

# PENGALAMAN LANSIA DALAM MENJALANI KEHIDUPAN DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KALIKENDEL DESA SUGIHAN KECAMATAN TENGGARAN

## *ELDERLY EXPERIENCES IN LIVING LIFE WITH HYPERTENSION IN KALIKENDEL VILLAGE, SUGIHAN VILLAGE, TENGGARAN DISTRICT*

*Husada Marga Tyas Seta*<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana  
Journal of Human Health, Volume 2 No. 1 November 2022, 45-60

\*Korespondensi: [462020005@student.uksw.edu](mailto:462020005@student.uksw.edu)

---

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received 11 Juli 2023

Revised 25 Februari 2024

Accepted 24 april 2024

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition in a person's body that experiences increased blood pressure. Experiences related to hypertension can be a guide and lesson for humans. This research aims to find out and gain a deep understanding of the meaning and significance of the lives of older adults with hypertension based on their experiences. This study uses a qualitative method. Researchers conducted in-depth interviews with participants regarding the elderly's experiences of living with hypertension. The time for conducting the research was June 29 2023. This research technique uses qualitative methods where the results are explained descriptively. The research results found that hypertension was caused by poor or poor diet, physical activity patterns, lifestyle and compliance with medication. When it recurs, sufferers usually feel disturbing signs and symptoms in the body, such as restlessness, dizziness, difficulty sleeping, burning eyes, weakness and fatigue. Hypertension sufferers are required to maintain a healthy lifestyle. Traditional treatment with herbal medicines such as fruits and vegetables, namely melon, cucumber, celery, avocado leaves, green pumpkin and binahong, is a solution to reduce and control hypertension. In conclusion, based on years of experience, the elderly know the patterns and causes of the recurrence of hypertension, as well as ways to control hypertension.*

**Keywords:** *elderly, hypertension, life experience*

## **ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu keadaan pada tubuh seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah. Pengalaman terkait hipertensi dapat menjadi pedoman serta pembelajaran bagi manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang arti serta makna kehidupan lansia dengan hipertensi berdasarkan pengalamannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan partisipan terkait pengalaman lansia dalam menjalani hidup dengan hipertensi. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada 29 Juni 2023. Teknik penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang hasilnya dijelaskan secara deskriptif. Hasil penelitian ditemukan bahwa hipertensi disebabkan oleh pola makan, pola aktivitas fisik, pola hidup dan kepatuhan dalam pengobatan yang buruk atau kurang baik. Ketika kambuh, penderita biasanya merasakan tanda dan gejala yang mengganggu pada tubuh seperti gelisah, pusing, susah tidur, mata terasa panas, lemas dan mudah lelah. Penderita hipertensi dituntut untuk menjaga pola hidup yang sehat. Pengobatan tradisional dengan obat herbal seperti buah-buahan dan sayuran yaitu dengan melon, timun, seledri, daun alpukat, labu hijau dan binahong merupakan suatu solusi untuk menurunkan dan mengontrol hipertensi. Kesimpulannya, berdasarkan pengalaman selama bertahun-tahun, lansia mengetahui pola dan penyebab kambuhnya penyakit hipertensi, serta cara untuk mengontrol hipertensi.

**Kata Kunci :** *lansia, hipertensi, pengalaman hidup*

## **PENDAHULUAN**

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi suatu penyakit yang membunuh manusia secara diam-diam dan menjadi penyakit pembunuh nomor satu di Negara Indonesia saat ini (Mubarok, 2023). Tingkat kejadian hipertensi di Kawasan Asia Tenggara prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap jumlah penduduk. Angka kejadian hipertensi terus bertambah di Indonesia, semakin bertambahnya usia, maka semakin besar seseorang terkena hipertensi. Prevalensi hipertensi secara global diperkirakan sebesar 22% dari penduduk dunia. Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia sebesar 34,1% meningkat sekitar 7% jika dibanding dengan Riskesdas pada tahun 2013 sebesar 25,8% (Zahra & Siregar, 2023).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17 persen) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan

pedesaan (37,01 persen). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Azmiardi dkk, 2023).

