi ketika arteri yang memasok darah ke otak membesar sehingga menyebabkan pembuluh darah menebal dan mengurangi aliran darah ke area tersebut.

Aliran Darah Terhambat

Terjadi ketika arteri koroner aterosklerotik tidak lagi memberikan cukup oksigen ke otot jantung karena pembentukan bekuan darah, yang menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut.

DAMPAK HIPERTENSI

Gagal Ginjal

Kerusakan ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan kapiler di glomerulus. Kerusakan pada glomerulus menyebabkan darah mengalir ke unit fungsional ginjal, menghancurkan neuron, mengakibatkan hipoksia dan kematian.

Kerusakan otak

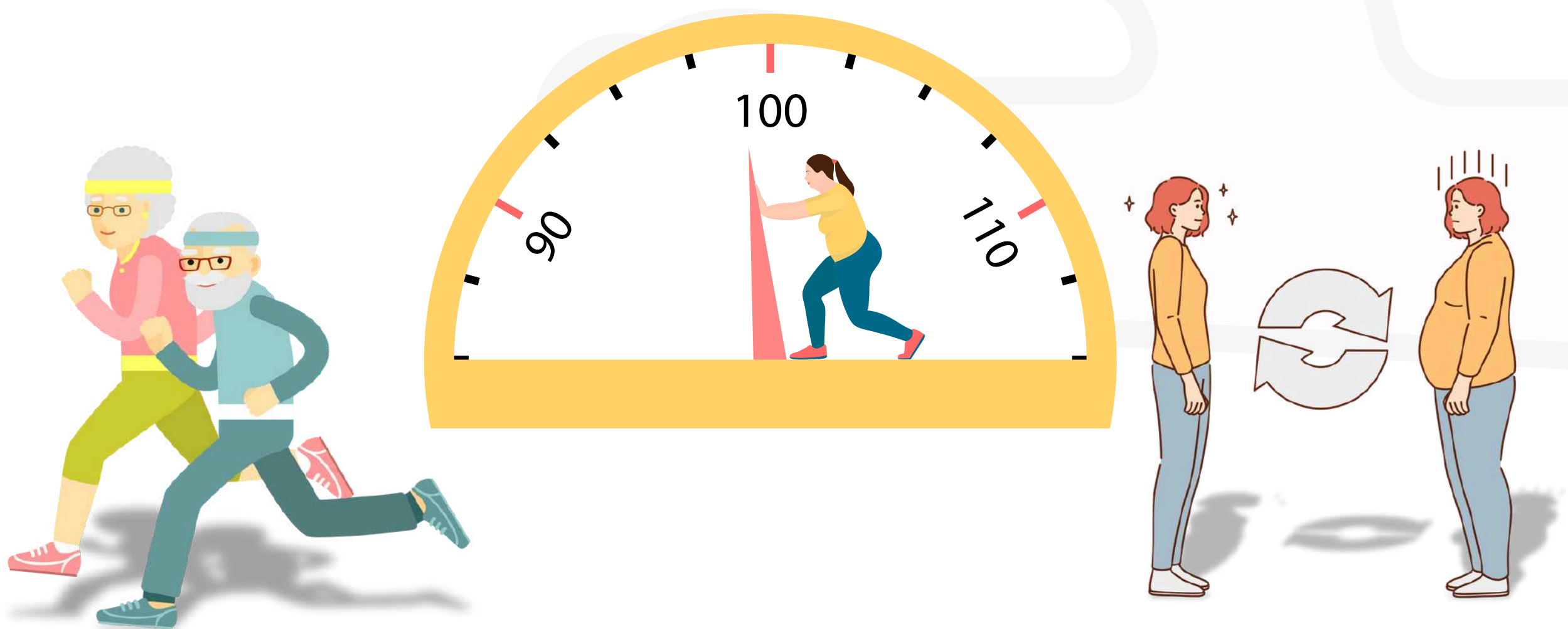
Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi dengan tekanan darah tinggi, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba. Hipertensi disebabkan oleh kelainan yang meningkatkan tekanan kapiler dan memaksa cairan masuk ke ruang interstisial sistem saraf pusat.

