

MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI

by Veren Iche Restiany

Submission date: 03-May-2021 10:38AM (UTC+0700)

Submission ID: 1576388176

File name: SKRIPSI_3_MEI.docx (79.96K)

Word count: 5238

Character count: 33894

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi kurang mendapat perhatian, biasanya tidak menimbulkan gejala apapun, yang sering terjadi di masyarakat pada umumnya banyak yang tidak menyadari bahwa mempunyai tekanan darah tinggi (Anam, 2019). Faktor keturunan atau ras mempengaruhi tekanan darah tinggi selain itu juga di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi setiap hari oleh masyarakat, serta pola gaya hidup yang kurang sehat (Anam, 2019). Salah satu pengobatan yang bisa di gunakan pada penderita tekanan darah tinggi adalah dengan pengobatan non farmakologi (Nofia & Yanti, 2018). Selain terapi farmakologis juga terdapat juga terapi non farmakologis untuk pengobatan tekanan darah tinggi. Susilo & wulandari (2011), mengatakan bahwa pengobatan non farmakologis hipertensi adalah solusi untuk mengangani masalah obesitas atau menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam ke dalam darah, menciptakan keadaan rileks seperti meditasi, yoga, atau hypnosis yang mengontrol sitem syaraf untuk mengendalikan tekanan darah, melakukan olah raga secara rutin, , berhenti mengkonsumsi alkohol dan berhenti merokok .

Penderita hipertensi di Dunia berdasarkan data WHO (2019), berjumlah sekitar 600 juta penderita, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Jawa timur mempunyai angka prevalensi hipertensi diatas rata-rata nasional sebesar 37,% (Setiawati, 2019). Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Nganjuk (2019), penderita hipertensi sebanyak 5,285 yang mengalami tekanan darah tinggi lebih banyak dibandingkan dari data yang diperoleh pada tahun 2018 sebanyak 4,615 orang (Dinkes Kabupaten Nganjuk, 2018).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan cardiac output/curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah (Kadir, 2016). Tekanan darah tinggi apabila dibiarkan dan tidak ditangani secara dini akan mengakibatkan angka kematian (Setiawati, 2019).

Terapi non farmakologis juga memiliki peran penting bagi individu yang mengalami kejadian hipertensi. Terapi non farmakologis menjadi konsep keperawatan komplementer untuk penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi melalui penggunaan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologi (Putra, 2013). Pengobatan non farmakologis tidak mempunyai efek samping dalam penggunaan jangka panjang dan lebih aman dilakukan sebagai pengobatan pada penderita hipertensi (Susilo & wulandari, 2011).

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana manajemen non farmakologi pada penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis manajemen nonfarmakologi pada penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu metode intervensi keperawatan komplementer untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi dengan

menggunakan manajemen non farmakologi dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat secara umum khususnya bagi penderita hipertensi dan bagi keluarga untuk dimanfaatkan sebagai salah satu upaya mengatasi masalah tekanan darah tinggi menggunakan manajemen non farmakologi ¹ pada penderita hipertensi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik berada di atas 130 mmHg dan pada darah diastolik berada di atas 80 mmHg (Whelton, 2017).

Menurut Triyanto (2014) Tekanan darah merupakan suatu keadaan dimana seseorang atau perorangan akan mengalami suatu peningkatan tekanan darah secara tidak normal, dalam hal ini akan mengakibatkan kejadian tinnginya angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) secara tidak wajar. Tekanan darah di golongkan menjadi beberapa derajat diantaranya terdiri dari derajat 1 dan derajat 2 (Whelton dkk. 2017).

¹ Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan kerja jantung, selain itu, aliran tekanan darah tinggi akan bahaya bagi arteri, organ jantung, ginjal, dan mata. Penyakit ini sering di sebut dengan kata “ silent killer “ atau pembunuh secara diam-diam karena tidak memberikan gejala-gajala yang khas dan jelas karena keluhanya hampir menyerupai dengan kesehatan pada umumnya, tetapi kejadian ini dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit yang bahaya , seperti berbagai penyakit jantung juga kebutaan mata bila tidak rutin mengontrol dan mengendalikan secara baik (Prasetyaningrum, 2014).

2.1.2 Klasifikasi hipertensi

Tabel 2.1 Klasifikasi terhadap hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	>160	>100

Menurut Joint National Committee (JNC), (2003).

