Asuhan keperawatan gerontik hipertensi dalam penerapan terapi dash diet (pendekatan diet untuk menghentikan hipertensi)

Heni Kartika Sari*, Rahma Elliya, Rudi Winarno

Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email Correspondence: Heni Kartika Sari. *henikartikasari98@gmail.com

Abstract

Background: Elderly people have health problems, this problem starts with reduced body cells which weakens body function and endurance, and increases risk factors for disease. Several diseases that commonly occur in the elderly such as hypertension, hearing and vision problems, dementia, osteoporosis, etc. The incidence of hypertension is more numerous and often experienced by the elderly whose main cause is influenced by unhealthy eating patterns such as foods that contain lots of saturated fat, high in salt, lack of vegetables and fruit
Purpose: The research aims to provide gerontic nursing care with hypertension in the application of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet in Kampung Baru Sidosari Natar, Lampung Selatan 2023 which includes assessment, formulation of diagnoses, interventions, implementation and evaluation.
Method: This type of research uses qualitative descriptive research. With a nursing care case study approach which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. As well as this case study is Hypertension Gerontic Nursing Care in Application. Dash Diet therapy (dietary approach to stop hypertension).
Results: Case studies are processed in tables and narratives. Based on the results of the nursing problem assessment, it is found that there is a deficit of knowledge associated with a lack of exposure to information about the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet.
Conclusion: The results showed that there were changes in blood pressure that arose as a result of implementing the DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) diet. better controlled and avoid complications that may occur. This can happen if you don't change your diet healthily.

Keywords: Diet; Elderly; Hypertension;

Pendahuluan: Lansia memiliki masalah kesehatan, masalah ini dimulai dengan berkurangnya se-sel tubuh yang melemahkan fungsi dan daya tahan tubuh, serta meningkatkan faktor risiko penyakit.beberapa penyakit yang umum terjadi pada lansia seperti hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dll. Kejadian hipertensi lebih banyak dan sering di alami oleh lansia yang penyebab utamanya di pengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah.
Tujuan: Penelitian bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik dengan hipertensi dalam penerapan diet DASH (Dietary Approach to stop Hypertension) di desa kampung baru sidosari natar, lampung selatan 2023. yang meliputi pengkajian, perumusan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi.
Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawata yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Serta studi kasus ini adalah Asuhan Keperawatan Gerontik Hipertensi Dalam Penerapan. Terapi Dash Diet (Pendekatan Diet Untuk Menghentikan Hipertensi). Penelitian yang digunakan meliputi wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. The research used includes interviews, observations and physical examinations.
Hasil: Studi kasus diolah secara tabel dan narasi. berdasarkan hasil pengkajian masalah keperawatan yang didapatkan adalah defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi mengenai diet DASH (Dietary Approach to stop Hypertension).
Simpulan: Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah yang timbul karena penerapan pola makan diet DASH *(Dietary Approach To Stop Hypertension)*, artinya penelitian ini bermanfaat bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah serta mengatur pola makan agar lebih terkontrol serta menghindari komplikasi yang mungkin saja dapat terjadi jika tidak merubah pola makan dengan sehat.

Kata kunci: Hipertensi; Pola Makan; Lansia

PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya populasi berisiko (population at risk) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki

kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi. Penuaan menyebabkan penurunan cadangan fungsional dalam organ dan sistem, serta sindrom geriatri yang muncul dengan parameter multifaktorial, inkontinensia, gangguan tidur, malnutrisi, delirium, luka tekan, nyeri dan jatuh, yang berhubungan dengan kematian. Salah satu sindrom yang paling umum dijumpai pada lansia adalah nyeri. Ketika individu melebihi usia 60 tahun, maka kejadian nyeri bisa berlipat ganda dan meningkat setiap sepuluh Tahun (Allender, Rector, & Warner 2014).

Batasan lansia terbagi menjadi tiga: usia lanju (eldery) antara usia 60-74 tahun, usia tua (old) 75-90 tahun, sedangkan usia sangat tua (very old) adalah usia >90 tahunan (World Health Organization, 1999).