Hipertensi dapat dikaitkan dengan berbagai penyakit, dengan penyakit ginjal yang paling umum. Ada sejumlah faktor yang mungkin terkait atau berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi, termasuk kandungan nitrat dalam makanan, resistensi insulin, faktor risiko genetik, obesitas, dan berat badan. Salah satu faktor terpenting dalam pengobatan hipertensi adalah perawatan diri yang meliputi hal-hal seperti aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan menghilangkan makanan berlemak, serta memiliki kandungan natrium yang tinggi, mengikuti olahraga kompetitif, dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Kepatuhan pengobatan hipertensi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan hipertensi yang paling penting dan berguna untuk menurunkan risiko komplikasi termasuk kematian terkait kondisi tersebut (Azmiardi dkk, 2023).

Hipertensi dapat diobati dengan mengubah gaya hidup seseorang dan mempraktikkan perawatan diri, dengan yang terakhir menjadi fokus utama pengelolaan yang pertama. Kepatuhan pengobatan diartikan dengan cara masyarakat melakukan pengobatan sesuai anjuran pemberi pelayanan kesehatan. Ketidakpatuhan pengobatan pada pasien hipertensi merupakan masalah serius yang mengakibatkan angka kejadian hipertensi tidak kunjung turun dan berkurang. Kontrol tekanan darah yang buruk dan peningkatan risiko komplikasi seperti stroke dan serangan jantung dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi yang terus-menerus. Ketidakpatuhan pengobatan pada pasien dengan hipertensi juga dapat dikaitkan dengan biaya perawatan kesehatan yang tidak murah dan peningkatan angka kematian (Azmiardi dkk, 2023).

Kepatuhan pengobatan hipertensi belum sepenuhnya ditangani di Lansia Dusun Kalikendel karena kurangnya penerimaan diri dalam pengobatan hipertensi. Hasil pengamatan awal terkait pada pola makan, lansia Dusun Kalikendel suka mengonsumsi makanan yang bersantan dan makanan yang mempunyai cita rasa asin. Hasil pengamatan berikutnya yaitu setiap bulan, Dusun Kalikendel Desa Sugihan melakukan Posbindu lansia yang didalam kegiatan Posbindu tersebut terdapat edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pemberian obat kepada lansia, tetapi tidak semua lansia Dusun Kalikendel mau datang di kegiatan Posbindu untuk berobat dan melakukan pemeriksaan kesehatan serta tidak sedikit juga lansia yang datang ke Posbindu dan menerima obat tetapi obat tersebut tidak diminum melainkan disimpan saja dengan alasan memiliki kepercayaan sendiri dalam menyembuhkan tekanan darah tingginya.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan teori di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan dengan hipertensi di Dusun Kalikendel Desa Sugihan Kecamatan Tenganan”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang arti serta makna menurut pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan dengan hipertensi.

## **METODA PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti melakukan wawancara secara mendalam dengan partisipan terkait pengalaman lansia dalam menjalani hidup dengan hipertensi, peneliti juga akan melakukan kunjungan rumah-ke rumah partisipan. Informasi atau data yang didapat menggunakan teknik wawancara dengan pertanyaan terbuka dan mendalam dengan menggunakan bahasa yang mudah digunakan oleh partisipan yakni bahasa Indonesia dan sedikit gabungan dengan bahasa Jawa. Penelitian ini bertempat di Dusun Kalikendel Desa Sugihan, Kecamatan Tenganan. Partisipan yang didapatkan sebanyak 2 lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, yang menderita hipertensi lebih dari 5 tahun dan sesuai dengan kriteria penelitian.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara terbuka dan bersifat mendalam kepada partisipan dengan panduan wawancara yang terstruktur dan mendalam dengan 8 pertanyaan yang mengacu pada pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan dengan hipertensi. Selain teknik pengambilan data dengan menggunakan metode wawancara terbuka dan mendalam, peneliti juga melakukan observasi (penilaian objektif yang akan dilihat). Pengambilan data dilakukan secara offline kepada kedua partisipan yang didapatkan. Hasil dari wawancara tersebut direkam menggunakan handphone yang selanjutnya membuat verbatim dan pengkodean. Partisipan yang didapatkan merupakan warga asli dari Desa Kalikendel berinisial T dan D.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada 29 Juni 2023. Teknik dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang hasilnya dijelaskan secara deskriptif. Peneliti membuat transkrip verbatim, mengidentifikasi kata kunci, kemudian menganalisis kategori dan tema. Kriteria partisipan yang peneliti tentukan dalam penelitian ini, antara lain ; 1). Lansia yang berusia 60 tahun atau 60 tahun ke atas yang menderita hipertensi berdasarkan rekomendasi data bidan Desa Kalikendel, 2). Lansia yang lahir dan tinggal di Dusun Kalikendel, 3). Lansia yang memiliki

tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah, 4). Lansia yang memiliki hipertensi selama minimal 5 tahun. Kendala atau masalah yang dialami saat melakukan penelitian yaitu kesulitan mendapatkan partisipan dikarenakan sebagian lansia menolak untuk diwawancarai dan banyak yang sedang berkegiatan di sawah.