Penyebab tidak jelas dipastikan dan tidak dapat di hubungkan karena faktor perilaku hidup yang kurang benar .Hipertensisering terjadi yang paling banyak sekitar 90% dari kejadian hipertensi yang ada, yaitu hipertensi sekunder dimana faktor penyebabnya hipertensi sekunder karena faktor penyakit lainnya, seperti kelainan hormonal, atau penggunaan obat-obatan tertentu. Selain klasifikasi hipertensi di atas, bisa dijelaskan berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Primer hipertensi disebut dengan hipertensi idiopatik karena primer hipertensi penyebab utamanya belum pasti diketahui. (Prawesti, 2013).

Hipertensi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuknya seperti hipertensi diastolik, hipertensi sistolik dan hipertensi campuran . merupakan hipertensi dimana kebanyakan di temukan pada anak-anak atau dewasa muda disebut hipertensi diastolik, sedangkan hipertensi sistolik terjadinya suatu peningkatan tekanan darah pada sistolik tanpa diikuti oleh peningkatan tekanan darah diastolik, sedangkan hipertensi campuran dimana adanya peningkatan tekanan darah pada diastolik dan sistol (Indah, 2016).

1

2.1.3 Gejala

Hipertensi pada awalnya tidak mempunyai gejala pasti, secara fisik tidak mempunyai kelainan apapun, seperti gejala hampir menyerupai gejala kesehatan pada umumnya sehingga kebanyakan dari orang tidak menyadari bahwa terkena hipertensi, adalah proses terjadinya penurunan tonus otot *vaskuler* yang merangsang ke sistem saraf simpatis untuk diturunkan ke sel jugularis. Sel jugularis ini diteruskan pada ginjal dan akan mempengaruhi ekskresi renin yang berkaitan dengan angiotensin, adanya perubahan pada angiotensin II akan berakibat terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah dan dapat meningkatkan hormon aldosteron yang menyebabkan retensi natrium. Hal ini akan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Adanya suatu peningkatan tekanan darah akan menimbulkan pada kerusakan organ seperti ginjal, maka dari itu jika hipertensi tidak cepat di tangani akan mengakibatkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan gangguan pada penglihatan (Wijaya, 2013).

1

2.1.4 Komplikasi

Menurut dr.widharto (2007), Hipertensi pada tingkat parah dan penurunan pada otak akan berdampak kematian secara mendadak, komplikasi yang terjadi seperti :

1. Jantung koroner

Jantung koroner terjadinya pengerasan pada pembuluh darah arteri di seluruh tubuh terutama bagian seluruh jantung.

2. Jantung payah

2
kondisi dimana jantung tidak mampu lagi memompa darah ke seluruh tubuh yang dibutuhkan jantung, terjadinya penyumbatan sehingga terganggunya kerja sistem bagian jantung mengakibatkan cairan terbentuknya didalam paru-paru serta terdapat cairan di dalam sistem paru menyebabkan prndeknya nafas

3. Stroke

Stroke suatu kondisi dimana adanya pembuluh yang sudah lemah akan menjadi pecah,pecahnya pembuluh darah bagiab ini akan terjadi tekanan yang terlalu lebih kekuatan pembuluh darah, apabila jika tidak ditangani segera akan menyebabkan kematian.

4. Kerusakan ginjal

Rusaknya ginjal akan mengganggu fungsi dari ginjal melakukan penyaringan, sehingga darah penuh kotoran yang beredar di seluruh tubuh, dari kondisi ini menjadikan racun pada tubuh adanya penyumbatan pembuluh darah mengarah keginjal.

5. penglihatan

Kondisi terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di mata, awalnya penderita mungkin hanya merasakan gangguan penglihatan berupa pandangan yang kabur, tetapi akan lama-kelamaan memungkinkan bisa menjadikan buta.

2.1.5 Faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi

Beberapa faktor yang sering menyebabkan hipertensi, Faktor terjadinya hipertensi menurut (Widharto, 2007) yaitu :

1. Faktor hipertensi yang bisa di kendalikan,

a. Gaya hidup serba modern

1 Kerja keras dengan tekanan yang mendominasi gaya hidup pada masa kini akan menjadi stress yang berkepanjangan, kondisi seperti ini akan memicu berbagai macam penyakit yang akan timbul seperti sakit kepala, sulit tidur, gastritis, jantung dan hipertensi. Pada saat ini cenderung akan membuat berkurangnya tubuh untuk beraktivitas fisik(Olahraga). Konsumsi alkhohol yang terlalu tinggi, minum kopi, merokok. Akan menjadi pemicu naiknya tekanan darah.

b. Tidak sehatnya pola makan

Tubuh memerlukan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah, apabila asupan yang sangat ¹ berlebihan, tekanan darah akan meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Kelebihan natrium akan diakibatkan karena kebiasaan memakan makanan instan yang menggantikan bahan makanan yang lebih segar. Faktor yang serba cepat dan praktis menuntut segala sesuatu harus serba instan, termasuk makanan yang biasa dikonsumsi. Padahal makanan instan atau cepat saji cenderung menggunakan zat pengawet seperti natrium benzoate dan penyedap rasa seperti monosodium glutamate(MSG). Jenis makanan mengandung banyak zat-zat tersebut apabila dikonsumsi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah karena adanya natrium yang berlebihan didalam tubuh.

