

Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Kekambuhan Hipertensi: Literatur Review

Gilang Saputro¹, Mia Haerani¹, Ummi Malikal Balqis¹

¹Program Studi Kesehatan, STIKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia
Email: gilangsaputro6265@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Seseorang yang berumur enam puluh tahun ke atas dianggap lanjut usia. Proses menua atau disebut juga dengan “aging process” akan dialami oleh kelompok masyarakat yang masuk dalam kategori lanjut usia. Akibat proses degeneratif yang berkaitan dengan penuaan, sebagian besar lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis sehingga rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Penyakit pembuluh darah yang dikenal dengan hipertensi membuat jaringan tubuh kesulitan menerima oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui bagaimana pengetahuan lansia mempengaruhi pencegahan hipertensi berulang. **Metode:** Tinjauan literatur dari beberapa artikel terpilih digunakan dalam penelitian ini. Mengenai pengetahuan lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi, partisipan mengutarakan dua tema yaitu pengetahuan berpengaruh terhadap kekambuhan hipertensi dan kualitas hidup mempengaruhi kekambuhan hipertensi. Bagi mereka yang menderita hipertensi, agar dapat mengelola tekanan darahnya secara efektif dan mencegah terulangnya penyakit ini, pengetahuan dan kualitas hidup yang baik mengenai kondisi tersebut sangatlah penting.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Pengetahuan Lansia, Kekambuhan Hipertensi

Elderly Knowledge of Preventing Hypertension Recurrence: Literature Review

ABSTRACT

Introduction: A person aged sixty years and above is considered elderly. The aging process will naturally occur in individuals within this age group. As a result of the degenerative processes associated with aging, most elderly people experience a decline in physiological functions, making them more vulnerable to various diseases, including hypertension. Hypertension, a disease that affects the blood vessels, can hinder the delivery of oxygen and nutrients to body tissues. **Research objective:** to find out how the knowledge of the elderly affects the prevention of recurrent hypertension. **Method:** A literature review of several selected articles was used in this research. Regarding the knowledge of elderly people in preventing hypertension recurrence, participants expressed two themes, namely knowledge influences hypertension recurrence and quality of life influences hypertension recurrence. For those suffering from hypertension, in order to manage their blood pressure effectively and prevent recurrence of this disease, knowledge and a good quality of life regarding this condition is very important.

Keywords: Elderly, Hypertension, Knowledge of the Elderly, Recurrence of Hypertension

PENDAHULUAN

Seseorang yang telah mencapai usia enam puluh atau lebih dianggap sebagai orang lanjut usia. Proses menua atau disebut juga dengan “aging process” akan dialami oleh kelompok masyarakat yang masuk dalam kategori lanjut usia. Populasi Indonesia saat ini mengalami penuaan, dengan lebih dari 7% populasi berusia di atas 60 tahun. Selain itu, populasi lansia di Indonesia diperkirakan akan tumbuh sangat cepat karena pergeseran demografi, dan negara saat ini memiliki tingkat kematian yang rendah (Paende, 2019). Sebagian besar lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif yang berhubungan dengan penuaan, sehingga rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dan dialami oleh masyarakat umum di Indonesia bahkan di dunia. Tidak sedikit penderita hipertensi dengan atau tanpa gejala yang menimbulkan komplikasi bahkan sampai terjadi kematian, hipertensi juga menjadi faktor resiko utama yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia (Ayu1 et al., 2024)

Hipertensi merupakan kelainan pembuluh darah yang mengurangi jumlah oksigen dan nutrisi yang dapat dibawa darah ke jaringan tubuh. Hipertensi adalah penyakit medis yang ditandai dengan

tekanan darah tinggi di arteri. Penyakit ini biasanya tidak bergejala dan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Simanjuntak1 et al., 2021). Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada lansia cukup umum dialami. Berikut data menunjukkan bahwasanya usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6% dan usia ≥ 75 tahun sebesar 63,8% (The Ministry of Health, 2018).

Pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dari penelitian sebelumnya didapatkan pengetahuan cukup sebesar 54% dan pengetahuan sedang sebanyak 59,4 % dengan kesimpulan mayoritas lansia memiliki pengetahuan sedang terkait dengan hipertensi yang mereka alami (Kumalasary & Seftiana, 2021; Mahadewi et al., 2020)

Peningkatan tekanan darah yang tidak wajar di arteri yang berlangsung lebih lama dari jangka waktu tertentu disebut hipertensi. Aliran darah terhambat dan tekanan pada dinding arteri meningkat ketika arteriol menyempit. Jika hipertensi terus berlanjut, hal ini dapat membahayakan jantung dan pembuluh darah karena memberikan tekanan lebih besar pada jantung dan arterim (Anggraini et al., 2020).

