

## PENATALAKSAAN PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI

## MANAGEMENT OF THE ROLE OF THE FAMILY IN PREVENTING COMPLICATIONS OF HYPERTENSION

Ivan Angga Saputra <sup>1\*)</sup>, Julia Irmawati <sup>2)</sup>, Julmira Dos Santos De Jesus <sup>3)</sup>, Kezia Novane Chatlin Samatara <sup>4)</sup>, Livia Nur Fadulloh <sup>5)</sup>, Marizka Candra Kirana <sup>6)</sup>, Melia Fita Ananta <sup>7)</sup>,  
 1,2,3,4,5,6,7 Universitas Duta Bangsa Surakarta

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 05 Juli 2023 Revised : 20 Juli 2023 Accepted : 11 Agustus 2023	<p>Hipertensi atau tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di dalam arteri ketika tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan mengatur pola makan sehari-hari, dimulai dengan membatasi gula kemudian membatasi garam. Tindakan pencegahan lainnya juga dapat dilakukan, mis. Misalnya. olahraga teratur, menjaga berat badan ideal, menghindari kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol, dll. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dan responden penelitian ini adalah pasien dari berbagai lapisan masyarakat keberhasilan dalam pencegahan hipertensi dan pengobatan hipertensi membutuhkan kerja sama dari berbagai petugas kesehatan dan kedisiplinan pasien.</p> <p>Hypertension or high blood pressure is defined as an increase in blood pressure in the arteries when the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg. High blood pressure can be prevented by adjusting your daily diet, starting with limiting sugar and then limiting salt. Other precautions can also be taken, e.g. For example. regular exercise, maintain ideal body weight, avoid smoking, avoid alcohol consumption, etc. This research is an observational study and the respondents of this study are patients from various walks of life Success in preventing hypertension and treating hypertension requires the cooperation of various health workers and patient discipline</p>
<b>KEYWORD</b> Alkohol, manajemen medis, vertigo  Alcohol medical management, vertigo	
<b>CORRESPONDING AUTHOR</b> Nama : Ivan Angga Saputra E-mail : ivananggasaputra22@gmail.com No. Tlp : +62 881-7641-993	

### PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg dalam dua kali pengukuran saat istirahat, selang waktu lima menit. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi 25,8% di Indonesia. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, diabetes, dan penyakit pembuluh darah perifer. Hipertensi dibagi menjadi dua jenis: tekanan darah tinggi (dasar) dan tekanan darah tinggi sekunder. Hipertensi esensial mengacu pada tekanan darah tinggi dengan etiologi yang tidak diketahui dan prevalensinya adalah 90% pada orang dengan tekanan darah tinggi.

Menurut JNC 8, orang mengikuti gaya hidup berhenti merokok, Person mengikuti diet

terkontrol dengan mengurangi konsumsi alkohol, orang natrium terbatas tidak lebih dari 2.400 mg per hari, dan 3-4 Latihan setiap hari. Bagian Bagian perubahan gaya hidup yang tidak memenuhi target tekanan darah memerlukan terapi obat. Obat lini pertama yang digunakan untuk mengobati hipertensi adalah diuretik, inhibitor angiotensin converting enzyme (ACE) atau penghambat reseptor angiotensin (ARB), beta blocker, dan calcium channel blockers (CCBs). Beberapa pasien memerlukan dua atau lebih obat antihipertensi untuk mencapai target tekanan darah. Alasan lain pasien tidak dapat mengontrol tekanan darahnya ketidakpatuhan. Bagian Zat yang Dikendalikan meliputi penggunaan obat secara rutin, Seksi operasi perawatan kesehatan, bisnis perawatan kesehatan, Bagian-perawatan terkait dan pengobatan pribadi. Orang-orang menolak untuk menerima Kemenangan orang-orang menolak

untuk menerima Kemenangan Orang yang menolak untuk menerima Kemenangan berkurang dan efek dari pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan dengan baik. jika ada kerentanan, ketergantungan, dan ketidakamanan, semua konflik dikembalikan.