c. Obesitas

Bila asupan pada natrium yang dikonsumsi sangat berlebihan, ¹ tubuh sebenarnya tidak dapat membuangnya melalui air seni, Tetapi proses ini biasanya akan terhambat, karena kurangnya minum air putih, berat badan berlebihan, kurangnya gerak atau faktor keturunan hipertensi maupun diabetes mellitus. Berat badan yang berlebihan membuat aktifitas fisik menjadi kurang, akibatnya jantung akan bekerja lebih keras lagi untuk memompakan darah. Obesitas dapat ditentukan dengan hasil indeks massa tubuh (IMT), (Supriasa, 2012).

2. Faktor mempengaruhi terjadinya hipertensi yang tidak bisa di kendali yaitu:

- a. Ras: faktor suku yang berkulit hitam akan lebih cenderung terkena hipertensi
- b. Genetik: hipertensi merupakan penyakit keturunan, apabila salah satu anggota keluarga orang tua yang mempunyai riwayat hipertensi maka dari keturunannya ¹ memiliki

resiko 25% terkena hipertensi, tetapi jika kedua orang tuanya sama-sama menderita hipertensi maka resiko 60% terhadap keturunannya akan menderita hipertensi.

- c. **Usia:** Satuan waktu yang akan mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk hidup maupun makhluk yang mati. Hipertensi juga bisa terjadi pada semua usia, tetapi semakin bertambah usia seseorang juga akan resiko terkena hipertensi semakin meningkat. Penyebab dari hipertensi pada orang dengan lanjut usia akan terjadi perubahan-perubahan pada , elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah akan menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun, kemampuan jantung memompa darah darah menurun akan menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya sehingga akan terjadi kehilangan elastisitas pada pembuluh darah. Hal ini terjadi karena kurangnya afektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Smeltzer.2009).
- d. **Jenis kelamin :** laki-laki cenderung lebih sering terkena penyakit hipertensi secara garis besar

1 2.1.6 Pengobatan pada hipertensi

bagi penderita hipertensi di butuhkan obat anti hipertensi, pengobatan hipertensi sebagian besar penderita hipertensi membutuhkan pengobatan dalam jangka waktu lama. Tatalaksana untuk pengobatan hipertensi dalam proses pencegahan atau penurunan di sesuaikan dengan masalah kesehatan yang di akibatkan oleh hipertensi, jadi pengobatan anti hipertensi bisa tidak sama antara penderita hipertensi.

1 1. Penatalaksanaan farmakologis

- 1) **Diuretik** : Berfungsi untuk mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari bagian dalam tubuh melalui ginjal

- 2) *Betablockers* :Berfungsi untuk memperlambat detak jantung sehingga darah yang di pompa jantung lebih sedikit dibandingkan pembuluh darahsehingga tekanan darahmenurun
- 3) *Ace inhibitor* :Berfungsi untuk mencegah terbentuknya angiotensi II sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, tekanan darah akan segeraturun.
- 4) *Calciumchanel blocker*: Berfungsi untuk mengatur kalsium agar masuk ke sel otot jantung dan pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi rileks dan tekanan darahmenurun.
- 5) *Vasodilatator*:Berfungsi untuk mengendurkan otot-otot dindin pembuluh darah sehingga tekanan darahmenurun (Prasetyaningrum,2014).

2. Penatalaksanaan ¹ non farmakologis

1) Perilkugaya hidup

a. Diit rendah garam

Garam dapur bisa dikonsumsi maksimal per hari ¹ 2 gram garam untuk setiap hari, pemberian diit garam dapur atau air dalam jaringan tubuh akan menurunkan tekanan darah pada penderitahipertensi.Untukdiit cukup asupan ¹ kalori, protein, mineral dan vitamin, untuk jumlah natrium di sesuaikan dengan beratnya atau tidak retensi garam yang dikonsumsi.

b. Menghindari berat badan (Obesitas)

Pada penderita hipertensi sebaiknya menjaga berat badan agar tetap normal dan tidak berlebihan, mengurangi konsumsi makanan yang masuk dalam tubuh dan mengimbangi dengan melakukan banyak aktivitas.

c. Tidak minum alkohol , kopi dan merokok

Mengonsumsi alkohol dan minum kopi serta merokok dapat menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah, jadi menghindari alkohol,

kopi, rokok sama saja menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah yang akan menyebabkan hipertensi.