Karena aterosklerosis, kekakuan, berkurangnya kontraktilitas jantung, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan penurunan efisiensi oksigenasi pembuluh darah perifer, orang lanjut usia lebih mungkin mengalami hipertensi. Inilah alasan mengapa resistensi pembuluh darah meningkat pada lansia, sehingga membuat mereka lebih rentan terkena hipertensi. Perubahan pola konsumsi pangan lansia seperti preferensi terhadap makanan tinggi lemak dan tinggi garam merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berdampak pada populasi lansia saat ini. Gaya hidup sedentary dapat meningkatkan risiko hipertensi karena berujung pada peningkatan lemak tubuh. Bahan beracun dan adiktif dalam rokok, nikotin, mempengaruhi kebiasaan merokok seorang perokok (Rosiana Damayanti, 2021).

Bagi semua pasien hipertensi, mencegah terulangnya penyakit ini sangat penting untuk mencegah kenaikan tekanan darah yang lebih parah. Tidak semua penderita hipertensi bisa mengendalikan kondisinya. Hal ini disebabkan tidak semua penderita hipertensi mengetahui cara terbaik untuk menghindarinya. Salah satu strategi untuk mencegah kondisi ini adalah dengan meningkatkan kesadaran akan hipertensi pada individu, kelompok, dan komunitas. Cara lainnya adalah memiliki

pemahaman positif tentang pengobatan yang tersedia untuk kondisi tersebut. Pengetahuan merupakan salah satu elemen kunci yang mempengaruhi perilaku sehat. Perilaku berdasarkan pengetahuan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku berdasarkan ketidaktahuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur sebagai desain penelitiannya, yaitu tinjauan sistematis terhadap publikasi tentang pengetahuan lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi. Google Scholar merupakan sumber perpustakaan yang digunakan. Dengan menggunakan kata kunci lansia, pengetahuan lansia tentang hipertensi, dan pencegahan kekambuhan. Pencarian literatur merupakan literatur yang dipublikasikan dari tahun 2020 sampai dengan 2024. Terdapat 2.030 jurnal, dengan kata kunci tersebut. Selanjutnya dilakukan seleksi jurnal berdasarkan waktu dan full teks sehingga ditemukan 1.300 jurnal. Setelah itu, dilakukan kelayakan jurnal berdasarkan tema yang dibuat penulis ditemukan 6 jurnal yang selanjutnya dilakukan review. Adapun strategi pencarian literature tadi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Table 1. Strategi Pencarian Literatur

Mesin Pencari	Google Scholar
Hasil Penelusuran	2.030 jurnal
Full Text 2020-2024	1.300 jurnal
Eligible Sesuai Kriteria Inklusi Dan Eksklusi	6
Hasil	6

Berikut 6 jurnal yang ditemukan oleh penulis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusinya. Selanjutnya penulis melakukan ekstraksi data terhadap enam artikel terpilih. Ekstraksi data dilakukan dengan cara menganalisa dan mengelompokkan data-data penting berdasarkan dengan nama penulis, tahun, judul, nama jurnal penerbit, tujuan penelitian, metode penelitian, dan hasil yang diperoleh. Adapun data hasil ekstraksi dapat dilihat pada tabel 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil ekstraksi tabel terbuka untuk proses

No	Penulis Dan Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal Penerbit	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	(Rosiana Damayanti, 2021)	Gambaran Pengetahuan Tentang Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia	Nightingale journal of nursing	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan penduduk lanjut usia mengenai pencegahan kekambuhan hipertensi.	Deskriptif	Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar responden berhasil mencegah terulangnya hipertensi secara efektif karena mereka memiliki pengetahuan yang kuat.
2	(Sombili et al., 2023)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Terhadap Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Poli Penyakit Dalam RSUD Banggai	ISSN	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara upaya lansia dalam mencegah penyakit hipertensinya kambuh kembali dengan tingkat pengetahuan lansia terhadap penyakit tersebut.	Kuantitatif	Lansia penderita tekanan darah tinggi yang memiliki pengetahuan memadai akan bertindak lebih proaktif untuk menghindari kembalinya tekanan darah tinggi.
3	(Rindu et al., 2022)	Tingkat Pengetahuan Dan Sikap	Keperawatan	Tujuan penelitian untuk mengetahui	Kuantitatif	Bahwa upaya pencegahan hipertensi