## **ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode Colaizzi terdapat sepuluh tema yang akan dideskripsikan sebagai berikut:

a) Riwayat hipertensi yang sudah lama diderita dan sudah diperiksa

Kedua partisipan mengatakan bahwa mempunyai hipertensi atau tekanan darah tinggi sejak berumur 50 tahunan dan sudah diperiksa ke pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas serta dibantu oleh tetangga terdekat. Berikut pernyataan partisipan:

“Pernah mas.. selama saya umur 55 tahun itu kemarin itu saya kena hipertensi.”(P1)

“O punya mas, saya punya riwayat hipertensi yaitu mulai sekitar usia lima puluhan.” ..... “Ternyata hipertensi itu sangat sulit sekali untuk disembuhkan.” ..... “Sudah mas, pada waktu itu akhirnya saya periksa juga ke rumah sakit ternyata juga sama hipertensinya juga sama, dokter juga sama.” (P2)

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Perubahan tersebut berdampak pada penurunan kesehatan fisik yang pada akhirnya berdampak pada kerentanan terhadap penyakit (Putra, 2019). Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia antara lain umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), pola makan, kebiasaan merokok dan stress (Harahap dan Aprilla, 2019).

b) Hipertensi yang diderita sering kambuh karena sebab tertentu dan berdampak bagi tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki hipertensi atau tekanan darah tingginya sering kambuh dan terjadi berulang karena disebabkan oleh pola makan dan pola aktivitas yang tidak terjaga dengan baik seperti makan-makanan yang berlemak, asin, dan bersantan, kemudian kecapekan pada tubuh. Hal ini menyebabkan penderita hipertensi sulit tidur, mata terasa panas karena tidak bisa tidur, tubuh terasa lemas dan merasakan pusing. Berikut pernyataan partisipan :

“Sering mas..terutama kalo saya itu pola makan tidak dijaga, istirahat nya kurang, kecapekan kerja sebagai ibu rumah tangga mas...terus saya itu orangnya suka nya makan nya makan makanan yang asin.” (P1)

“O iya mas, saya bahkan sudah seminggu yang lalu ini saya merasa tensi saya naik, saya sulit untuk tidur, mata saya sampai terasa panas, tubuh saya sampai lemas dan yang paling terasa itu yaitu mas sangat pusing itu, kalau sudah seperti ini kambuhnya itu..”(P2)

Tekanan darah tinggi dapat terjadi dengan sendirinya karena faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi faktor genetik juga dapat dikontrol (seseorang yang memiliki orang tua yang menderita hipertensi akan mempunyai peluang untuk menderita hipertensi), usia (60 tahun biasanya memiliki tekanan darah lebih tinggi 140/90 mmHg) dan jenis kelamin (laki-laki berisiko lebih tinggi) memiliki tekanan darah tinggi. Pada saat yang sama, wanita cenderung lebih rentan terhadapnya hipertensi pada (usia 50 tahun ke atas). Untuk faktor yang dapat dikendalikan terdiri dari kelebihan berat badan atau obesitas, diet (garam tinggi atau natrium meningkatkan tekanan darah), merokok, konsumsi alkohol, stres, kurangnya olahraga dan kepatuhan terapi dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi (Harahap dan Aprilla, 2019).

c) Perasaan dan tanda gejala yang dirasakan saat hipertensi kambuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan ketika hipertensi atau tekanan darah tingginya kambuh, partisipan merasakan tubuhnya lemas, capek-capek, mata terasa panas akibat susah tidur, susah tidur, mual, tenguk kepala terasa berat dan pusing yang berat. Kemudian perasaan yang dirasakan ketika tekanan darah tinggi kambuh, partisipan mengatakan merasakan gelisah karena susah tidur karena pikiran dan cenderung perasaan tidak tenang akibat tidak bisa beristirahat dengan baik. Berikut pernyataan partisipan :