d. Membatasi konsumsi lemak

Menghindari makanan yang berkolesterol tinggi, kolesterol tinggi akan menyebabkan terjadinya penebalan pada pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

e. Olah raga secara teratur

Olahraga secara teratur akan mengurangi berat badan, menurut penelitian Dr. Martin gerak fisik akan menjaga kerja mekanisme darah supaya bekerja sebagai mana mestinya. Dan sebaliknya jika aktivitas fisik kurang dapat menimbulkan berkerut arteri-arteri sehingga hormon pengaturan tekanan darah akan menjadi malas dan tidak terkontrol untuk melakukan aktivitas fisik maupun olahraga sehingga menimbulkan tekanan darah menjadi meningkat.

f. Mengonsumsi buah dan sayur

Mengonsumsi buah dan sayur yang ¹ mengandung vitamin dan mineral, serta buah-buahan yang banyak mengandung mineral kalsium sehingga dapat membantumengurangi ¹ menurunkan tekanan pada darah.

2.2 Konsep terapi nonfarmakologis

² Penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal untuk pengobatan. Saran yang diberikan untuk ² pengurangan asupan garam sekitar 60 mmol/hari, berarti tidak perlu adanya penambahan asupan garam waktu makan, memasak juga bisa tanpa garam, makan yang diasinkan juga perlu dihindari penggunaanya, mengonsumsi ² mentega yang dari bebas garam, merupakan pengurangan asupan garam dengan ketat akan mempengaruhi kebiasaan makan penderita secara drastis, sehingga mungkin akan sulit untuk dilaksanakan(Hidayat,2011)

Alkohol diketahui dapat meningkatkan tekanan darah, sampai menghindari alkohol berarti menghindari dari semua kemungkinan hipertensi. Olahraga yang rutin dan selalu dilakukan teratur dibuktikan dapat menurunkan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. melakukan berolahraga perasaan yang akan timbul adalah perasaan yang bahagia dan santai, berat badan pun juga akan menjadi turun, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. pengobatan yang lain, yaitu menghindari faktor risiko seperti alkohol, minum, merokok, hiperlipidemia, dan juga stres. Merokok juga menjadi penyebab pemicu meningkatkan tekanan pada darah, walau pada beberapa survei terdapat pada kelompok perokok, tekanan darahnya bisa lebih rendah dibanding kelompok yang bukan perokok. (Hidayat,2011)

Terapi seperti ini bisa selalu digunakan pada penderita dengan hipertensi dan tanpa kerusakan dibagian organ, terlebih pada sebagian yang mengalami kegemukan (obese). Terapi seperti non farmakologis ini bisa menjadi acuan untuk penurunan berat badan, pembatasan garam, melatih fisik, juga perubahan pola hidup mengurangi berbagai asupan lemak, mengurangi konsumsi alkohol sampai kurang dari 2 gelas bir per hari dan menghentikan kebiasaan perilaku merokok, (Hidayat,2011). Melalui mekanisme obesitas kita dapat melakukan penurunan BB akan berpengaruh juga menurunkan TD (tekanan darah). Pada percobaan binatang yang pernah di uji coba, dimana binatang itu diberikan sangat banyak makanan yang berakibat naiknya TD. Sebab itu yang menjadi dasar bilamana ada pengaruh kegemukan dengan TD

Terapi ini dilakukan selama 3-6 bulan, setelah itu dibuat dievaluasi apakah mampu atau tidak untuk dilanjutkan melalui terapi farmakologis. Yang termasuk dalam berbagai tahapan terapi nonfarmakologis ini adalah bahwa diet yang cukup mengandung vitamin, mineral dan latihan fisik serta nutrien yang sesuai sehingga justru tidak akan menambah kelainan (misalnya pada penyakit jantung aterosklerotik atau bagi penderita artritis) (Hidayat,2011).

Memodifikasi pola hidup sehat serta dapat mempunyai pengaruh yang mendasar pada morbiditas dan mortalitas. Diet yang kaya buah, sayuran dan rendah lemak juga rendah lemak jenuh (diet DASH) selain dapat meminimalisir terjadinya tekanan darah. Tambahan terapi lain dapat mencegah atau membantu mengurangi hipertensi (Hidayat, 2011).

BAB 3

METODE PENELITIAN

4 3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 *Framework* yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*, yaitu

1. *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan di analisis
2. *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan
3. *Comparison*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan
4. *Outcome*, hasil yang diperoleh pada penelitian
5. *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di *review*

3.1.2 Katakunci

Pencarian pada artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Katakunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, “*management*” AND “*non pharmacology*” AND “*hypertension*”.