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

Salah satu cara agar terhindar dari dampak hipertensi adalah dengan cara menerapkan pola hidup sehat, seperti :

1. Menurunkan berat badan

Obesitas dapat meningkatkan resistensi darah karena peningkatan volume darah dan peningkatan tekanan darah, sehingga penurunan berat badan efektif dalam menurunkan tekanan darah.



PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

2. Mengurangi konsumsi garam

Mengonsumsi asupan garam secara berlebihan dapat meningkatkan retensi air dalam tubuh sehingga asupan garam tidak boleh melebihi 2g per hari.



1 sendok teh = 2 gr garam



2 gram / hari

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

3. Diet

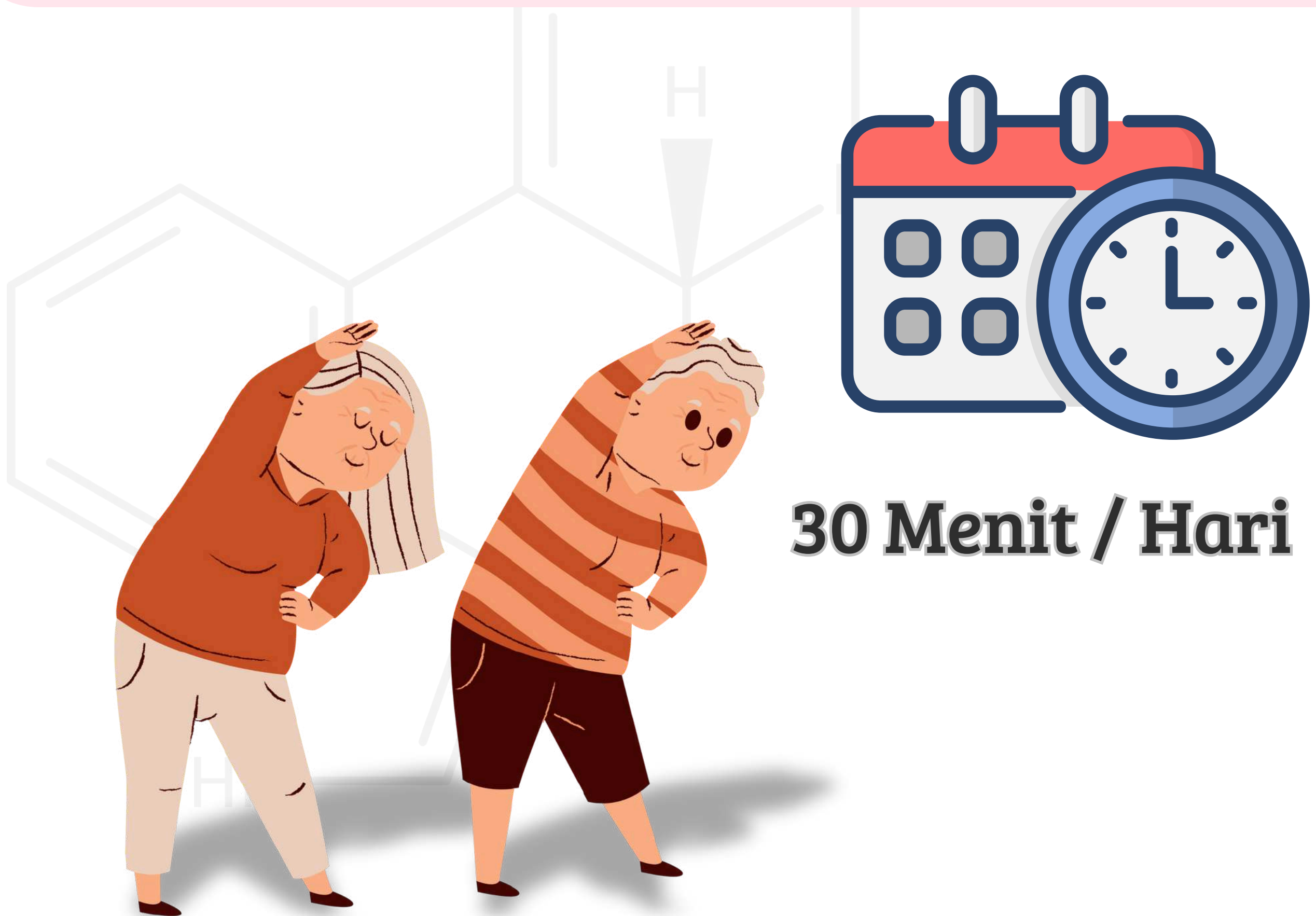
Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) merupakan pola makan sehat yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Diet ini pada intinya mengandung makanan kaya sayur dan buah, serta produk rendah lemak.



PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

4. Olahraga

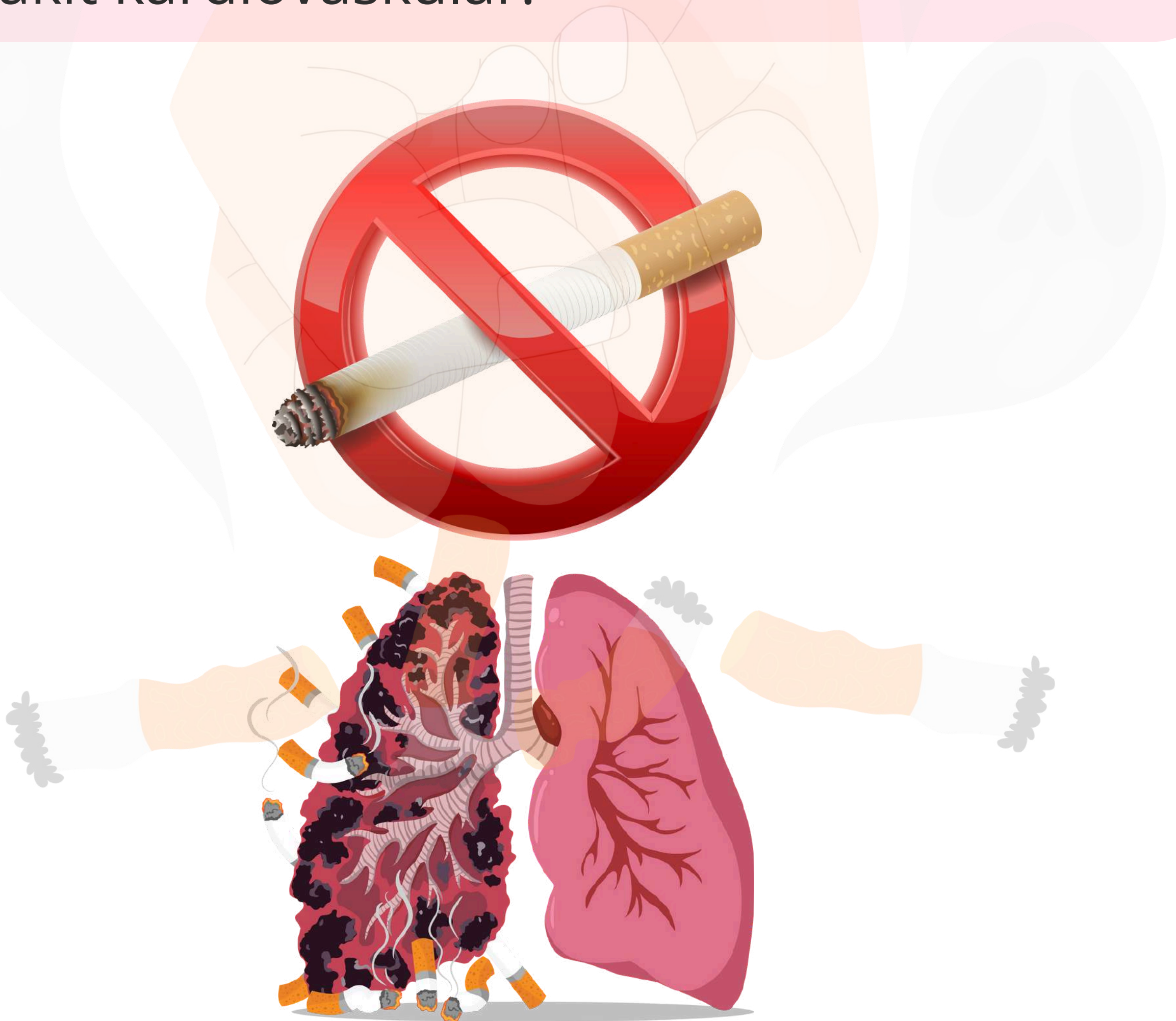
Rekomendasi terkait olahraga yakni olahraga secara teratur sebanyak 30 menit/hari, minimal 3 hari/ minggu.



PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

5. Berhenti Merokok

Merokok termasuk faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berhenti merokok demi menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular.



PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

6. Terapi komplementer rebusan daun alpukat

Kandungan yang terdapat pada daun alpukat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah yaitu Flanovoid berfungsi sebagai membantu penurunan blood pressure, dimana kandungan flavonoid bekerja dengan membantu pelebaran vascular, serta dapat membantu pencegahan penyumbatan pembuluh darah.



Rekomendasi Nutrisi Harian

1. Serat

Serat penting untuk kesehatan pencernaan, membantu menjaga berat badan ideal, mengontrol kadar gula darah, dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Buah tinggi serat

Apel:

Mengandung serat larut dan tidak larut, serta vitamin C



Sayur tinggi serat

Brokoli:

Sumber serat, vitamin C, K, B, kalium, dan zat besi.



Rekomendasi Nutrisi Harian

2. Magnesium

Magnesium adalah mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk menjaga fungsi saraf dan otot yang normal, mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat, menjaga detak jantung tetap stabil, dan membantu tulang tetap kuat.

Makanan tinggi magnesium

- Sayur bayam
- Kangkung
- Kacang-kacangan
- Ikan
- Alpukat



Rekomendasi Nutrisi Harian

3. Kalsium

Kalsium memiliki beberapa fungsi penting bagi tubuh. Selain untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, kalsium juga berperan dalam kontraksi otot, fungsi saraf, pembekuan darah, dan menjaga kesehatan jantung.

Makanan tinggi kalsium

- Susu
- Sayur bayam
- Almond
- Ikan sarden



Rekomendasi Nutrisi Harian

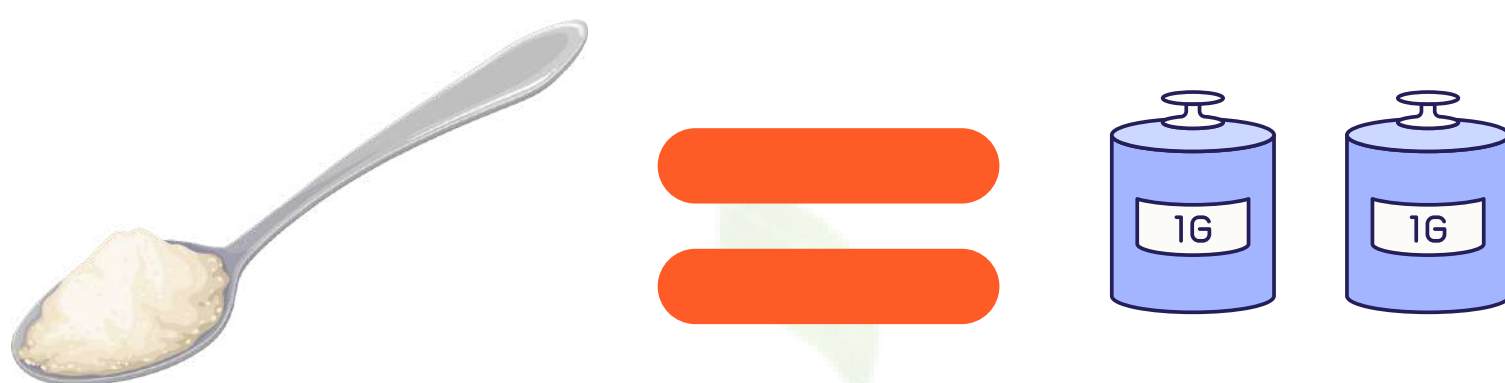
4. Garam(natrium)