		Lansia Dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi		hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap lansia dalam upaya pencegahan kekambuhan hipertensi		berkorelasi signifikan dengan pengetahuan dan sikap lansia
4	(Priyadarsani et al., 2021)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia	Media Keperawatan	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya lansia dalam mencegah penyakit hipertensinya kambuh kembali dan mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai kondisi tersebut.	Kuantitatif	Orang lanjut usia yang sadar akan hipertensi akan lebih termotivasi untuk menghindari terulangnya kondisi tersebut.
5	(Siti Masita Zahra Ohoira & Harleli Harleli, 2024)	Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua Wua Tahun 2023	Inovasi Riset Ilmu Kesehatan	Menemukan faktor risiko kekambuhan hipertensi pada pasien hipertensi menjadi tujuan penelitian ini.	Cross-sectional	Bahwa sikap pasien dengan pencegahan kekambuhan hipertensi ada hubungannya, namun tidak ada hubungan antara pengetahuan pasien dengan pencegahan kekambuhan hipertensi.
6.	(Suprapti et al., 2021)	Gaya Hidup Dan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Jatinangor	NURSING UPDATE	Tujuan dari penelitian ini untuk menentukan hubungan antara gaya hidup dan kekambuhan hipertensi pada pasien	DESKRIP TIF	Bahwa kekambuhan terkait hipertensi yang tidak sehat terkait dengan pilihan gaya hidup tertentu

Berdasarkan pemeriksaan keenam artikel tersebut, ditentukan bahwa agar pasien dapat mengontrol tekanan darahnya secara efektif dan mencegah penyakitnya kembali, mereka harus memiliki pemahaman yang kuat tentang hipertensi

dan cara mencegahnya. Mengenai pengetahuan lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi, peserta mengutarakan dua tema yaitu pengetahuan berpengaruh terhadap kekambuhan

hipertensi dan kualitas hidup mempengaruhi kekambuhan hipertensi.

Tema pertama yang muncul dalam studi literatur ini yaitu pengetahuan berpengaruh terhadap kekambuhan hipertensi. Tiga artikel yang berkaitan dengan tema tersebut diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Rosiana Damayanti, 2021), (Sombili et al., 2023), dan (Siti Masita Zahra Ohoira & Harleli Harleli, 2024). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rosiana Damayanti, 2021) dari 64 responden (97%), diketahui 34 responden (51,5%) bahwa mayoritas responden melakukan upaya yang baik dalam mencegah kambuhnya penyakit hipertensi dan memiliki pengetahuan yang baik dalam melakukan hal tersebut. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian yang dilakukan (Sombili et al., 2023) menegaskan, sebagian besar responden yang menjawab akurat memiliki pemahaman yang baik tentang hipertensi, termasuk tanda dan gejalanya serta makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderitanya. Faktor umur responden yang turut menambah pengetahuan pasien lanjut usia mempengaruhi baik pengetahuan pasien lanjut usia dengan hipertensi. Sebagian besar responden (54,2%) berusia lebih dari 46 tahun, dan semakin tua responden, semakin banyak pengalaman dan

pendidikan yang mereka miliki. Namun menurut penelitian (Siti Masita Zahra Ohoira & Harleli Harleli, 2024) menyebutkan sebagian responden tidak melakukan tindakan pencegahan hipertensi agar tidak kambuh karena memiliki kebiasaan minum obat yang buruk dan kurang mengetahui kondisi hipertensinya. Ada pula yang abai namun sudah melakukan upaya untuk mencegah hipertensi kambuh lagi. Langkah-langkah tersebut antara lain memantau tekanan darah secara rutin, mengonsumsi makanan rendah garam, rajin mengonsumsi buah dan sayur, serta rutin berolahraga. Meskipun mereka tidak tahu, tindakan ini diambil karena beberapa responden mempunyai riwayat keluarga dengan kondisi tersebut. hipertensi sehingga keluarga terus berupaya agar penyakit tersebut tidak terulang kembali di rumah. Terdapat responden yang berpengetahuan baik belum melakukan pencegahan kambuhnya hipertensi karena tidak menjalani pola hidup sehat, mengonsumsi makanan tinggi kolesterol, mengalami stres berlebihan, dan kurang tidur. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, para responden tersebut belum dapat mencegah kambuhnya penyakit hipertensi.

