



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>**PERAWATAN DIRI PADA LANSIA HIPERTENSI DI PEDESAAN***Self Care of Hypertension Elderly In the Village***Eni Dwi Jayanti¹, Rosiana Eva Rayanti², Dhanang Puspita³**^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana³Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya WacanaEmail: rosiana.evarayanti@uksw.edu

Abstrak

Riskesdas 2018 melaporkan sebanyak 55,2% hipertensi terjadi pada lanjut usia (lansia) di Indonesia. Kejadian hipertensi pun tinggi di Desa Ngrawan Kabupaten Semarang. Lansia memiliki kepercayaan tentang pengobatan lokal guna menurunkan hipertensi. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan praktik perawatan diri lansia terhadap hipertensi di pedesaan. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jumlah 25 partisipan. Kriteria partisipan adalah lansia yang berusia di atas 60 tahun dengan hipertensi minimal satu tahun berdasarkan data bidan desa, tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan, penduduk asli Desa Ngrawan, dan lansia menggunakan pengobatan tradisional. Instrumen penelitian menggunakan wawancara mendalam, observasi partisipatif dan studi dokumen. Hasil penelitian pun dianalisa menggunakan analisa tematik. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 76% lansia perempuan, 60% lansia tamatan SD, 50% petani, 40% lansia dirawat oleh lebih tiga orang di keluarga. Semua partisipan memiliki riwayat hipertensi. Mayoritas memiliki tekanan darah pada *stage* 1 (32%), memperoleh informasi hipertensi dari bidan (72%) dan terakhir diperiksa pada dua minggu lalu (68%). Selanjutnya 52% orang mengkonsumsi obat medis hipertensi. Ditemukan tema penelitian yakni pengetahuan, sumber informasi hipertensi dan perawatan diri. Pengetahuan tentang hipertensi diperoleh dari bidan desa, tetangga dan mahasiswa keperawatan yang praktek di Desa. Perawatan diri yang dilakukan berupa cek kesehatan di pusbindu lalu diberikan obat medis. Selain itu, lansia menggunakan pengobatan lokal seperti konsumsi mentimun, air rebusan seledri dan air rebusan daun alpukat. Lansia pedesaan melakukan perawatan diri sesuai kepercayaan masyarakat setempat dan berobat ke layanan kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Perawatan Diri**Abstract**

Riskesdas 2018 reported that 55.2% of hypertension occurred in the elderly in Indonesia. Hypertension prevalence is high in Ngrawan Village, Semarang Regency. The elderly beliefs local medication to reduce hypertension. Research aims to describe the elderly's self-care practices for hypertension in rural areas. This study uses a qualitative method. Participants were 25 people. The criteria were elderly aged over 60 years, had hypertension for at least 1 year, had blood pressure > 140/90 mmHg, native people of Ngrawan Village, and using traditional medicine. Research instrument used in-depth interviews, participant observation, and document based. Results showed that 76% elderly women, 60% elderly have graduated from elementary school, 50% farmers, 40% elderly are cared for by more than three people in the family. All participants had a history of hypertension. Blood pressure examination was stage 1 (32%). Health information was obtained from midwife (72%) and last checked two weeks ago (68%). Furthermore, 52% of people consume

hypertension medical drugs. Two themes were found in this study, namely knowledge and sources of information on hypertension; and self-care. Knowledge about hypertension was obtained from village midwife, neighbors and nursing students who practice in the village. Self-care is carried out with a health check at the Pusbindu and given medical medicine. In addition, the elderly use local medication such as consumption of cucumber, celery boiled water and avocado leaf boiled water. Rural elderly carry out self-care according to local community beliefs and seek treatment at health services.

Keywords: *Elderly, hipertensi, self-care tradition*

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu tahap terakhir dari kehidupan manusia, yang akan mengalami perubahan fisik dan mental (1) Prevalensi lansia di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan jumlah lansia sekitar 24 juta, diperkirakan pada tahun 2020 meningkat menjadi sekitar 30 sampai 40 juta jiwa (1). Semakin bertambahnya usia maka terjadi proses degeneratif atau penuaan yang mengakibatkan menurunnya fungsi fisiologis. Lansia pun mengalami penurunan daya tahan tubuh secara perlahan-lahan. Akibatnya lansia rentan terhadap penyakit. Penyakit yang sering dialami lansia yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah peningkatan tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.