Ada beberapa masalah kesehatan pada lansia, salah satu masalah kesehatan pada lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya adalah hipertensi, artritis, stroke, dan diabetes mellitus. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama dalam masalah kesehatan bagi lansia. Jumlah prevalensi lansia yang mengalami hipertensi dalam data Infodatin Lansia 2016 menyebutkan bahwa usia 55-64 tahun sebanyak 45,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan usia di atas 75 tahun sebanyak 63,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah 160/95 mmHg atau lebih disebut tekanan darah tinggi (Agung, Diana, Rohmawati, & Wijayanti, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi yaitu 34,1% yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran pada usia ≥18 tahun. didapat Peningkatan pada tahun 2013 sebesar 8,3%, dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Peningkatan tersebut lebih rendah dibandingkan data Riskesdas tahun 2007-2013 sebesar 9,5%. Prevalensi tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan hasil ini menggeser prevalensi tertinggi tahun 2013 yaitu provinsi Bangka Belitung (30,9%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet (Waluwanja, Putri, & Devi, 2022).

Perbedaan diet rendah garam dan diet DASH terletak pada prinsip pengaturan pola makannya. Prinsip diet rendah garam pada umumya hanya menekankan tentang pembatasan asupan natrium yang dikonsumsi oleh pasien hipertensi sedangkan dalam diet DASH juga menganjurkan pola makan tinggi kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak terdapat pada buah dan sayur. Diet DASH merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dari mineral (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi (Nurmayanti, 2020).

Alasan pemilihan dilokasi di desa kampung baru sidosari natar lampung selatan, dikarenakan masih kurang nya pengetahuan lansia dalam penerapan terapi diet DASH untuk menurunkan hipertensi.

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit,tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif,merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu,tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua (Pangaribuan, & Olivia, 2020).

Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan

1. Hereditas atau penuaan genetik
2. Nutrisi atau makanan
3. Status kesehatan
4. Pengalaman hidup
5. Lingkungan
6. Stres.

Batas tekanan yang masih dainggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Fitriyana, & Wirawati, 2022)

Tanda gejala hipertensi

Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai silent killer karena darah tinggi dapat menyerang siapa saja dan menyebabkan kematian (Nursanyoto, & Hertog, 2020).

1. Sakit kepala
2. Sesak nafas
3. Gelisah
4. Mimisan atau pendarahan dari hidung
5. Detak jantung semakin cepat

Heni Kartika Sari*, Rahma Elliya, Rudi Winarno

Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email Correspondence: Heni Kartika Sari. *henikartikasari98@gmail.com

Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*)

Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension)* merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dari mineral (kalium,magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi (Nurmayanti & Teguh (2020).

Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi (Mukti, 2019).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Serta studi kasus ini adalah Asuhan Keperawatan gerontik Hipertensi Dalam Penerapan. Terapi Dash Diet (Pendekatan Diet Untuk Menghentikan Hipertensi). Tempat penelitian dilaksanakan di desa kampung baru Sidosari Natar, Lampung selatan 2023. Penelitian yang digunakan meliputi wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Peneliti akan menggunakan lembar observasi untuk mencatat hasil pemeriksaan, Adapun pemeriksaan yang dilakukan adalah observasi dan pengukuran tekanan darah. meskipun masih dalam kategori hipertensi ringan namun dalam pemberian terapi diet DASH yang akan dilanjutkan akan memungkinkan menstabilkan tekanan darah pasien dan menurunkan tekanan darah pasien secara perlahan sehingga dapat mengurangi gejala hipertensi yang dirasakan klien seperti sakit kepala maupun nyeri pada ekstremitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan pengkajian pada Ny. R dan Ny. M menggunakan format pengkajian gerontik dengan metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan. Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 19 mei 2023 Ny. R usia 75 tahun, Ny. M usia 60 tahun, Ny. R mengatakan kurang lebih sudah 20 tahun mengalami hipertensi sedangkan Ny. M mengatakan kurang lebih 15 tahun sudah mengalami hipertensi yang kejadiannya berulang dan sering kali kambuh, jika kambuh Ny. R dan Ny. M merasakan nyeri pada bagian leher dan terasa berat, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan hasilnya Ny. R 168/110 mmHg dan Ny. M 155/100 mmHg.

Pada saat pengkajian Ny. R dan Ny. M. mengatakan masih mengkonsumsi makanan dengan garam berlebih, makanan bersantan, goreng-gorengan, serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan dan tidak mengetahui diet untuk penderita hipertensi dan belum pernah mendengar tentang diet *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension*).