Tema kedua yang muncul adalah kualitas hidup berpengaruh terhadap

kekambuhan hipertensi. Di dapatkan 3 jurnal yang menyatakan adanya pengaruh antara kualitas hidup lansia dengan kekambuhan hipertensi yang dilakukan oleh (Rindu et al., 2022), (Priyadarsani et al., 2021), dan (Suprpti et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suprpti et al., 2021) Data menunjukkan kekambuhan hipertensi dialami oleh 16 dari 17 responden (94,1%) yang menjalani pola hidup buruk. Dibandingkan hampir separuh responden dengan gaya hidup cukup baik atau 10 dari 26 orang (38,5%), hanya sebagian kecil responden dengan gaya hidup baik—2 dari 20 orang atau 10,0%—juga mengalami kekambuhan hipertensi. Kekambuhan pada responden dengan pola hidup sehat dapat disebabkan oleh faktor yang tidak berhubungan dengan gaya hidup. Selain gaya hidup, sejumlah faktor lain dapat mempengaruhi kemungkinan kambuhnya hipertensi, seperti konsistensi dalam menangani penyakit dan kepatuhan terhadap pengobatan. Sedangkan menurut (Priyadarsani et al., 2021) Mengubah kebiasaan makan sehari-hari dengan mengurangi konsumsi garam, berolahraga untuk mengontrol berat badan, dan menjaga berat badan ideal merupakan strategi pencegahan utama untuk mencegah diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan faktor risiko hipertensi lainnya. Pencegahan

sekunder digunakan bila pasien diketahui mempunyai riwayat tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh faktor tertentu. Beberapa hal yang dapat Anda lakukan adalah: Mempertahankan penatalaksanaan pasien secara menyeluruh diperlukan untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali dan stabil; hal ini mungkin memerlukan pengobatan atau tindakan pencegahan primer; faktor: bahaya Aktivitas harus dibatasi dan faktor risiko lain untuk penyakit jantung iskemik harus ditangani.

KESIMPULAN

Mengenai pengetahuan lansia dalam mencegah kekambuhan hipertensi, partisipan mengutarakan dua tema yaitu pengetahuan berpengaruh terhadap kekambuhan hipertensi dan kualitas hidup mempengaruhi kekambuhan hipertensi. Bagi mereka yang menderita hipertensi, agar dapat mengelola tekanan darahnya secara efektif dan mencegah terulangnya penyakit ini, pengetahuan dan kualitas hidup yang baik mengenai kondisi tersebut sangatlah penting. Perkuat untuk kesimpulannya untuk puskesmas

REFERENSI

- Anggraini, A. A., Putri, V. S., & Nuranti, Z. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Seledri pada Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni*. 2(1), 30–38.

- Ayu1, S. A., * V. S. A., Wijayaningsih3, K. S., & Nurazijah4, R. S. (2024). *PERAN KEMANDIRIAN KESEHATAN KELUARGA TERHADAP KONTROL DIRI PADA INDIVIDU PENDERITA HIPERTENSI. 4.*
- Kumalasary, D., & Seftiana, T. (2021). Tingkat pengetahuan lansia tentang Hipertensi berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 865–868.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Mahadewi, N. K., Sucandra, I. M. A. K., & Sinardja, C. D. (2020). Tingkat pengetahuan penduduk usia lanjut tentang hipertensi di Banjar Celuk, Desa Celuk, Kecamatan Sukawati. *Jurnal Medika Udayana*, 9(2), 2020.
<https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i1.P05>
- Paende, E. (2019). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembang Pelayan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115.
<https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101.
<https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>
- Rindu, Y., Banhae, Y. K., Srinuwela, T., & Liunokas, O. (2022). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Lansia dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 857–862.
- Rosiana Damayanti. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia. *Hipertensi Pada Lansia*, 1, 46–52.
- Simanjuntak1, E. Y., Sinaga2, J., Amila3, & Meylani4. (2021). *HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN TEKANAN DARAH. 7(2)*, 104–109.
- Siti Masita Zahra Ohoira, & Harleli Harleli. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua Wua Tahun 2023. *Siti Nurfadilah H, No. 1 Feb(1)*, 124–136.
- Sombili, S. S., Sulfian, W., Tumewu, Y., Keperawatan, I., Widya, U., & Palu, N. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi terhadap upaya pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia di poli penyakit dalam rsud banggai. *Kesehatan*, 4(September), 4289–4299.
- Suprapti, T., Rijal, A., & Jundiah, S. (2021). Gaya Hidup dan Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Nursing Update*, 12(4), 107–114.
- The Ministry of Health. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.