Hipertensi menjadi penyebab tertinggi kematian di dunia. Jumlah penderita hipertensi di Asia Tenggara ialah 1,5 juta jiwa yang meninggal disebabkan karena hipertensi setiap tahunnya.(2) Sumber yang diperoleh dari Riskesdas prevalensi hipertensi pada tahun 2013 terdapat sebesar 25,8%, mengalami kenaikan pada tahun 2018 menjadi sebesar 34,1%, dan pada tahun 2021 akan terus meningkat.(2). Kejadian hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas paling tinggi pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%) (2).

Kebiasaan dan budaya dari lansia selama hidup pun dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Faktor penyebab adalah keturunan, usia, jenis kelamin dan etnis atau budaya, stress, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, gaya hidup, kurang aktifitas fisik, kurang istirahat dan konsumsi garam berlebihan (3). Bila hipertensi yang tidak terkontrol, maka akan terjadi komplikasi pada otak, mata, ginjal, jantung hingga pembuluh darah arteri perifer (4).

Penderita hipertensi umumnya menggunakan pengobatan medis ataupun pengobatan lokal untuk menurunkan tekanan darah (5). Beberapa jenis obat antihipertensi yang sering digunakan seperti amlodipin dan captopril. Masyarakat Indonesia memiliki lansia yang menggunakan pengobatan tradisional (6). Lansia Jawa masih banyak yang percaya dan menggunakan pengobatan lokal untuk menurunkan tekanan darah. Pengobatan tradisional seperti konsumsi daun salam dan daun seledri (7). Namun perilaku pengobatan tentunya dipengaruhi oleh budaya dan kepercayaan lansia.

Lansia pun merawat diri agar terhindar dari terjadinya komplikasi. Manajemen perawatan diri adalah kemampuan individu untuk memertahankan kesehatannya dengan cara pemilihan pengobatan yang tepat, melakukan diet dan olahraga, mengontrol stress, serta memantau dan memeriksakan kesehatan atau penyakit yang dideritanya (6). Namun banyak ditemukan lansia dengan hipertensi yang tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki kadar tekanan darah tinggi. Saat diperiksa di layanan kesehatan, barulah mereka mendapatkan diagnosa penyakit medis berupa hipertensi dari tenaga kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan praktik perawatan diri pada lansia jawa terhadap hipertensi di pedesaan.

METODE

Penelitian ini digunakan metode kualitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Ngrawan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 September sampai 31 Desember 2022. Instrumen penelitian menggunakan wawancara mendalam, observasi partisipatif dan studi dokumen. Observasi yang dilakukan peneliti melalui keikutsertaan saat lansia

melakukan perawatan lokal sesuai kebiasaan masyarakat setempat. Alat yang digunakan untuk penelitian adalah alat rekam, dan alat tulis untuk *log book*. Ketika observasi menggunakan kamera, dan catatan lapangan.

Jumlah partisipan ialah 25 orang lansia. Kriteria partisipan dengan *purposive sampling*, yakni 1). Lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang menderita hipertensi berdasarkan data bidan Desa Ngrawan. 2). Lansia yang lahir dan tinggal di Desa Ngrawan. 3). Lansia yang mempunyai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah. 4). Lansia yang memiliki hipertensi selama minimal satu tahun. 5). Lansia yang menggunakan pengobatan tradisional.

Analisa data dilakukan dengan analisa tematik. Data penelitian disusun dalam bentuk verbatim untuk penentuan koding, kategori hingga tema dan kesimpulan. Penelitian ini telah layak etik dari Universitas Kristen Satya Wacana (No. 113/KOMISIETIK/EC/11/2022).

HASIL

Hipertensi di Desa Ngrawan

Hipertensi adalah penyakit tertinggi yang dimiliki warga desa. Bidan desa mengatakan banyak penderita hipertensi yang memeriksakan diri ke Posbindu lansia ataupun Puskesmas Getasan, Kabupaten Semarang. Tabel 1 menggambarkan profil lansia hipertensi di Desa Ngrawan dalam kategori usia, jenis kelamin, agama, pendidikan, pekerjaan, tinggal bersama dalam satu rumah dan anggota keluarga yang merawat. Mayoritas partisipan berusia 60 – 69 tahun (64%), dengan lebih banyak berjenis kelamin perempuan (76%), pendidikan terbanyak SD (60%), bekerja sebagai petani (56%), tinggal bersama keluarga besar (56%) dan anggota keluarga yang merawat keluarganya >3 orang (40%).