Masalah keperawatan yang menjadi focus studi peneliti kurang pengetahuan tentang diet *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension*) berhubungan dengan ketidak mampuan klien dalam mengenal masalah. Data ini didukung oleh Ny. R mengatakan kurang lebih sudah 20 tahun mengalami hipertensi. dan Ny. M mengatakan sudah 15 tahun mengalami hipertensi, Ny. R dan Ny. M masih sering mengkonsumsi garam berlebih, makanan bersantan, goreng-gorengan, serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah yang cukup.

DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi (Suprayitna, Fatmawati, & Prihatin, 2022).

Implementasi yang dilakukan pada pasien Ny. R dan Ny. M mengenal masalah dilakukan dengan cara mengkaji pengetahuan klien dan melakukan pendidikan kesehatan tentang diet *DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension*).

Evaluasi dari pasien I dan pasien II di hari terakhir terkait defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang nya terpapar informasi mengenai diet DASH, sudah teratasi karena mampu menurunkan tekanan darah pasien. meskipun masih dalam kategori hipertensi ringan namun dalam pemberian terapi diet DASH yang akan dilanjutkan akan memungkinkan menstabilkan tekanan darah pasien dan menurunkan tekanan darah pasien secara perlahan sehingga dapat mengurangi gejala hipertensi yang dirasakan klien seperti sakit kepala maupun nyeri pada ekstremitas.

Heni Kartika Sari*, Rahma Elliya, Rudi Winarno

Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email Correspondence: Heni Kartika Sari. *henikartikasari98@gmail.com

DOKUMENTASI



SIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah yang timbul karena penerapan pola makan diet DASH *(Dietary Approach To Stop Hypertension)*, artinya penelitian ini bermanfaat bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah serta mengatur pola makan agar lebih terkontrol serta menghindari komplikasi yang mungkin saja dapat terjadi jika tidak merubah pola makan dengan sehat.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis memberikan saran sebagai berikut :

Bagi lansia disarankan kepada lansia untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan mematuhi aturan yang telah ditetapkan oleh petugas kesehatan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat memperoleh data yang lebih akurat dalam proses pengkajian berkaitan dengan kurang pengetahuan pada penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

Bagi petugas kesehatan disarankan kepada petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi dengan memperhatikan jumlah, jadwal dan jenis makan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir.

Heni Kartika Sari*, Rahma Elliya, Rudi Winarno

Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email Correspondence: Heni Kartika Sari. *henikartikasari98@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

Agung, M. V., Diana, M., Rohmawati, N. R., & Wijayanti, D. P. (2022). *Studi Kasus Penerapan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Keluaga Binaan Desa Jambangan Candi Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia).

Allender, J., Rector, C., Rector, C., & Warner, K. (2013). *Community & public health nursing: Promoting the public's health*. lippincott williams & wilkins.

Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). Geriatric Opinion 2018.

Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). *Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 6(1), 17-24.

Hafidah Nurmyanti, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipetertensi. *Jurnal Nutriture*, *1*(1), 64-75.

Hanafi, M., Kriswoyo, P. G, Priyanto, S. (2022). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia.* Diakses dari: file:///C:/Users/USER/Downloads/11+Hanafi+(65-73).pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Situasi Lanjut Usia (LANSIA) Di Indonesia, Diakses Dari: https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html

Kementerian kesehatan republik indonesia. (2019). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke,* diakses dari : https://www.kemkes.go.id/article/view/21050600005/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke.html

Mukti, B. (2020). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi.

Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). *Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai*. Indonesian Trust Health Journal, 3(1), 272-277.

Rahayu, N. W. N. F., Suantara, R. I., Nursanyoto, M. K., & Hertog, I. (2020). *Gambaran Asupan Serat, Kolesterol Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara* (Doctoral dissertation, Jurusan Gizi).

Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, *10*(1), 11-17.

Waluwanja, R. U., Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). *Jurnal Surya.*

Heni Kartika Sari*, Rahma Elliya, Rudi Winarno

Universitas Malahayati Bandar Lampung.
Email Correspondence: Heni Kartika Sari. *henikartikasari98@gmail.com