“Yaa tubuh terasa rasanya itu kayak capek-capek , terus lemes, mata itu rasanya panas, susah tidur, terus sama disertai mual, sama pusing, tengkuk kepala itu terasa berat, pusingnya berat sekali mas..”(P1)

“Kalau saya biasanya kalau kambuh darah tingginya itu, satu saya sulit tidur, yang paling parah saya sulit tidur. Kemudian badannya sangat lemas. Itu yang paling menonjol bagi saya mas, sulit tidur pertama itu. ...., kalau pas ee hipertensinya itu ya perasaan yang paling menonjol ya gelisah itu, kenapa kok gelisah karena kita tidak bisa tidur, tidak bisa istirahat sehingga kita gelisah itu karena pikiran kita seperti jalan terus sedangkan tubuh kita minta istirahat jadi tetap tidak tenang. Apa apa tidak tenang begitu mas.”(P2)

Menurut KemenKes RI 2018, tidak semua penderita atau seseorang yang mempunyai sakit hipertensi dapat merasakan tanda dan gejala serta keluhan. Pada dasarnya hipertensi merupakan penyakit yang bersifat *silent killer* atau membunuh secara perlahan dan diam-diam. Tetapi secara umum menurut KemenKes RI 2018 menyebutkan tanda dan gejala serta keluhan terkait penyakit hipertensi seperti sakit kepala, pusing, jantung berdebar, gelisah, penglihatan kabur, rasa nyeri di dada, mudah lemas dan lelah, dan susah untuk tidur ketika hipertensi kambuh.

d) Pengalaman sudah terbiasa dengan hipertensi yang diderita beberapa tahun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dideritanya sudah dianggap oleh mereka bahwa sudah terbiasa dengan hipertensi, karena hipertensi atau tekanan darah tinggi yang diderita sudah bertahun-tahun dan belum kunjung sembuh. Berikut pernyataan partisipan:

“Sebenarnya ya..saya anggap sudah terbiasa mas..tapi yang saya rasakan itu kok betul-betul ya mengganggu dalam tubuh saya..”(P1)

“Sudah terbiasa mas, karena sudah lama sekali. Jadi sewaktu-waktu kambuh, saya harus bisa menyikapi dengan tepat, karena sudah sekian lamanya sehingga saya sudah hafal mas.”(P2)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi ini merupakan suatu penyakit yang susah untuk disembuhkan dan penyakit ini hanya bisa dikontrol oleh penderita. Hipertensi yang sudah dimiliki atau dipunyai selama bertahun-tahun akan membuat penderitanya merasakan hal-hal tertentu seperti sudah terbiasa dan tidak kaget ketika hipertensinya kambuh. Hipertensi yang tidak dikontrol dan diatasi oleh penderita, dapat menyebabkan faktor risiko yang berbahaya seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan organ pada tubuh dan fatalnya dapat menyebabkan kematian (Prastiani dkk, 2023) .

e) Pijat refleksi : akupresur untuk merilekskan saraf dan mengurangi pusing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengatakan saat hipertensinya kambuh, partisipan merasakan pusing yang berat dan mengatasi sementara dengan pijat refleksi menggunakan akupresur dengan tujuan untuk mencari titik-titik syaraf pada tangan dan setelah itu dilakukan pemijatan refleksi yang bertujuan merilekskan saraf dan mengurangi pusing setelah itu. Berikut pernyataan partisipan :

“Saya biasanya berusaha untuk merefleksikan diri. Jadi saya pijat-pijat refleksi supaya syaraf-syaraf saya itu agak ee santai atau rileks sehingga akan mengurangi pusing saya, begitu mas. ...., bisa waktu saya seperti itu yang saya lakukan refleksinya itu biasanya saya akupresur mas itu saya mencari titik-titik saraf, yang ada pada telapak tangan saya. Itu ada 6 titik refleksi untuk merelaksasi saraf-saraf sehingga setelah saya pijat telapak tangan kanan dan kiri sekitar ya.. 10 20 menit kemudian agak enak badannya, dan kepala agak kurang pusingnya mas.”(P2)

