



BUKU PANDUAN RAHASIA BEBAS HIPERTENSI

Pengabdian Desa Binaan

Penyusun:

Ns. Tantut Susanto, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D

Erwin Nur Rif'ah, MA., Ph.D

dr. Irawan Fajar Kusuma, M.Sc., Sp. PD

Suyani Indriastuti, S.Sos, M.Si., Ph.D



PENGABDIAN DESA BINAAN

BUKU PANDUAN RAHASIA BEBAS HIPERTENSI

Modul ini merupakan hasil Pengabdian Desa Binaan Bersumber Dana PNBPN Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Jember untuk Hibah Pengabdian Desa Binaan pada Kelompok Riset (KeRis) Family and Health Care Studies 2020

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER

TIM PENGABDIAN



Ns. Tantut Susanto, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D



Erwin Nur Rif'ah, MA., Ph.D



dr. Irawan Fajar Kusuma, M.Sc., Sp. PD



Suyani Indriastuti, S.Sos, M.Si., Ph.D

PRAKATA

Modul Terapkan Rahasia Bebas Hipertensi (TERASI) ini merupakan buku hasil Program Pengabdian Desa. Modul ini disusun dalam mendukung Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) sebagai salah satu solusi dalam mencegah dan menanggulangi Penyakit Tidak Menular (PTM), yaitu hipertensi. Modul ini diharapkan mampu meningkatkan gaya hidup sehat masyarakat. GERMAS dapat berdaya guna dan berhasil guna melalui pemberdayaan dan kemitraan bersama antara masyarakat dengan pihak kesehatan (Puskesmas). Optimalisasi peranan masyarakat dalam bidang kesehatan melalui fasilitasi kader kesehatan di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM menjadi solusi program promosi kesehatan yang efektif di masyarakat. Pembinaan peran serta masyarakat melalui program bina sehat di Posbindu PTM dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam kesehatan.

Modul ini mengulas tentang lima aspek dalam mengatasi ketidaktahuan, ketidakmauan, dan ketidakmampuan masyarakat dalam penanganan PTM hipertensi. Modul ini berisi tentang (1) Pengenalan Hipertensi; (2) Menu Hipertensi; (3) Relaksasi Otot Progresif; (4) Latihan Peregangan; dan (5) Senam Hipertensi. Modul ini disertai dengan beberapa pertanyaan dalam mendeteksi diri terkait risiko hipertensi dan perkembangan tekanan darah yang dapat dimonitor secara berkala. Disamping itu, modul ini disertai dengan gambar dan dipergunakan Bahasa yang sederhana dalam bidang kesehatan dengan harapan mampu diserap oleh masyarakat secara mudah.

Kami berharap modul ini dapat menjadi gambaran ataupun acuan dalam menciptakan masyarakat sehat dari hipertensi dengan melakukan GERMAS sebagai upaya pencegahan PTM yaitu hipertensi. Selain itu, semoga buku dapat berguna bagi penanganan layanan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM di komunitas.

**Jember,
Penulis**

September 2020

Tim Penyusun Materi

Penulis

- Ns. Tantut Susanto, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep. Kom., Ph.D
- Erwin Nur Rif'ah, MA., Ph.D
- dr. Irawan Fajar Kusuma, M.Sc., Sp.PD
- Suyani Indriastuti, S.Sos, M.Si., Ph.D

Kontributor

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| - Ns. Elya Triwiyan Sari, S.Kep | - Ns. Aisatul Zulfa, S.Kep |
| - Ns. Yuliani Sasmita, S.Kep | - Ns. Linda Ayu Agustin, S.Kep |
| - Ns. Joveny Meining Tyas, S.Kep | - Ns. Tantia Ismi Nitalia, S.Kep |
| - Ns. Richo Febriyanto, S.Kep | - Ns. Atri Wilujeng, S.Kep |
| - Ns. Wilda Al Aluf, S.Kep | - Ns. Erik Verawati, S.Kep |
| - Ns. Nahdah Khoirotul U., S.Kep | - Ns. Rr. Hermitha M. N., S.Kep |
| - Ns. Laely Anggraeni, S.Kep | - Ns. Rizki Amalia, S.Kep |
| - Ns. Moh. Faisal H., S.Kep | - Ns. Desty Martha A., S,kep |

Editor

- Ns. Tantut Susanto, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D
- Ananda Patuh Padaallah, S.Kep.