3.1.3 Database

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data skunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data skunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan dengan data base melalui *google scholar, springer, and scientdirect*.

3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

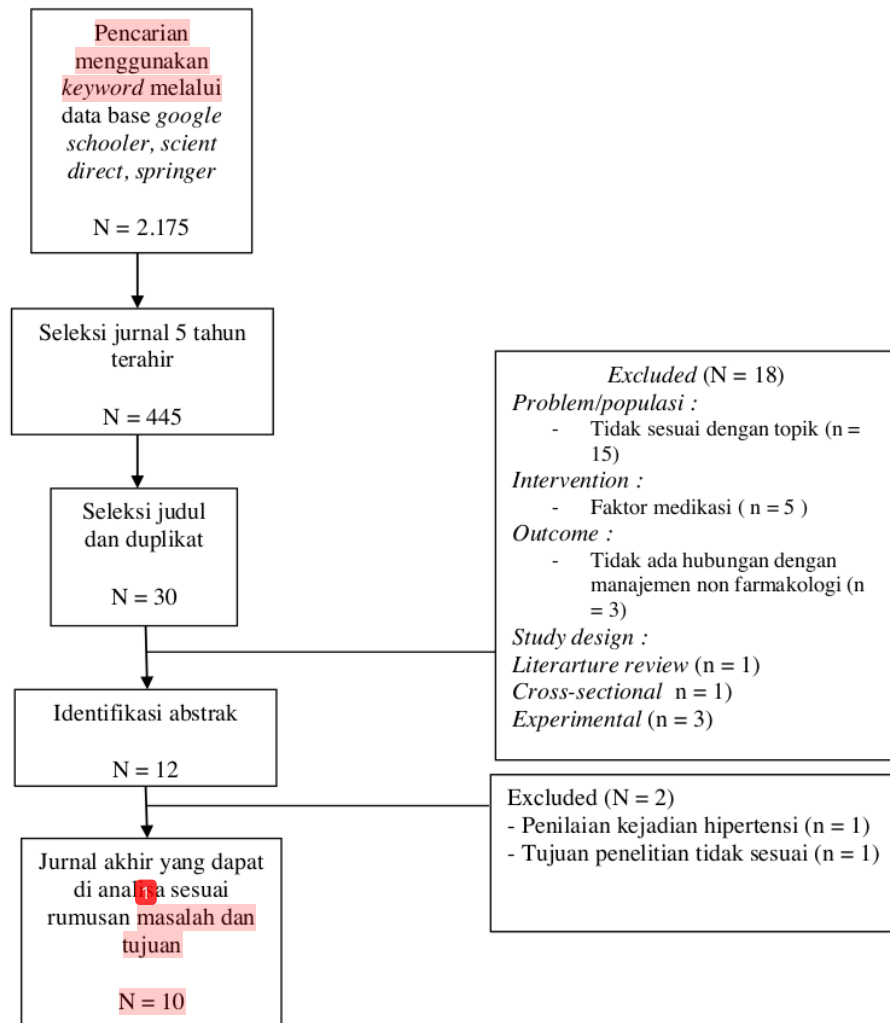
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population / problem</i>	Jurnal yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu manajemen non farmakologi terhadap hipertensi	Jurnal yang terdapat faktor lain selain pengobatan non farmakologi terhadap hipertensi
<i>Intervention</i>	Faktor demografi, dan faktor tindakan keperawatan	faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan faktor demografi, dan faktor tindakan keperawatan	Adanya faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi
<i>Study design</i>	<i>Experimental, cross-sectional, studi kualitatif, dan studi kuantitatif.</i>	<i>Literature review</i>
Tahun terbit	Jurnal yang terbit setelah tahun 2015	Jurnal yang terbit sebelum tahun 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia

3.3 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan dari hasil pencarian *literature* melalui publikasi *googlescholar, springer, and scient direct* menggunakan kata kunci “*management*” AND “*non pharmacology*” AND “*hypertension*”, peneliti menggunakan 10 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi tidak digunakan dan hanya ada 10 jurnal yang dilakukan *review*.

Gambar 3.2 Diagram alur *review* jurnal



3.3.2 Daftar jurnal hasil pencarian

Literature review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta ada di database.