Pijat refleksi adalah terapi sentuhan tradisional memberikan efek relaksasi dan merelaksasikan otot yang kencang serta bermanfaat untuk kesehatan. Pijat refleksi diawali dengan pijatan aliran darah dengan efek mekanis secara langsung tekanan ritmis dan gerakan dan menciptakan motivasi juga pada reseptor saraf menyebabkan pembuluh darah melebar refleksif untuk menyeimbangkan aliran darah. Pijat refleksi terbukti dapat untuk merilekskan saraf, mengurangi rasa pusing dan menurunkan tekanan darah (Ratna & Aswad, 2019).



f) Pola makan yang diterapkan setelah mengetahui memiliki hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah kedua partisipan mengetahui memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi, pola makan merupakan salah satu cara untuk mereka mengurangi atau mencegah terjadinya hipertensi agar tidak kambuh dan menurunkan tekanan darah. Pola makan yang diterapkan merupakan pola makan yang sehat dan mengurangi makan-makanan yang asin, berlemak, dan bersantan. Pola makan yang sehat, merupakan salah satu tips atau cara untuk mengontrol dan memajemen tekanan darah pada penderita hipertensi. Berikut pernyataan partisipan :

“Yaa.. ada mas..saya mulai kalo tau sudah ada riwayat hipertensi saya menjaga pola makan, mengurangi asin yang asin-asinan, kayak seperti “gerih-gerih” itu mas..terus mengurangi apa itu makanan yang berlemak, terus saya banyak melakukan olahraga kegiatan-kegiatan yang mendukung supaya tubuh saya sehat.” ..... “Sudah mas..saya udah mulai mengurangi berlemak-lemak, ganti tahu tempe mas, saya kukus saya olah bacem gitu mas..” (P1)

“Ada mas yang pola makan jelas saya rubah. Pola makan itu yang saya rubah ya tentang sayuran tanpa bersantan dan jarang daging-daging itu. Kalau daging ya biasanya ya paling berani ya ayam. Untuk yang berlemak lemak sangat jarang itu untuk pola makan. Juga teratur, makanan pagi, siang, sorenya juga teratur. Tidak boleh pagi sarapan di rumah, nanti di jalan sarapan lagi atau pulang sekolah makan di jalan, sampai rumah makan lagi, begitu juga tidak boleh. Jadi pola makannya saya atur tiga kali sehari, itupun juga memperhatikan yang kita makan seperti apa yang tidak beresiko.”(P2)

Pola makan adalah suatu tindakan atau kebiasaan makan dalam sehari-hari. Pola makan mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang disesuaikan dan teratur dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang kurang baik seperti terlalu tinggi mengkonsumsi makanan tinggi natrium, makanan yang berlemak, dan bersantan dapat menjadi faktor penyebab dari hipertensi terkhusus pada lansia yang kurang memperhatikan dalam pola makan kesehariannya (B et al., 2021).

g) Pola aktivitas fisik yang diterapkan setelah mengetahui memiliki hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengatakan setelah kedua partisipan mengetahui memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi, aktivitas fisik yang baik sangat mendukung untuk mengurangi dan mencegah terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hal ini sudah dirasakan betul oleh kedua partisipan yang sebelumnya kurang rajin dalam beraktivitas fisik seperti olahraga, tetapi setelah mengetahui memiliki hipertensi, kedua partisipan melakukan aktivitas fisik dengan baik dan rajin seperti jalan-jalan pagi, jogging, berkebun, menyapu, mengepel, memasak, mengurangi pikiran yang terlalu berat, dan yoga atau meditasi. Berikut pernyataan partisipan :

“Iya mas.. saya ee..saya karena sudah punya riwayat hipertensi akhirnya saya berubah untuk hidup yang sehat, kalau bangun tidur, saya mulai jalan-jalan pagi, terus melakukan aktivitas berkebun, terus sama olahraga kecil mas karena usia seumuran saya seperti ini kalau olahraga yang begitu berat saya tidak kuat mas..jadi saya berusaha untuk berolahraga bagaimana supaya tubuh saya sehat, jadi mengguna melakukan olahraga yang santai mas...” (P1)