Desain

- Dimas Setiawan Noor Habibi

Tim Pendukung Pengabdian

- Lutfian
- Aldi Rahardian Pujiyono
- Olifia Nafa Jelita
- Laraswati Ayuning Luky

IDENTITAS PEMILIK BUKU

Nama :

Tempat/tanggal lahir :

Umur :

Jenis Kelamin :

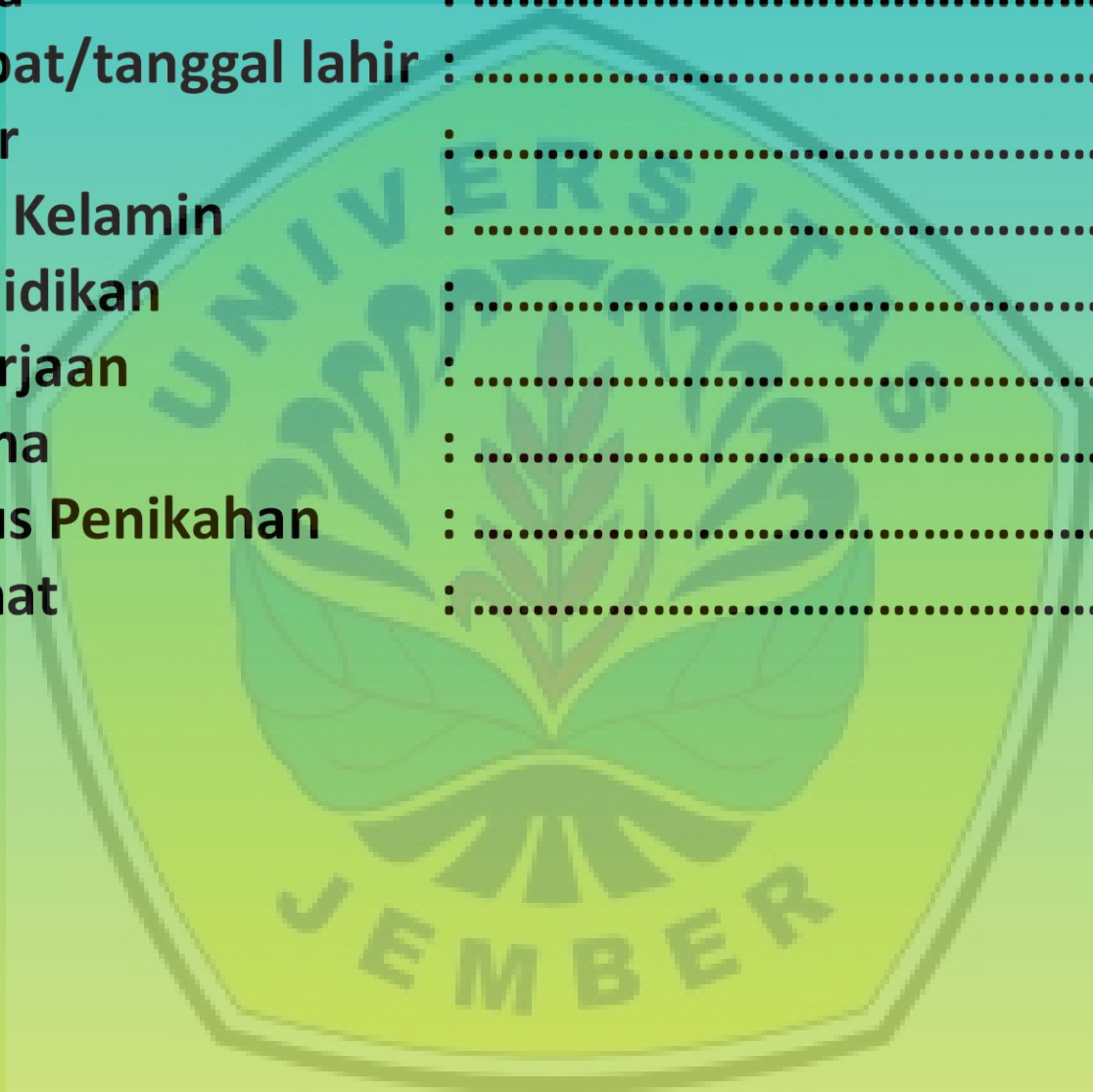
Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Status Pernikahan :

Alamat :