Garam, atau lebih tepatnya kandungan natrium di dalamnya, memiliki beberapa fungsi penting bagi tubuh. Garam membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, memastikan fungsi saraf dan otot berjalan baik, serta berperan dalam transmisi impuls saraf dan kontraksi otot.

Porsi garam untuk tubuh

Garam sebagian besar terdiri dari natrium, dan asupan natrium yang disarankan adalah kurang dari 2000 mg per hari.

2000mg atau 2 gram = dengan 1 sendok teh



KESIMPULAN

Pentingnya menerapkan pola hidup sehat guna menurunkan tekanan darah secara lebih efektif.

Dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, tidak merokok, melakukan aktivitas fisik, dan mengelola stress, diet, dan menurunkan berat badan, dapat membantu seseorang sehat dan bugar ketika mencapai usia lansia.

Selain itu juga dapat membantu menurunkan resiko penyakit seperti hipertensi dan penyakit lainnya

DAFTAR PUSTAKA

Meriyani, Herleyana, (2019). Pengaruh Penggunaan Antianemia Terhadap Kadar Hemoglobin Pasien Gagal Ginjal Kronik. Fakultas Farmasi Universitas Mahasaraswati Denpasar: Jurnal Ilmiah Medicamento Vol.5 no.2

Nora, Rista, (2023). Penyuluhan dan Sosialisasi Hipertensi pada Lansia di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat.Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat: Jurnal Abdimas Saintika

Nur Fadilah, R., & Hery Wibowo. (2024). Effect Of Foot Reflexology Therapy On Lowering Blood Pressure In Patients With Hypertensive Emergency And Cardiomegaly: Case Study. Journal of Health, 4(1), 23–26

Telaumbanua AC, Rahayu Y. (2021). Penyuluhan dan Edukasi tentang penyakit Hipertensi. Stikes Syedza Saintika. J Abdimas Saintika ; 3 (1) : 119

GLOSSARIUM

Arteri	: Pembuluh darah yang membawa oksigen dari jantung ke seluruh tubuh
Essensial	: Umum sekali; mendasar; hakiki.
Hipertensi	: Tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi
Hipoksia	: Kondisi kekurangan oksigen
Kafein	: Zat kimia yang pahit biasanya ada pada kopi
Kapiler	: Pembuluh darah terkecil sebagai tempat pertukaran zat
Kardiovaskular	: Sistem peredaran darah dalam tubuh
Komplamenter	: Sesuatu yang saling melengkapi satu sama lain
Komplikasi	: Kondisi yang muncul dari akibat penyakit awal
Kronis	: Berlangsung lama dan penanganan serius
Obesitas	: Kelebihan kadar lemak ditubuh
Oksigen	: Gas yang tidak berwarna dan berbau
Retensi	: Mengingat informasi dalam jangka waktu tertentu
Sekunder	: Tingkatan kedua, atau sesuatu yang lebih mendasar.
Stress	: Kondisi dalam tekanan fisik dan jiwa