“Ada, saya ada beberapa macam untuk mengatasi meminimalisir agar tidak kambuh. Biasanya saya kalau malam itu sering yoga atau meditasi sampai berkeringat. Yaitu menenangkan pikiran dan perasaan itu yang paling ampuh itu mas. Kemudian kalau pagi atau siang kadang-kadang saya juga jalan terutama kalau hari Sabtu. Biasanya saya jalan santai keliling kampung walaupun tidak terlalu jauh. Hari-hari biasa kalau pulang sekolah masih ada waktu, biasanya saya berkebun, walaupun tanahnya sempit, sambil memanfaatkan lahan yang sempit saya suka tanam tanaman sayuran, begitu mas. “(P2)

Tekanan darah yang tinggi atau hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan munculnya tekanan darah yang teramat tinggi dan melampaui dari normal tekanan darah yaitu 120/80 mmHg. Penyakit hipertensi ini selain dipengaruhi oleh keturunan dan pola makan serta gaya hidup, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Aktivitas yang teratur dan makan-makanan yang sehat merupakan suatu cara yang tepat untuk menghindari hipertensi dan mencegah hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik atau malas untuk melakukan olahraga dan beraktivitas, dapat meningkatkan risiko terjadinya suatu penyakit salah satunya yaitu hipertensi.

Orang yang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik atau malas - malasan dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki denyut jantung atau nadi yang lebih tinggi dibandingkan nilai normal yaitu 60 - 100 x/menit sehingga otot jantung harus bekerja lebih dari pada biasanya ketika berkontraksi. Makin sering otot jantung dalam berkontraksi, maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada pembuluh arteri sehingga itulah yang menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat (Karim et al., 2018).

h) Pengobatan tradisional dengan obat herbal lebih efektif untuk menurunkan hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengatakan setelah kedua partisipan mengetahui memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi, kedua partisipan mengatakan telah melakukan pengobatan untuk mencegah dan menurunkan serta menyembuhkan tekanan darah tinggi yang dialaminya. Pengobatan yang dialami dan dilakukan adalah pengobatan tradisional dengan menggunakan obat herbal. Alasannya karena lebih ringan biaya dan lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang dialaminya. Pengobatan tradisional terbukti efektif setelah dilakukan dan dijalani dengan rutin. Sedangkan pengobatan medis menggunakan obat dokter, kedua partisipan menjelaskan bahwa hanya mengkonsumsi obat dokter di awal-awal saat sakit saja, tapi setelah mengetahui obat herbal, mereka lebih memilih obat herbal karena takut jika mengkonsumsi obat dokter berkepanjangan dapat berefek dan berpengaruh pada organ dalam seperti liver dan ginjal serta obat dokter memiliki dosis tinggi dan harga yang tidak murah. Berikut pernyataan partisipan :

“... padahal saya kalau terus-terusan minum obat, kan cenderung saya itu punya riwayat juga sakit maag mas..takut saya nanti maag saya yang kambuh, karena tidak cocok dengan obat dokter, jadi saya malah percaya nya itu sama obat herbal, seperti bikin sendiri gitu mas...” .....“Kalau saya itu ya mas ya..itu kalo lebih percaya itu kalau hipertensi saya kambuh itu biasanya itu saya minum ee.. itu mas jus apa itu itu lho Mas jajan itu loh mas kalau di Jawa Timur itu namanya Manisa itu di jus terus disaring airnya diminum..” ..... “Ada lagi kita pakai timun untuk lalap terus kalau tidak seledri itu Mas itu juga cocok cocok buat hipertensi itu Mas..” .... “Sebenarnya ada Mas yang menunjang untuk herbal hipertensi kadang

untuk minum itu mas daun apa itu lo mas yang merambat merambat itu loh Binahong itu Mas, itu” (P1)