Tabel 1.
Profil Partisipan (n=25 orang)

Variabel	n	Persentase
Usia		
60-69	16	64
70-79	8	32
80-89	1	4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	24
Perempuan	19	76
Agama		
Islam	23	92
Kristen	2	8
Pendidikan		
Tidak sekolah	6	24
SD	15	60
SMP	2	8
SMA	0	0
S1	2	8
Pekerjaan		
Petani	14	56
Pensiunan	2	8
Pedagang	4	16

Tidak bekerja	2	8
IRT	3	12
Tinggal Bersama		
Sendiri	3	12
Pasangan	3	12
Anak	5	20
Keluarga besar	14	56
Anggota Keluarga yang Merawat		
Tidak ada	4	16
1 orang	5	20
2 orang	6	24
>3 orang	10	40

Tabel 2. menjelaskan daftar riwayat kesehatan lansia hipertensi di desa saat dilakukan pemeriksaan kesehatan. Riwayat kesehatan yang dikaji seperti riwayat hipertensi, tekanan darah, lama hipertensi, informasi kesehatan, riwayat penyakit lain, pernah memeriksakan tekanan darah, terakhir periksa tekanan darah dan konsumsi obat hipertensi. Semua partisipan memiliki riwayat hipertensi. Mayoritas partisipan tekanan darahnya di tingkat hipertensi *stage* 1 (32%), lamanya menderita hipertensi partisipan lupa (36%), informasi kesehatan yang banyak didapatkan dari bidan (72%), mayoritas partisipan tidak ada riwayat penyakit lain (52%), terakhir melakukan pemeriksaan paling banyak 2 minggu terakhir (68%) dan banyak yang mengkonsumsi obat hipertensi (52%).

Tabel 2.
Riwayat Kesehatan

Variabel	n	Persentase
Riwayat Hipertensi		
Ya	25	100%
Tidak	0	0%
Tekanan Darah		
Normal	3	12%
Pre hipertensi	6	24%
Hipertensi <i>stage</i> 1	8	32%
Hipertensi <i>stage</i> 2	5	20%
Hipertensi <i>stage</i> 3	3	12%
Lama Hipertensi		
<1 tahun	2	8%
1-2 tahun	2	8%
2-3 tahun	3	12%
3-4 tahun	3	12%
>4 tahun	5	20%
Lupa	10	40%
Informasi Kesehatan		
Bidan	18	72%

Kader kesehatan	5	20%
Dokter	2	8%
Riwayat Penyakit Lain		
Penyakit gula	3	12%
Penyakit sendi / rematik/ encok	5	20%
Asam urat	3	12%
Jantung	1	4%
Tidak ada	13	52%
Pernah Memeriksa Tekanan Darah		
Ya	24	96%
Tidak	1	4%
Terakhir Periksa Tekanan Darah		
Tidak pernah	1	4%
2 minggu terakhir	17	68%
3 bulan terakhir	6	24%
6 bulan terakhir	1	4%
Konsumsi Obat Hipertensi		
Ya	13	52%
Tidak	12	48%

Pengetahuan dan Sumber Informasi Hipertensi

Lansia mendapatkan sumber pengetahuan terkait hipertensi dari bidan desa, tetangga sekitar rumah, dan mahasiswa keperawatan yang magang di Desa Ngrawan, Kabupaten Semarang. Kunjungan mahasiswa keperawatan yang praktek kerja lapangan pun memberikan informasi dalam bentuk penyuluhan Kendalikan Hipertensi (Kendi Emas) tentang penanganan penyakit hipertensi bagi lanjut usia. Pos Binaan Terpadu (Posyandu) lansia tersedia setiap bulan di desa untuk lansia memeriksakan diri seperti pengukuran tekanan darah dan atau gula darah, lingkar perut, tinggi badan dan timbang berat badan. Bagi lansia yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan obat hipertensi. Selain itu, terdapat senam lansia pada posbindu.