PENDAHULUAN

Sektor pertanian merupakan sektor terbesar ketiga di Indonesia dan memiliki risiko yang cukup tinggi terhadap permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja. Berdasarkan data ILO (*International Labour Organization*) teridentifikasi kejadian kecelakaan kerja di sector pertanian sebesar 355.000 (Hurst dan Kirbly, 2014). Berbagai aktivitas kegiatan yang dilakukan petani di sector pertanian memiliki kemungkinan menimbulkan bahaya bagi kesehatan dan kesejahteraan petani. Paparan factor risiko yang terus menerus dan berangsur lama pada petani, dapat memberikan terjadi permasalahan kesehatan yang bersifat kronis (Agyei-Baffour dkk., 2018). Berbagai paparan kesehatan dan keselamatan kerja, seperti stres ergonomis, sinar matahari, virus, debu anorganik, pestisida, dan bahan kimia lainnya menjadi factor risiko kesehatan petani. Semua paparan ini merupakan faktor risiko yang mungkin memiliki efek kesehatan yang berhubungan dengan terjadinya masalah kardiovaskular, seperti hipertensi (O'Flaherty dkk., 2013).

Hipertensi terjadi sebagai akibat terjadinya peningkatan tekanan darah yang bersifat kronis (Riskesdas, 2013). Agyei-Baffour dkk., (2018), hipertensi dan gangguan kardiovaskular lainnya merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada petani dibandingkan dengan non-petani, dimana 27,1% masyarakat yang bekerja sebagai petani mengalami hipertensi, dibanding dengan pekerja bukan petani 12,7% mengalami hipertensi.

Hipertensi disebabkan berbagai faktor, seperti bertambah usia yang mengakibatkan adanya elastisitas jaringan yang arterosklerosis dan pelebaran pembuluh darah, stress psikologis, pola konsumsi yang tidak sehat, keturunan, aktivitas fisik, dan faktor biologis tubuh berupa penyakit atau kerusakan organ yang berhubungan dengan cairan tubuh dan terganggunya keseimbangan hormon, sehingga memicu adanya masalah kesehatan berupa peningkatan tekanan darah (Agyei-Baffour dkk., 2018). Hipertensi pada petani dalam waktu yang lama dapat memicu terjadinya komplikasi, seperti penyakit stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronik (Kelly-Hayes, 2011).

Faktor yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi petani melakukan manajemen diri untuk mengontrol tekanan darah salah satunya adalah pengetahuan pasien terhadap masalah kesehatan hipertensi. Pesein dengan pengetahuan yang baik akan mampu memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi dan membangun kepercayaan pasien akan keefektifitasan pengobatan hipertensi (Ellis dkk, dalam Atak dkk., 2013). Sebuah penelitian yang dilakukan Viera dkk (2008) menunjukkan data bahwa pemahaman dan tingkat pengetahuan pasien hipertensi terhadap penyakitnya dapat mendukung keberhasilan terapi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Semakin pasien mengetahui tentang penyakitnya, maka pasien akan semakin mengerti dan sadar untuk menjaga pola hidup sehat, dan kepatuhan terhadap konsumsi obat meningkat (Izarola dkk., 2017).

Kurangnya pengenalan dan kontrol pada hipertensi dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai macam-macam aspek tekanan darah tinggi (Viera dkk., 2008). Oleh sebab itu, menjadi perawat komunitas memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat sebagai salah satu faktor predisposisi pembentukan perilaku kesehatan. Akses ke informasi kesehatan berkualitas meningkatkan pengetahuan tentang manajemen dan pengendalian hipertensi (Beigi dkk., 2014). Petugas kesehatan berperan besar untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang penyakitnya, sebagian besar masyarakat desa mengutip dari media dan promosi kesehatan oleh petugas kesehatan sebagai sumber informasi kesehatan. (Mulyati dkk., 2013). Oleh karena itu, modul ini diharapkan mampu memberikan sumber informasi bagi masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan mengatasi hipertensi di masyarakat petani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyei-Baffour, P., G. Tetteh, D. Y. Quansah, dan D. Boateng. 2018. Prevalence and knowledge of hypertension among people living in rural communities in Ghana: a mixed method study. *African Health Sciences*. 18(4):931–941.
- Adib., M., 2009. Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke. Dianloka Pustaka Populer: Yogyakarta
- Atak, N., T. Gurkan, E. Science, dan K. Kose. 2013. The effect of education on knowledge, self management behaviours and self efficacy of patients with type 2 diabetes. *Australian Journal Of Advanced Nursing*. 26(2):66–74.
- Beigi, M. A. B., M. J. Zibaenezhad, K. Aghasadeghi, A. Jokar, S. Shekarforoush, dan H. Khazraei. 2014. The effect of educational programs on hypertension management. *International Cardiovascular Research Journal*. 8(3):94–98.
- Bui, N., V. L. Vo, H. Tung, B. Van Hao, N. Si, A. Hien, T. Minh, dan K. Do. 2019. Prevalence and risk factors of hypertension in the vietnamese elderly. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*. 26(3):239–246.
- Izarola, V. E., L. Gutierrez, dan G. S. Bloomfield. 2017. Hypertension prevalence, awareness, treatment, and control in selected communities of nine low- and middle income. 11(1):47–59.
- Kelly-Hayes, M. 2011. Influence of age and health behaviors on stroke risk: lessons from longitudinal studies. *J Am Geriatr Soc*. 58(Suppl 2):1–8.
- Kemendes RI. 2013. Direktorat Jenderal PPM & PLP, Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 1–100.
- Mulyati, L., K. Yeti, dan L. Sukamrini. 2013. Analisis faktor yang memengaruhi self management behaviour pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. v1(n2):112–123.
- O’Flaherty, M., I. Buchan, dan S. Capewell. 2013. Contributions of treatment and lifestyle to declining cvd mortality: why have cvd mortality rates declined so much since the 1960s? *Heart*. 99(3):159–162.
- Smeljer, s.c Bare, B.G ,2001 *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah*
- Tarigan, Lubis, Syarifah. 2018. Pengaruh pengetahuan, Sikap, dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur, Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Vol 11*
No 1 Tahun 2018. ISSN: 2086 2555; E- ISSN: 2622-7636
- Susanto, T., Rasny, H., Susumaningrum, L.A., Yunanto, R.A., Nur, K.R.M. 2019. Prevalence of hypertension and predictive of self-efficacy among elderly