Tabel 3.3 Daftar jurnal hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, sampel, variabel, instrument, analisis)	Hasil penelitian	Data base
1.	Rahmawati & Novi.	2017	Vol 2, No 1	Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi	<p>D: <i>eksperimen</i></p> <p>S: <i>total sampling</i></p> <p>V: pendidikan kesehatan, manajemen stres, tekanan darah</p> <p>I: SOP pendidikan kesehatan, manajemen stress, observasi tekanan darah</p> <p>A: <i>wilcoxon</i></p>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai p = 0,003	Google scholar
2.	Anggi Eka Yuniarti, Elok Sari Dewi.	2019	Vol 5, No 1	Pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi	<p>D: <i>eksperimen</i></p> <p>S: <i>simple random sampling</i></p> <p>V: <i>slow stroke back massage</i>, tekanan darah, hipertensi</p> <p>I: SOP SSBM, observasi tekanan darah</p>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai (p = 0,000)	Google scholar

3.	Trisnanto.	2016	Vol 7, No 1	Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk	A: friedman test D: eksperimental S: purposive sampling V: senam lansia, penurunan tekanan darah, hipertensi I: SOP senam lansia, tekanan darah, hipertensi A: wilcoxon	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk Dengan nilai (p = 0.000)	Google scholar
4.	Rizka Nur M, Beti Kristinawati, Tofik Hidayat	2019	Vol 1, No 2	Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in	D: study evidence S: purposive sampling V: slow deep breathing exercise, hipertention I: SOP slow deep breathing	The results of this study indicate $p = 0.003$ which means there is a difference between blood pressure values before and after SDB therapy in patients with	Springer

				<i>patients</i>	<i>exercise, blood pressure observation</i>	<i>hypertension</i>	
5.	Tri Cahyo, Elly Nurrahmah, Dewi.	2016	Vol 13, No 1	Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui <i>slow depp breathing</i> pada penderita hipertensi	A: <i>paired t test</i> D: eksperimen S: <i>purposive sampling</i> V: <i>slow deep breathing</i> , tekanan darah I: observasi tekanan darah, SOP <i>slow deep breathing</i> A: <i>wilcoxon</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh <i>slow depp breathing</i> terhadap tekanan darah dengan nilai P = 0,000	<i>Google scholar</i>
6.	Lizel Rachel, Sonny Kalangi, Gresty.	2017	Vol 1, No 1	Pengaruh diet terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	D: <i>eksperimen</i> S: <i>purposive sampling</i> V: pisang ambon, tekanan darah I: SOP diet pisang ambon, observasi tekanan darah A: <i>wilcoxon</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai (p = 0,000)	<i>Google scholar</i>

7.	Weddy Martin, Ponia Mardian.	2016	Vol 9, No 4	<i>The effect of meditation therapy on reducing blood pressure in people with hypertension</i>	<p>D: eksperimen</p> <p>S: purposive sampling</p> <p>V: meditation, hypertension</p> <p>I: blood pressure observation, SOP meditation</p> <p>A: wilcoxon</p>	<p><i>The results of this study indicate there is an effect of meditation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension with a value (p = 0.001)</i></p>	Scient direct
8.	Hartanti, Wardana, Fajar	2016	Vol 9, No 1	Terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi	<p>D: eksperimen</p> <p>S: purposive sampling</p> <p>V: terapi relaksasi nafas, tekanan darah tinggi, hipertensi</p> <p>I: SOP terapi relaksasi nafas, observasi tekanan darah</p> <p>A: paired sample t-test</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan efektif terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai (p = 0,001)</p>	Google scholar
9.	Hermanto	2017	Vol 4, No 1	Pengaruh pemberian meditasi terhadap	<p>D: eksperimen</p> <p>S: purposive sampling</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap</p>	Google scholar

10.	Alimansur, Anwar.	2019	Vol 2, No 1	<p>penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang</p> <p>V: meditasi, tekanan darah, lansia</p> <p>I: SOP meditasi, observasi tekanan darah</p> <p>A: <i>wilcoxon</i></p>	<p>penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai ($p = 0,000$)</p>	<p>Google scholar</p>
				<p>Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi</p> <p>D: <i>eksperimen</i></p> <p>S: <i>purposive sampling</i></p> <p>V: relaksasi, tekanan darah, hipertensi</p> <p>I: SOP relaksasi, observasi tekanan darah</p> <p>A: <i>wilcoxon</i></p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$)</p>	

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS *LITERATURE REVIEW*

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik umum *literature review*

Tabel 4.1 Distribusi tahun publikasi

No	Tahun publikasi	F	%
1	2019	3	30,0%
2	2017	3	30,0%
3	2016	4	40,0%
Total		10	100%
No	Desain penelitian	F	%
1	<i>Study evidence</i>	1	10,0%
2	<i>Eksperimental</i>	9	90,0%
Total		10	100%
No	Sampling	F	%
1	<i>Total sampling</i>	1	10,0%
2	<i>Random sampling</i>	1	10,0%
3	<i>Purposive sampling</i>	8	80,0%
Total		10	100%
No	Instrument penelitian	F	%
1	SOP	10	100,0%
Total		10	100%
No	Analisis statistik	F	%

	penelitian		
1	<i>Friedman tets</i>	1	10,0%
2	<i>Wilcoxon</i>	8	80,0%
3	<i>Paired t test</i>	1	10,0%
Total		10	100%