“nggeh pas enten penyuluhan mahasiswa keperawatan Kendi Emas (Kendalikan Hipertensi) teng balai desa niko mbak” (Partisipan W (25), Desember 2022)

Posyandu lansia pun menjadi wadah untuk pertukaran informasi tentang penyakit hipertensi di desa. Setelah pengukuran tekanan darah, bidan desa pun memberikan informasi tentang penyakit hipertensi, tanda dan gejala hingga cara pencegahannya. Lansia hipertensi telah mengetahui tanda gejala hipertensi seperti pusing, tengkuk kaku, badan terasa sakit, jantung berdebar-debar dan lemas. Bidan memberi tahu kepada lansia mengenai penyakit hipertensi seperti pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, pengobatan dan cara untuk menurunkan hipertensi. Sembari menunggu antrian, lansia pun saling berbagi informasi tentang penyakit yang dialami, termasuk hipertensi. Lansia saling bertukar informasi tentang penanganan yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah. Bahkan lansia pun saling berbagi informasi untuk ramuan tradisional seperti konsumsi minuman air rebusan daun alpukat yang masih muda yang dipercayai mampu menurunkan tekanan darah.

“ya itu mbak dari orang-orang pas posyandu lansia pada cerita, Bu bidan juga pernah ngasih tahu” (Partisipan P, Desember 2022).

“informasi hipertensi dari tetangga-tetangga saya mbak” (Partisipan B, November 2022)

“yo dikandani wong wong kui, jare bar do ngombe awake kroso penak” (Partisipan N, November 2022)

“itu mas ee daun alpukat mas untuk menurunkan tekanan darah, yang pernah di ajarkan sama anak uksw juga” (Partisipan St, November 2022)

“Nggeh sederek-sederek niku to. Jajal ombenen ron alpukat digodok ngoten niku.” (Partisipan S, November 2022).

Perawatan Diri

Setiap lansia di pedesaan melakukan perawatan diri untuk mempertahankan kadar tekanan darah dalam batas normal. Praktik perawatan diri berupa berobat ke layanan kesehatan, tidur, istirahat dan menenangkan pikiran. Selain itu, lansia juga mengatur kebiasaan makan. Lansia mengurangi makanan seperti jeroan.

“nggeh kadang yo ngunjuk obat, kadang yo gawe leren yo mboten nate teko beto nyambut damel” (Partisipan Y, Oktober 2022)

“ya kalau darah saya naik, saya hanya tiduran mas” (Partisipan 4, November 2022)

“istirahat, minum obat tenangin pikiran” (Partisipan Sj, November 2022)

“niku mboten nopo-nopo mbk, niku jare kangge mencegah penyakit seng ning jero usus, nggih pencernaan” (Partisipan K (18), November 2022).

Lansia juga mengkonsumsi makanan dan minuman yang dipercayai dapat menurunkan tekanan darah. Bahan ramuan lokal ini lansia lakukan karena merasa ada khasiat langsung yang dirasakan tubuh. Ada rasa kuatir bagi lansia bila sering konsumsi obat medis, sehingga lansia juga menggunakan ramuan minuman seperti air putih, kopi pahit, jamu brotowali, rebusan daun sirsak, rebusan daun alpukat, rebusan seledri, mentimun dan tanaman rendeng atau pegagan.

“lah iya itu mujarap itu, pusing bisa ilang, minum kopi langsung ingatannya bisa pulih, mengembalikan ingatan, menormalkan tekanan darah. Itu ternyata kopi itu bagus. Kakung kok selalu sehat-sehat saja darahnya 150, 130, 108 tapi kok tidak ada gejala apa-apa. Itu kisah nyata di saya minum kopi, kopinya gimana direbus dengan air panas” (Partisipan SM, November 2022)

“saya rebus daun sirsak terus di minum rebusannya, habis itu enakan” (Partisipan B, November 2022)

“sepisan nggih murah, kepindo yen jare obat-obatan tradisional mboten enten efeke, ning nek terlalu banyak obat kimia sue-sue enten efeke, kulo di canteni pak Tris niku.” (Partisipan Sk, November 2022)

Adapun cara pengolahan obat tradisional ini dilakukan secara berbeda. Pertama, lansia meminum jamu brotowali yang biasanya dibeli dari penjual jamu keliling. Kedua, satu lansia mengatakan jika merasa pusing biasanya minum kopi tanpa gula. Cara pengolahannya, satu sendok makan kopi diseduh dengan air panas satu gelas, diaduk dan dibiarkan hingga hangat kemudian diminum. Ketiga, satu lansia yang menggunakan tanaman rendeng atau pegagan. Cara pengolahan daun pegagan, yang dapat digunakan seperti daun beserta akarnya, dicuci bersih, setelah itu direbus dengan air hingga mendidih, diamkan hingga hangat kemudian diminum air rebusan tersebut. Keempat, lansia juga mengkonsumsi rebusan daun sirsak, 5 hingga 7 lembar daun sirsak dicuci bersih kemudian direbus dengan air sebanyak dua gelas, setelah mendidih diamkan hingga hangat kemudian diminum.

