

**MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI:
A LITERATURE REVIEW**

Verenicha Restiany¹Imam Fatoni²Leo yosdimyati Romli³

STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Email : verenicha0@gmail.com¹, himamfatoni29@gmail.com²
yosdim21@gmail.com³

ABSTRAK

Pendahuluan Salah satu pengobatan yang bisa di gunakan pada penderita tekanan darah tinggi adalah dengan pengobatan non farmakologi, pengobatan non farmakologis tidak mempunyai efek samping bagi yang mengkonsumsinya. **Sasaran** : untuk manajemen terapi non farmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi terkait studi empiris lima tahun terakhir. **Desain** : *literature review*. **Sumber data** : pencarian elektronik komprehensif yang dilakukan di *google scholar* (2015-2020), *scient direct* (2015-2020), *springer* (2015-2020) untuk mengambil jurnal yang diterbitkan dalam bahasa inggris dan bahasa Indonesia. **Metode** : istilah atau ungkapan kata kunci yang di masukkan terkait dengan manajemen terapi non farmakologis, tekanan darah dan penderita hipertensi. **Hasil** : Hasil literature review ini menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi. **Kesimpulan** : Kesimpulan dalam literature review ini adalah terdapat pengaruh manajemen terapi non farmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Saran** : Dapat memberikan informasi dan asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan terapi non farmakologis . Dapat menjadi edukasi dan pendidikan kesehatan bagi penderita untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologis

Kata kunci: *manajaemen terapi non farmakologi, tekanan darah, penderita hipertensi.*

**TO REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS THE
EFFECT OF NON-PHARMACOLOGICAL MANAGEMENT**

ABSTRACT

Introduction One treatment that can be used for people with high blood pressure is non-pharmacological treatment, non-pharmacological treatment has no side effects for those who consume it. **Design:** literature review. **Data sources:** comprehensive electronic searches conducted on *google scholar* (2015-2020), *scientist direct* (2015-2020), *springer* (2015-2020) to retrieve journals published in English and Indonesian. **Method:** Key terms or phrases that are entered are related to the management of non-pharmacological therapies, blood pressure and people with hypertension. **Results:** The results of this literature review show that all of the analyzed journals have an effect of 10 journals with a percentage (100%), and from

*the results of non-pharmacological therapy management, a small proportion is obtained with slow deep breathing and relaxation. **Conclusion:** The conclusion in this literature review is that there is an effect of non-pharmacological therapeutic management on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Suggestion :** can provide informaton and nursing care to overcome hypertension problems with non-pharmacological therapy. can be education and health education for sufferers to lower blood pressure with non-pharmacological therapy*

Keywords: *management of non pharmacological therapy, blood pressure, hypertension sufferers.*

PENDAHULUAN

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 terapi non farmakologis untuk pengobatan tekanan darah tinggi. Susilo & wulandari (2011), menyatakan pengobatan non farmakologis hipertensi adalah mengatasi obesitas atau menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam ke dalam darah, menciptakan keadaan rileks seperti meditasi, yoga, atau hypnosis yang mengontrol sisttem syaraf untuk mengendalikan tekanan darah, melakukan olah raga secara rutin, berhenti merokok, dan berhenti mengkonsumsi alkohol.

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 Kabuupaten 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 parifer 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).

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

Tinjauan Pustaka

Pada penderita dengan hipertensi esensial ringan, penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal pengobatan. Saran yang diberikan untuk 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, mengkonsumsi 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 kemungkinan hipertensi. Olahraga yang selalu dilakukan teratur dibuktikan dapat menurunkan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan berolahraga persaan yang akan timbul adalah persaan 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 dapat menjadi 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 non farmakologis 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 menjadikan 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 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 nutrisi 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) dapat meminimalisir terjadinya tekanan darah. Tambahan terapi lain dapat mencegah atau membantu mengurangi hipertensi (Hidayat, 2011).

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

Jantung koroner

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

Jantung payah

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 di dalam paru-paru serta terdapat cairan di dalam sistem paru menyebabkan prndeknya nafas

Stroke

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

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 ke ginjal.

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.

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

Gayahidupmodern

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 alkohol yang terlalu tinggi, minum kopi, merokok. Akan menjadi pemicu naiknya tekanan darah.

Pola makan yang tidak sehat

Tubuh memerlukan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah, apabila asupan yang sangat 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 di dalam tubuh.

Obesitas

Bila asupan pada natrium yang dikonsumsi sangat berlebihan, tubuh sebenarnya tidak dapat membuangnya melalui air seni, Tetapi proses ini biasanya akan terhambat, karena kurangnya meminum 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 memompadarkan.Obesitas dapat di tentukan dengan hasil indeks massatubuh (IMT),(Supariasa,2012).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Strategi yang dipakai untuk proses pencarian artikel yang relevan dengan topik penulisan *literature review* ini yaitu PICOST *framework*.