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan tahun publikasi 2016 sebanyak 4 jurnal dengan persentase (40,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan desain penelitian menggunakan *eksperimental* sebanyak 9 jurnal dengan persentase (90,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan *sampling* penelitian menggunakan *purposive sampling* 8 jurnal dengan persentase (80,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan instrument penelitian menggunakan SOP sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan analisis statistik penelitian menggunakan uji *wilcoxon* sebanyak 8 jurnal dengan persentase (80,0%)

4.2 Analisis

Tabel 4.7

No	Hasil	F	%
1	Manajemen stres	1	10,0%
2	<i>Slow stroke back massage</i>	1	10,0%
3	Senam lansia	1	10,0%
4	<i>Slow deep breathing</i>	2	20,0%
5	Terapi diit pisang ambon	1	10,0%
6	Meditasi	1	10,0%
7	Relaksasi	2	20,0%
Total		10	100%

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi.

Hasil dari penelitiannya Rahmawati & Novi (2017), dengan judul "Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi" menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai $p=0,003$. Hasil penelitiannya Yuniarti & Dewi (2019), dengan judul "Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi" menunjukkan ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap

tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Trisnanto (2016), dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk” menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Hidayat dkk (2019), dengan judul “*Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*” *The results of this study indicate $p = 0.003$ which means there is a difference between blood pressure values before and after SDB therapy in patients with hypertension.* Hasil penelitiannya Rachel *et al* (2017), dengan judul “Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Hermanto (2017), dengan judul “Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang” menunjukkan ada ³ pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Mansur & Anwar (2019), dengan judul “Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Hasil penelitiannya Hidayat *et al* (2019), dengan judul “*Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*” menunjukkan nilai hasil ⁵ *systole & diastole* mengalami perubahan *perbedaan signifikan* sebelum dan sesudah diberikan terapi *slow deepbreathing*. Tekanan *systole* sebelum *slow deep breathing* yaitu 192 mmHg dan diastole 104 mmHg, sedangkan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* tekanan rata-rata *systole* dan diastole menjadi turun sekitar 178 mmHg dan 98mmHg. Uji hasil dari analisis *paired t-test* diperoleh *p value* 0,003 dan 0,007 ($p < 0,05$) terdapat memberikan perbedaan yang berarti nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *slow deep breathing* pada pasien dengan keluhan hipertensi di IGD RSUP Dr. Soeradji TirtonegoroKlaten.⁵ *Slowdeep breathing* yang dilakukan selama 6 s/d 10 kali per menit selama 10-15 menit secara rutin dapat meningkatkan serta merangsang pelepasan hormon endorphin yang membuat tubuh tersa menjadi *relax*. Hasil penelitiannya Rahmawati & Novi (2017), dengan judul “Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi” bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan mampu manajemen stres dan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* bisa diketahui bahwa adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah . Dimana signifikansi mempunyai hasil *sig 2-tailed* $0,003 < 0,05$. Hasil dari penelitiannya Yuniarti & Dewi(2019), dengan judul “Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi”

menunjukkan ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Trisnanto (2016), dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk” menunjukkan bahwa senam lansia bisa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia seperti hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Rachel *et al* (2017), dengan judul “Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Hermanto (2017), dengan judul “Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang” menunjukkan ada ³ pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan nilai ($p = 0,000$). Hasil penelitiannya Mansur & Anwar (2019), dengan judul “Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ($p = 0,000$).

² Penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal untuk pengobatan. Saran yang diberikan untuk ² pengurangan asupan garam sekitar 60 mmol/hari, berarti tidak perlu adanya penambahan asupan garam waktu makan, memasak juga bisa tanpa garam, makan yang diasinkan juga perlu

dihindari penggunaannya, mengonsumsi mentega yang dari bebas garam, merupakan pengurangan asupan garam dengan ketat akan mempengaruhi kebiasaan makan penderita secara drastis, sehingga mungkin akan sulit untuk dilaksanakan(Hidayat,2011)

Alkohol diketahui dapat meningkatkan tekanan darah, sampai menghindari alkohol berarti menghindari dari semua kemungkinan hipertensi. Olahraga yang rutin dan selalu dilakukan teratur dibuktikan dapat menurunkan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanandarah. melakukan berolahraga perasaan yang akan timbul adalah perasaan yang bahagia dan santai, berat badan pun juga akan menjadi turun , sehingga dapat menurunkan tekanan darah pengobatan yang lain, yaitu menghindari faktor risiko seperti alkohol, minum, merokok, hiperlipidemia, dan juga stres. Merokok juga menjadi penyebab pemicu meningkatkan tekanan pada darah, walau pada beberapa survei terdapat pada kelompok perokok, tekanan darahnya bisa lebih rendah dibanding kelompok yang bukan perokok. (Hidayat,2011)