“Oiya mas, ee, saya sudah terbiasa kalau hipertensi saya itu kambuh, saya sejak dulu tidak mau berobat ke medis atau ke dokter. Sebab saya dengar-dengar kata orang benar atau tidak, itu obat-obatan itu kalau kita konsumsi tidak teratur atau terus menerus bisa merusak ginjal katanya. Makanya saya tidak berani dan tidak mau berobat menggunakan obat medis.”  
..... “Saya lebih senang menggunakan obat tradisional. Misalnya saja, ketika hipertensi saya tinggi mesti saya itu konsumsi ee, itu, labu atau buah sayuran jipan itu. Itu saya parut, saya peras, saya minum airnya. Itu biasanya bisa mengurangi, menurunkan hipertensi. Atau biasanya menggunakan daun alpukat muda, itu biasanya kita rebus kemudian kita minum airnya juga bisa untuk menurunkan hipertensi itu. Atau mentimun, mentimun atau lalapan makan itu juga selain menambah nafsu makan, juga bisa mengurangi hipertensi, walaupun secara medis saya tidak tahu, tapi hal itu buktinya terasa sekali kepada keadaan fisik saya yang kelihatannya betul-betul hipertensinya bisa turun.”(P2)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Parrela et al., 2021), tekanan darah tinggi tidak hanya membawa risiko penyakit jantung yang tinggi, tetapi juga penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah, dan semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risikonya. Pernyataan ini mengajak masyarakat untuk mewaspadaikan tekanan darah tinggi dan kemungkinan hidup sehat, seperti olahraga teratur, pengobatan tradisional hipertensi, atau pengobatan non medis yaitu konsumsi buah. Buah dan sayuran yang biasa digunakan untuk mengobati darah tinggi kebanyakan adalah buah dengan kandungan air yang tinggi, seperti melon, timun, labu hijau, daun alpukat, daun binahong dan seledri. Di dalam sayuran dan buah-buahan melon, timun, labu hijau, daun alpukat, daun binahong dan seledri mengandung sebuah zat dan vitamin seperti magnesium dan kalium yang berperan untuk menjaga tekanan darah agar dalam keadaan normal dan berperan untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi atau diatas batas normal.

- i) Kepatuhan dan ketaatan dalam menjalankan pengobatan hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengatakan setelah kedua partisipan mengetahui memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi, kedua partisipan mengatakan sangat mematuhi pengobatan dan menjalankan pengobatan dengan taat, karena dirasakan dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan signifikan. Pengobatan yang rutin dan taat dijalani yaitu pengobatan tradisional yang menggunakan obat herbal buatan sendiri yang tidak memiliki efek yang berbahaya bagi tubuh partisipan. Mereka mengonsumsi atau menjalani pengobatan tradisional dengan obat herbal dengan taat dan patuh, tidak hanya saat tekanan darah tinggi naik saja, melainkan saat dirasa tekanan darah tidak naik, tetap konsumsi obat herbal dengan tujuan untuk mencegah tekanan darah muncul. Berikut pernyataan partisipan :

“Kalau saya itu anu mas tidak waktu untuk hipertensi saya kambuh saja, biasanya saya itu ee..saya selang waktu Mas Biasanya kalau pas hipertensi naik itu setiap hari 3 kali sehari minumnya untuk ramuan herbalnya itu mas yang bikinan sendiri, tapi kalau normal-normal aja tensi tekanan darahnya itu mas, Saya biasanya mengonsumsi kayak makan timun bikin jus jerman itu biasanya itu seminggu dua kali..”(P1)

Kepatuhan pengobatan sangat penting dalam mengelola penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi yang efektif dan mencegah penyakit yang mungkin muncul selain hipertensi seperti penyakit degeneratif. Kepatuhan dalam menjalankan pengobatan hipertensi sangat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan dan dapat mengontrol tekanan darah pada pasien. Pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi dan penatalaksanaannya merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pasien hipertensi dalam menjalankan kepatuhan pengobatan. Tingkat pengetahuan dan pemahaman yang baik pada pasien terkait penyakit hipertensi memiliki dampak yang baik terhadap menjalankan program pengobatan dan dapat mendorong pasien untuk lebih sadar dalam mencegah tekanan darah tinggi dan menurunkan tekanan darah tinggi dalam batas normal (Azmiardi dkk, 2023).

j) Persepsi keinginan dan harapan terhadap penyakit hipertensi yang telah diderita

Persepsi adalah sebuah proses kognitif dalam memahami informasi melalui lingkungan kelima indera dan semuanya Individu memiliki jawaban dan makna lain, persepsi sendiri banyak tentang penyakit mempengaruhi keputusan ini terhadap tindakan pencegahan perilaku kesehatan (Soesanto, 2022). Hasil

penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengatakan setelah kedua partisipan mengetahui memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi, kedua partisipan mengatakan memiliki harapan dan keinginan terhadap penyakit yang dideritanya yaitu tekanan darah tinggi yaitu ingin penyakitnya benar-benar sembuh total tanpa merasakan sakit kembali dan menginginkan jika penyakit hipertensi nya sudah sembuh, kedua partisipan ingin membagikan pengalaman atau sharing kepada orang-orang terdekatnya seperti tetangga, saudara, keluarga untuk memberikan edukasi cara mencegah dan menyembuhkan hipertensi dengan biaya yang murah, sehat dan alami serta efektif terhadap tubuh. Tidak hanya itu saja kedua partisipan ingin jika penyakitnya sudah sembuh total mereka ingin berbagi pengalaman bagaimana perjuangan yang dirasakan untuk menyembuhkan hipertensi yang dideritanya. Berikut pernyataan partisipan :