PEMBAHASAN

Pengetahuan dan Sumber Informasi Hipertensi

Pengetahuan Hipertensi

Adanya posyandu lansia yang memberikan informasi mengenai kesehatan dan kesehatan tubuh lansia di desa. Keberadaan posyandu lansia menjadi sarana pertukaran informasi tentang

hipertensi. Berdasarkan Undang-undang No. 67 tahun 2015 pasal 4 tentang pelayanan kesehatan bagi lansia meliputi peningkatan kesehatan, penyuluhan kesehatan, deteksi dini masalah kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala, pengobatan penyakit dan upaya pemulihan kesehatan (8).

Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia seperti periksa tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkaran perut, dan pemeriksaan gula darah. Selain memeriksa kesehatan, bidan desa menyiapkan obat-obatan pada lansia setelah pemeriksaan memiliki masalah kesehatan (9). Selain pengobatan, senam lansia bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga seperti senam lansia secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi dikarenakan aliran darah yang dibutuhkan tubuh lebih banyak selama senam sehingga secara otomatis menurunkan tingkat ketahanan terhadap aliran darah di dalam pembuluh darah selama senam lansia (10).

Sumber informasi hipertensi

Sumber informasi berasal dari bidan desa, tetangga dan mahasiswa yang sedang melakukan edukasi kesehatan di Desa. Kegiatan edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi. Lansia pun mampu dan mau melakukan upaya pencegahan sejak dini secara mandiri. Lansia mau melakukan upaya pengobatan dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada di masyarakat jika telah terdeteksi mengalami hipertensi (11). Selain itu, lansia hipertensi di pedesaan saling bertukar informasi kesehatan dengan tetangga di sekitar rumahnya. Kebiasaan masyarakat di pedesaan adalah saling menolong dan berkumpul bersama tetangga. Lansia hipertensi bercerita mengenai banyak hal, termasuk tentang kesehatannya. Kebiasaan bertukar informasi tentang pengobatan yang mereka gunakan. Sehingga yang mendengar pun percaya dan ikut melakukannya. Selanjutnya, kehadiran mahasiswa dari berbagai universitas yang melakukan Kuliah Kerja Nyata atau praktik di pedesaan memberikan ilmu pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Penyuluhan kesehatan oleh mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi dalam merawat kesehatannya (12).

Perawatan Diri

Pemeriksaan Diri di Posyandu Lansia

Terdapat berbagai macam cara untuk merawat diri lansia ketika merasa sakit. Lansia melakukan pengobatan agar sehat. Pemilihan pengobatan berdasarkan kepercayaan masing-masing lansia. Kepercayaan lansia dalam pemilihan pengobatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan lansia. Jika lansia memiliki pengetahuan yang tinggi, maka lansia memilih pengobatan yang dianggap aman dan bermanfaat bagi tubuh (13). Lansia di desa selama ini menggunakan pengobatan medis dan pengobatan tradisional berupa tanaman daun di sekitar tempat tinggal. Terdapat lima lansia yang tidak menggunakan pengobatan karena memilih untuk beristirahat bila sakit. Selanjutnya, ada tiga lansia yang mengabaikan jika merasa sakit.

Perawatan yang dilakukan lansia di pedesaan saat sakit maupun sehat dengan memeriksa diri ke bidan di Posbindu lansia. Walaupun lansia menderita hipertensi tidak semua mendapatkan obat setelah pemeriksaan, karena bidan memberikan obat kepada lansia yang tekanan darahnya di atas 160/100 mmHg. Lansia juga mengetahui tanda dan gejala hipertensi. Saat lansia merasakan pusing, tengkuk terasa kaku, badan pegal-pegal, tidak enak badan lansia minum obat dan istirahat. Saat lansia kehabisan obat, lansia yang memiliki tekanan darah tinggi periksa ke bidan desa dan meminta obat. Lansia mengatakan setelah minum obat dan istirahat merasa lebih baik dan tidak merasa pusing.