Terapi seperti ini bisa selalu digunakan pada penderita dengan hipertensi dan tanpa kerusakan dibagian organ, terlebih pada sebagian yang mengalami kegemukan(obese).Terapi seperti non farmakologis ini bisa menjadi acuan untuk penurunan berat badan, pembatasan garam, melatih fisik , juga perubahan pola hidup mengurangi berbagai asupan lemak, mengurangi konsumsi alkohol sampai kurang dari 2 gelas bir per hari dan menghentikan kebiasaan perilaku merokok, i(Hidayat,2011). Melalui mekanisme obesitas kita dapat melakukan penurunan BB akan berpengaruh juga menurunkan TD (tekanan darah). Pada percobaan

binatang yang pernah di uji coba, dimana binatang itu diberikan sangat banyak makanan yang berakibat naiknya TD. Sebab itu yang menjadi dasar bilamana ada pengaruh kegemukan dengan TD

Terapi ini dilakukan selama 3-6 bulan, setelah itu dibuat dievaluasi apakah mampu atau tidak untuk dilanjutkan melalui terapi farmakologis. Yang termasuk dalam berbagai tahapan terapi nonfarmakologis² ini adalah bahwa diet yang cukup mengandung vitamin, mineral dan latihan fisik serta nutrien yang sesuai sehingga justru tidak akan menambah kelainan (misalnya pada penyakit jantung aterosklerotik atau bagi penderita arthritis)(Hidayat,2011).

Memodifikasi pola hidup sehat serta dapat mempunyai pengaruh yang mendasar pada morbiditas dan mortalitas. Diet yang kaya buah, sayuran dan rendah lemak juga rendah lemak jenuh (diet DASH) selain dapat meminimalisir terjadinya tekanan darah. Tambahan terapi lain dapat mencegah atau membantu mengurangi hipertensi (Hidayat,2011).

Menurut pendapat peneliti, tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dapat di cegah dan di obati dengan beberapa terapi manajemen non farmakologis. Dari jurnal yang di analisis dalam *literature review* ini didapatkan beberapa terapi salah satunya yaitu manajemen stress, *slow deep breathing*, terapi relaksasi dan terapi pemberian pisang ambon dapat berpengaruh menurunkan tekanan darah tinggi.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil dari *literature review* yang sudah di analisis dari database menunjukkan seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi petugas kesehatan

mampu memberikan informasi dserta asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan terapi non farmakologis

6.2.2 Bagi penulis selanjutnya

Dapat menjadi bahan bacaan sebagai referensi bagi penulis selanjutnya dalam pemberian terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi

6.2.3 Bagi penderita

Dapat menjadi edukasi dan pendidikan kesehatan bagi penderita untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologis

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, (2019). *Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah*. STIKES ICME Jombang
- ²
Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015. *Profil statistik Kesehatan 2015*, Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Donsu, J. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pers.
- Nofia & Yanti, 2018. *Pengobatan non farmakologis untuk penurunan tekanan darah*. : Pustaka Baru Pers.
- Susilo & wulandari, (2011). *Pengobatan non farmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Yogyakarta : Graha ilmu
- WHO, (2019). *Data penderita hipertensi*. Jakarta : Salemba medika
- Kadir, (2016). *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap kejadian hipertensi*. Yogyakarta : Graha ilmu
- Rahmawati & Novi, (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi*. Vol 2, No 1
- Yuniarti & Dewi, (2019), *Pengaruh slow stroke back massage terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi*. Vol 5, No 1
- Trisnanto, (2016). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk*. Vol 7, No 1
- Hidayat et al., (2019). *Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*. Vol 1, No 2

Dewi *et al.*, (2016). *Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui slow depp breathing pada penderita hipertensi*. Vol 13, No 1

Gresty *et al.*, (2017). *Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Vol 1, No 1

Mardian *et al.*, (2016). *The effect of meditation therapy on reducing blood pressure in people with hypertension*. Vol 9, No 4

Fajar *et al.*, (2016). *Terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi*. Vol 9, No 1

Hermanto, (2017). *Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang*. Vol 4, No 1

MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI

ORIGINALITY REPORT

27%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	14%
2	docobook.com Internet Source	7%
3	dokumen.tips Internet Source	3%
4	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	2%
5	publikasiilmiah.ums.ac.id:8080 Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On