people with hypertension in institutional-based rehabilitation in Indonesia. *Kontak*, 21(1): 14-21.

Viera, A. J., L. W. Cohen, C. M. Mitchell, dan P. D. Sloane. 2008. High blood pressure knowledge among primary care patients with known hypertension: a north carolina family medicine research network (nc-fm-rn) study. *Journal of the American Board of Family Medicine*. 21(4):300–308.



DAFTAR PUSTAKA

- Duman, Mesude., dan S. T. Tashan. 2018. The Effect of Sleep Hygiene Education and Relaxation Exercise on Insomnia Among Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Nursing Practice*. Vol 24, No. 4. [serial online]. <https://doi.org/10.1111/ijn.12650>
- Gurav, R. S., & Nahar, S. K. (2019). Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety In Geriatric Population. *International Journal of Scientific Research*, 7(4), 76–78.
- Essa, R. M., Ismail, N. I. A. A., & Hassan, N. I. 2017. Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress, Anxiety, and Depression After Hysterectomy. *Journal of Nursing Education and Practice*, Vol. 7, No 7, [serial online].. <https://doi.org/10.5430/jnep.v7n7p77>
- Fakultas Keperawatan UNEJ. 2018. *Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif*. Jember. Universitas Jember
- Jaworska, L., Hawrylak, A., Burzyński, B., & Szczepańska-Gieracha, J. (2015). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Pain Threshold and Effectiveness of Footballers' Training. *Human Movement*, 16(4), 225–228. <https://doi.org/10.1515/humo-2015-0043>
- Kapogiannis, A., Tsoli, S., & Chrousos, G. (2018). Investigating the Effects of the Progressive Muscle Relaxation-Guided Imagery Combination on Patients with Cancer Receiving Chemotherapy Treatment: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Explore*, 14(2), 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.10.008>
- Limsanon, T., & Kalayasiri, R. (2015). Preliminary Effects of Progressive Muscle Relaxation on Cigarette Craving and Withdrawal Symptoms in Experienced Smokers in Acute Cigarette Abstinence: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 46(2), 166–176. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.10.002>
- Parás-Bravo, P., Alonso-Blanco, C., Paz-Zulueta, M., Palacios-Ceña, D., Sarabia-Cobo, C. M., Herrero-Montes, M., ... Fernández-de-las-Peñas, C. (2018). Does Jacobson's relaxation technique reduce consumption of psychotropic and analgesic drugs in cancer patients? A multicenter pre-post intervention study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2200-2>
- Sulastini, S., Mediani, H. S., Fitria, N., & Nugraha, B. A. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in Congestive Heart Failure Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(2). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.2.816>
- Unger, C. A., Busse, D., & Yim, I. S. (2017). The effect of guided relaxation on cortisol and affect: Stress reactivity as a moderator. *Journal of Health Psychology*, 22(1), 29–38. <https://doi.org/10.1177/1359105315595118>
- Yunanto, R.A., Susanto, T., Rasni, H., Susumaningrum, L.A., Nur, K.R.M. 2020. The Prevalence of Hypertension and Related Factors Among Older People in Nursing Home of Jember, East Java, Indonesia. *NurseLine Journal*, 4(2): 146–153.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, I., Rasni, H., Susanto, T., Susumaningrum, L.A., Siswoyo, S. 2020. The Descriptions of Salt Consumption Among Farmers with Hypertension in Public Health Services of Panti District, Jember Regency. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(1): 30-37.
- Atika, D.N., Rasni, H., Susumaningrum, L.A., Susanto, T. 2020. The Relationship Between Obesity and Hypertension Among Farmers in Public Health Services of Panti District, Jember Regency. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(1): 22-29.
- Aristi, D.L.A., Rasni, H., Susumaningrum, L.A., Susanto, T., Siswoyo, S. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti, Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1): 53-60.
- Ghimire, K., T. B. Adhikari, A. Rijal, P. Kallestrup, M. E. Henry, dan D. Neupane. 2019. Knowledge , attitudes , and practices related to salt consumption in nepal: findings from the community - based management of non - communicable diseases project in nepal (cobin). *The Journal of Clinical Hypertension*. 2019(21):739–748.
- Irwan, A. M., M. Kato, K. Kitaoka, E. Ueno, H. Tsujiguchi, dan M. Shogenji. 2016. Development of the salt-reduction and efficacy-maintenance program in indonesia. *Nursing & Health Sciences*. 18(4)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya
- Kemenkes. 2011. Diet Hipertensi. [Serial Online]. gizi.depkes.co.id. Diakses pada tanggal 11 Desember 2019
- Marketou, M. E., S. Maragkoudakis, I. Anastasiou, H. Nakou, M. Plataki, P. E. Vardas, dan F. I. Parthenakis. 2019. Salt-induced effects on microvascular function : a critical factor in hypertension mediated organ damage. *The Journal of Clinical Hypertension*. 2019(21):749–757.
- World Health Organization Europe. 2016. *DIETARY SALT*. Republic of Moldova