1. *Problem*/populasi/pasien, populasi atau masalah yang akan dianalisis oleh peneliti.
2. *Intervention/instrument/exposure*, tindakan penatalaksanaan yang diberikan kepada populasi/pasien baik kasus per individu atau masyarakat serta pemaparan mengenai penatalaksanaan yang dilakukan.
3. *Comparison*/kontrol/intervensi pembandingan, penatalaksanaan lainnya yang bisa digunakan sebagai pembandingan.
4. *Outcome*, hasil yang diperoleh atau dihasilkan oleh penelitian pada jurnal yang direview.
5. *Study design*, design penelitian yang digunakan pada setiap jurnal yang akan direview.

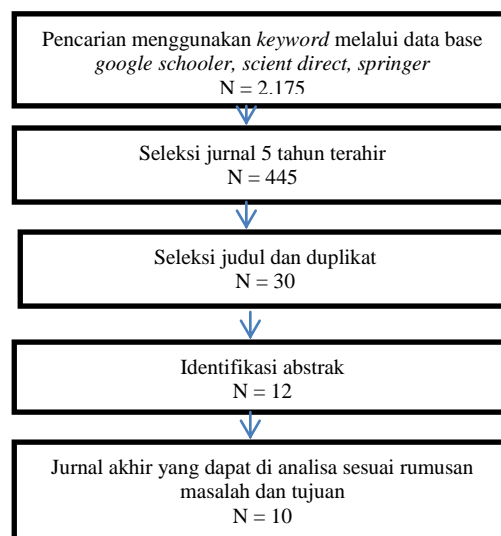
Data yang digunakan berasal dari artikel-artikel penelitian sebelumnya, dimana artikel tersebut yang nantinya akan dianalisis oleh penulis. Sumber data yang berupa artikel atau jurnal-jurnal penelitian yang relevan dengan topik penulisan *literature review* ini, didapatkan dari database melalui google scholar, springer, and scient direct.

Penulis menemukan artikel yang sesuai dengan *keyword* diatas sebanyak 2175 artikel. Artikel yang akan direview kemudian diskriming atau disaring kembali, dimana terdapat 445 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi

yaitu terbitan 5 tahun terakhir, menggunakan bahasa indonesia atau bahasa inggris. Kemudian, artikel dipilah kembali berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditentukan, seperti artikel dengan judul penelitian yang sama ataupun memiliki tujuan penelitian yang hampir sama dengan penulisan *literature review* ini dengan mengidentifikasi abstrak pada jurnal-jurnal tersebut. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut maka dieksklusi. Sehingga didapatkan 10 artikel yang akan dilakukan review (Gambar 3.1).

Literatur review ini memanfaatkan metode naratif yang bersifat menguraikan dengan cara menggolongkan data dari hasil ringkasan dan sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan. Artikel dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis yang nantinya akan dibuat ringkasan untuk dianalisis yang terdiri dari penulis atau author, tahun terbit artikel, judul dari artikel, metode penelitian yang meliputi desain penelitian, sampling, variabel, *instrument* dan analisa yang digunakan, hasil dari penelitian serta *seacrh engine*

Gambar 3.2 Diagram alur *review* jurnal



↓

| |
|--|
| <p><i>Excluded (N = 18), Problem/populasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak sesuai dengan topik (n = 15) <p><i>Intervention :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faktor medikasi (n = 5) <p><i>Outcome :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada hubungan dengan manajemen non farmakologi (n = 3) <p><i>Study design :Literarture review (n = 1), Cross-sectional n = 1), Experimental (n = 3)</i></p> |
|--|

↓

| |
|--|
| <p><i>Excluded (N = 2)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Penilaian kejadian hipertensi (n = 1) - Tujuan penelitian tidak sesuai (n = 1) |
|--|

HASIL PENELITIAN

Karakteristik 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 penelitian | F | % |

| | | | |
|--------------|----------------------|-----------|-------------|
| 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% |

Hasil 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 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 ($p = 0,000$).

Menurut Hidayat *et al* (2019), dengan judul “*Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*” menunjukkan nilai hasil 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 dandiastole 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 pasiendengan keluhan hipertensi di IGD RSUP Dr. Soeradji TirtonegoroKlaten.*Slowdeep*

breathing yang dilakukan selama 6 s/d 10 kali per menit selama 10-15 menit secara rutin dapat meningkatkan serta merangsang pelepasan hormon endorphen yang membuat tubuh tersa menjadirelax.

Hasil penelitiannya Rahmawati& Novi (2017), dengan judul “Pengaruhpendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderitahipertensi” 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 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 ($p = 0,000$).

Penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal untuk pengobatan. Saran yang diberikan untuk 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, mengkonsumsi 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. Dengan berolahraga perasaan yang akan timbul adalah persaan yang bahagia dansantai, berat

badan pun juga akan menjadi turun , sehingga dapat menurunkan tekanandarah 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 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 nutrisi 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).

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.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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.

Saran

Bagi petugas kesehatan
Dapat memberikan informasi dan asuhan keperawatan untuk mengatasi

masalah hipertensi dengan terapi non farmakologis

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

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

KEPUSTAKAAN

Anam, (2019). *Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah*. STIKES ICME Jombang

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