“Harapan saya itu mas ya, kalau saya sudah sembuh sudah baik normal saya itu kepingin sharing dengan teman-teman tetangga-tetangga supaya bisa menjaga pola makannya, kan sehat itu mahal Mas, Daripada kita mengobati lebih baik kan sehat. Jadi kita sebisanya untuk menjaga pola makan, istirahat cukup, tidak banyak pikiran, terus kita rajin berolahraga meskipun kita sudah usia lanjut, tapi sebisanya kita itu menjaga tubuh kita, supaya sehat dan panjang umur mas..”(P1)

“Oiya mas, harapan saya ya jelas ada. Harapan saya ya hipertensi saya itu ya betul - betul sembuh total. Sebab kalau hipertensi saya itu sembuh total saya kan bisa memberi penjelasan kepada tetangga-tetangga yang juga merasakan hipertensi seperti saya sehingga dia bisa mengatasi hipertensi seperti saya dan bisa sembuh dan hemat biaya. Yang penting kan sembuhnya itu... demikian mas.”(P2)

## **SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang susah untuk disembuhkan dan hanya dapat dikontrol. Penyakit hipertensi itu sendiri merupakan penyakit yang bersifat menahun dan ketika penyakit ini kambuh, penderita merasakan tanda dan gejala yang mengganggu pada tubuh seperti gelisah, pusing, susah tidur, mata terasa panas, lemas dan mudah lelah. Pola makan dan pola aktivitas fisik yang kurang baik atau tidak sehat merupakan suatu faktor penyebab dari penyakit hipertensi itu sendiri, sehingga penderita hipertensi atau seseorang yang belum menderita hipertensi dituntut untuk melakukan pola makan dan pola aktivitas fisik

yang sehat. Pengobatan sangat diperlukan pada kejadian hipertensi itu sendiri baik pengobatan medis atau pengobatan tradisional menggunakan obat herbal. Dari penelitian yang sudah dilakukan pengobatan tradisional dengan menggunakan obat herbal sangat efektif untuk mencegah, menurunkan dan mengontrol tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Kepatuhan dan ketaatan pengobatan yang baik merupakan solusi atau cara salah satunya yang dapat digunakan untuk mengontrol dan menyembuhkan penyakit hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Syauqi Mubarak, L. N. D. (2023). Jurnal Pengabdian Komunitas. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(01), 64–70.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Dewi Anggriani Harahap, Nia Aprilla, O. M. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Gede Purnawinadi, I. J. L. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT PASIEN HIPERTENSI. *JURNAL SKOLASTIK KEPERAWATAN*, 6(1), 35–41.
- Karim, N.A., Onibala, F., dan Kallo, & V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- khmad Azmiardi, Aris widiyanto, Joko Tri Atmojo, Hakim Anasulfalah, A. S. M. (2023). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. Jurnal Ilmiah*

- Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 13(April), 463–468.
- Lilik Setiawan. (2021). Pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi. 7(1), 1–5.
- Parrela, R., Nurhuda, M. A., Setyawati, D. D., & Wahyu, I. (2021). Diit Penyakit Hipertensi, Pengobatan Tradisional Serta Pencegahan Untuk Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2128>
- Prastiani, D. B., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. 2(2), 447–454. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829>
- Putra, Yudiana. 2019. “Tabanan Description of Blood Sugar In Elderly In Nursing Home Wana Sraya Denpasar and Nursing Home Santi Tabanan” 6 (1): 50 – 55.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Soesanto, E. (2022). Persepsi Lanjut Usia Dalam Upaya Perawatan Penyakit Hipertensi. 14(1), 92–102. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v14i1.7939>
- Zahra, N., & Siregar, F. M. (2023). Prevalensi Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2020. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, 19, 50–64.