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., Susanto, T. 2018. Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemungsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Edisi Khusus. 165-168.
- Aalami, M., Jafarnejad, F., & ModarresGharavi, M. (2016). The effects of progressive muscular relaxation and breathing control technique on blood pressure during pregnancy. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(3), 331. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.180382>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., Susanto, T. 2018. Pemberian Senam Antihipertensi sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah: Studi Kasus pada keluarga Binaan di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Edisi Khusus. 165-168.
- de Melo Fiuza, A. G. F., Behm, D. G., Reis, M. S., da Silva Novaes, J., da Silva Araujo, G., Vianna, J. M., ... Monteiro, E. R. (2018). Order Effects of Resistance and Stretching Exercises on Heart Rate Variability and Blood Pressure in Healthy Adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (May), 1. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002627>
- Kemenkes. 2014. Kendalikan Hipertensi, Galakkan Program: Intervensi Kesehatan Masyarakat Guna Mengubah Perilaku Pasien Hipertensi. [Serial Online]. sehatnegriku.kemkes.go.id. Diakses pada tanggal 12 Desember 2019
- Kemenkes. 2018. Contoh Latihan Peregangan Bagi Lanjut Usia. Diakses pada tanggal 14 Desember 2019
- Kemenkes. 2019. Peregangan Ternyata Bermanfaat Bagi Tubuh Lho!. [Serial Online]. <http://promkes.kemkes.go.id/peregangan-ternyata-bermanfaat-bagi-tubuh-lho>. Diakses pada tanggal 14 Desember 2019
- Lee, E.-O., Lee, K.-H., & Kozyreva, O. (2014). The effect of complex exercise rehabilitation program on body composition, blood pressure, blood sugar, and vessel elasticity in elderly women with obesity. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 514–519. <https://doi.org/10.12965/jer.130065>
- Page, P. (2012). Clinical Commentary Current Concepts In Muscle Stretching For Exercise And Rehabilitation. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109–119. <https://doi.org/PMC3273886>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). 2015. Pedoman Tatalaksana

Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular.

Susanto, T., Purwandari, R., & Wuri, E. (2017). Prevalence and associated factors of health problems among Indonesian farmers. *Chinese Nursing Research*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2017.03.008>

Susanto, T., & Widayati, N. (2018). Quality of life of elderly tobacco farmers in the perspective of agricultural nursing: a qualitative study. *Working with Older People*, In Press. <https://doi.org/10.1108/WWOP-01-2018-0002>

Wong, A., & Figueroa, A. (2014). Eight weeks of stretching training reduces aortic wave reflection magnitude and blood pressure in obese postmenopausal women. *Journal of Human Hypertension*, 28(4), 246–250. <https://doi.org/10.1038/jhh.2013.98>