Barang Barang Penyalahgunaan Anggota keluarga memutuskan apa yang akan dimakan, aktivitas fisik, dan item kesehatan keluarga Perlakukan tekanan darah tinggi sebagai item diet Mulailah dengan membatasi asupan natrium. dan diet berlemak, mulai berat badan, Bagian kontrol (berapa banyak kalori yang sinkron dengan BMI), Bagian perubahan gaya hidup, olahraga, dan Seksi kepatuhan terhadap kesehatan. Bab Gagal mengikuti rencana perawatan berarti masalah serius bagi penderita tekanan darah tinggi pemantauan diri terhadap tekanan darah dan diet, kepatuhan BAB akan meningkat Membantu pasien mengatasi stres akibat penyakit pasien membaik ketika anggota keluarga memberikan dukungan. Orang dengan tekanan darah tinggi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan lebih baik dorongan bagi keluarga rumah adalah tempat yang aman dan tenang istirahat dan bekerja Membantu mengendalikan emosi motivasi dalam bentuk dari pikiran, dengarkan atau dengarkan ketika hidup iman, kecemasan dan mengungkapkan pikiran.

Kohesi keluarga harus mengurangi kematian tekanan darah tinggi dengan mengurangi stres insiden tekanan darah tinggi akan berkurang keseimbangan diperlukan pengobatan hipertensi dilanjutkan. Kebutuhan keuangan yang mendesak manajemen medis berkelanjutan dukungan keluarga yang diharapkan di bawah manajemen kesehatan. Karena keluarga, yang utama kelompok, bertindak sebagai peringatan. Dukungan keluarga dan pengelolaan diri juga berperan dalam pengelolaan penyakit kronis keluarga memainkan peran penting dalam mendukung dan mendukung perilaku pasien.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berprofesi sebagai guru SD yang berumur 40-55 tahun. Dari 15 Sekolah Dasar

didapat 58 sampel. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah di atas normal, yaitu tekanan sistolik > 140 mmHg dan atau diastolik > 90mmHg. Hasil di dapatkan dengan cara observasi, melalui pemeriksaan dengan alat tensimeter. Kriteria berdasarkan JNC6.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah obesitas yaitu keadaan gizi orang dewasa yang dihitung dengan IMT (Indeks Masa Tubuh), pengukuran dilakukan berdasarkan hasil observasi. Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan, diukur melalui kuisisioner. Data dianalisis secara univariat dengan menggunakan perhitungan nilai statistik dan tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi kejadian hipertensi pada responden, obesitas pada responden dan stress pada responden. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dan memprediksi risiko variabel yang diteliti dengan menggunakan Uji chi square dan perhitungan prevalensi odd rasio (POR).

## **HASIL**

Hasil penelitian kami adalah guru sekolah dasar yang berusia 40-45 tahun. Diambil 58 sampel dari 15 sekolah dasar, didapatkan informasi nilai normal tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hasilnya diperoleh dengan tes tekanan darah Variabel Ini mengacu pada studi tentang prevalensi hipertensi (tekanan darah lebih tinggi dari normal). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah obesitas yaitu. status gizi orang dewasa yang dihitung dengan IMT (indeks massa tubuh) Pengukuran dilakukan berdasarkan observasi. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup, dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu di lingkungan, yang diukur dengan kuesioner.

Data dianalisis secara univariat menggunakan perhitungan nilai statistik dan tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi prevalensi hipertensi pada responden, obesitas pada

responden, dan stres pada responden. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan untuk memprediksi risiko variabel penelitian menggunakan uji chi-square dan menghitung Prevalence Ratio (POR).

## PEMBAHASAN

Keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan anggota keluarga. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengobatan terus menerus dan seumur hidup. Mereka yang tinggal bersama keluarga bisa dukungan sosial atau dukungan keluarga yang baik untuk mendorong pembinaan kebiasaan patuh dalam penggunaan obat-obatan sehari-hari, seperti melayani makanan rendah garam, kurangi konsumsi makanan berlemak, ingat jadwalnya minum obat sesuai petunjuk dokter, walaupun tanda dan gejala penyakit tidak muncul dan menyarankan tindak lanjut segera ketika obat habis. Berdasarkan data penelitian tingkat pendidikannya adalah SMA. Semakin tinggi tingkat pendidikannya pengetahuan dan pengalaman yang lebih luas. Pendidikan membutuhkan manusia untuk mencari dan menerima informasi untuk meningkatkan kualitas hidup Anda. Mereka pengetahuan yang luas membantu untuk lebih memahami pentingnya menjaga anggota keluarga untuk mencapai kualitas hidup yang baik, yaitu melalui pengendalian rutin dan ketaatan minum obat tekanan darah. Keluarga memiliki peran dalam perawatan dan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga.

Anggota keluarga memperhatikan saat ini terjadi. Salah satu gejalanya adalah gangguan perkembangan pada kesehatan anggota keluarga lainnya Hipertensi. Keluarga dapat membuat keputusan yang tepat untuk bertindak pelayanan kesehatan, penyediaan pelayanan kesehatan, cakupan biaya obat, pengingat tentang mengambil dan memberikan obat dan memelihara suasana rumah yang selalu kondusif bagi kesehatan dan perkembangan kesehatan penyakit hipertensi, dan keluarga juga disarankan mengkonsumsi makanan real food serta jus seperti timun dan melon untuk menurunkan hipertensi, jika semua hal tersebut telah dilaksanakan dengan baik oleh seluruh

anggota keluarga maka hipertensi dapat di cegah dengan baik dan terhindar dari komplikasi.

Data dianalisis secara univariat menggunakan perhitungan nilai statistik dan tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi prevalensi hipertensi pada responden, obesitas pada responden, dan stres pada responden. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan untuk memprediksi risiko variabel penelitian menggunakan uji chi-square dan menghitung Prevalence Ratio (POR).

## KESIMPULAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg dengan dua kali pengukuran setiap lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan mengatur pola makan sehari-hari. Mulailah dengan membatasi asupan gula hingga kurang dari 50 gram per hari, atau kurang dari 4 sendok teh per hari. Kemudian batasi asupan garam anda hingga kurang dari 5 gram per hari atau 1 sendok teh per hari. Anggota keluarga harus waspada bila hal ini terjadi, salah satu gejalanya adalah gangguan kesehatan pada anggota keluarga lainnya. Keluarga dapat mengambil keputusan yang tepat untuk bertindak, pelayanan kesehatan, perawatan kesehatan, cakupan biaya obat, pengingat obat untuk mengambil dan memberi, dan kesehatan dan perkembangan hipertensi yang sehat, selalu menjaga suasana rumah yang menyenangkan, dan keluarga dianjurkan untuk mengkonsumsi. Makanan dan jus asli seperti mentimun dan melon untuk menurunkan hipertensi, jika semua anggota keluarga menerapkan semua hal ini dengan benar, tekanan darah dapat dicegah dengan baik dan komplikasi dapat dihindari.

Cara lain untuk mencegah darah tinggi yang bisa kita lakukan sendiri adalah olahraga teratur, menjaga berat badan ideal dengan pola hidup sehat, makan makanan sehat dan makan makanan seimbang, menghindari makanan yang mengandung garam, lemak jenuh dan kolesterol, serta menghindari kebiasaan merokok. dan pameran. merokok (perokok pasif), menghindari konsumsi alkohol, dll. Kita harus mencegah

tubuh kita terkena hipertensi karena hipertensi itu sendiri bukan hanya penyebab utama kematian dini, tetapi juga memiliki banyak komplikasi dengan kematian yang tinggi, seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, gagal ginjal kronis, fibrilasi atrium dan kematian. Pencegahan hipertensi dan keberhasilan pengendalian hipertensi memerlukan kolaborasi pasien-dokter atau kedisiplinan pasien dalam mengatur gaya hidup yang lebih sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan nilai UAS Biologi S1 Keperawatan pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Zaim. "Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya." *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 2.2 (2020): 54-61.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Anshari, Zaim. Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2020, 2.2: 54-61.
- Ilyaa, Dr.Sadeli. *Tekanan Darah Tinggi Hipertensi*. Kemkes, 2016,10 : 3-6
- Laili, Nurul. Peran Keluarga Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat*. 2022, 1