Konsumsi Pengobatan Tradisional

Selain konsumsi obat medis, lansia hipertensi di pedesaan juga mengonsumsi obat tradisional. Penggunaan obat tradisional adalah penggunaan obat alami dengan bahan yang berasal dari tumbuhan (14). Penggunaan obat tradisional dapat dilakukan dengan memanfaatkan tanaman obat yang berasal yang terdapat di sekitar pekarangan rumah (15). Pengobatan tradisional untuk menurunkan tekanan darah biasanya menggunakan air rebusan daun seledri atau air rebusan pucuk daun alpukat. Lansia

percaya bahwa setelah meminum rebusan daun seledri dan alpukat dapat menurunkan tekanan darahnya. Daun seledri mengandung butylphthalideatauphthalides yang berperan dalam merelaksasi dan melemaskan otot-otot halus pembuluh darah dan menurunkan hormon stress dalam darah (10). Sedangkan daun alpokat mengandung kalium sebagai vasodilator dan membantu mengatur konsentrasi natrium yang dapat menurunkan tekanan darah (13). Terbukti dari beberapa lansia hipertensi yang telah mencobanya, setelah meminum rebusan daun seledri atau alpukat maka rasa sakit pun berkurang. Persepsi atau keyakinan individu terhadap tanaman obat cukup tinggi bagi kesehatan mereka karena individu menginginkan pengobatan yang efektif bagi kesehatan (16).

Cara pengolahan tanaman menjadi pengobatan tradisional melalui beberapa cara. Pengolahan tanaman obat paling banyak digunakan dengan cara direbus. Pertama, pengolahan daun seledri yaitu siapkan seledri sesuai kebutuhan, kemudian direbus dengan air hingga mendidih, diamkan hingga hangat kemudian diminum dua kali sehari pagi dan malam sebelum tidur. Kedua, daun alpokat yang digunakan ialah pucuknya yang masih berwarna merah, siapkan lima atau tujuh lembar daun alpukat dicuci hingga bersih, kemudian direbus dengan air sebanyak dua gelas rebus hingga air menyusut menjadi satu gelas, disaring dan diamkan hingga hangat kemudian minum. Ramuan ini sebaiknya dikonsumsi saat malam hari sebelum tidur, dan dilakukan 1 – 2 kali dalam seminggu. Lansia mengatakan tidak boleh sering-sering mengkonsumsi rebusan daun alpukat karena takut jika tekanan darahnya turun secara drastis. Ketiga, mentimun dengan cara langsung dimakan saja, untuk lalapan. Mentimun banyak mengandung kalium. Kalium adalah elektrolit yang membantu mengatur jumlah natrium di dalam ginjal. Selain untuk mengontrol tekanan darah mentimun juga tinggi kandungan vitamin C, kalium dan antioksidan (7). Terdapat tujuh lansia yang mengatakan karena sudah tua dan tidak memiliki gigi, mereka pun memarut atau memblender timunnya kemudian diperas airnya dan di minum.

Selain konsumsi ramuan daun seledri, daun alpokat atau mentimun untuk menurunkan tekanan darah, lansia juga menggunakan pengobatan dari tanaman obat lain untuk mengatasi penyakit lain yang diderita oleh lansia atau menjaga daya tahan tubuh. Tanaman obat memiliki fungsi dan berkontribusi terhadap peningkatan sistem imun tubuh dan kesehatan (7). Obat tradisional yang digunakan seperti jamu brotowali, kopi pahit, tanaman rendeng atau pegagan, dan daun sirsak. Tetapi tidak semua lansia mengonsumsi obat tradisional secara rutin, lansia hanya mengonsumsi saat badannya merasa tidak sehat atau ketika lansia memiliki keinginan untuk meminum obat tersebut.

Lansia memiliki kepercayaan terhadap penggunaan jamu brotowali, kopi pahit, rebusan pegagan, rebusan daun sirsak, dan air putih untuk kesehatan. Menurut lansia dengan hipertensi, jamu brotowali bermanfaat untuk mencegah penyakit pencernaan. Brotowali memberi efek farmakologis seperti analgesik dan antipiretikum (17). Sifat analgesik dari brotowali dapat menghilangkan rasa sakit. Sedangkan sifat antipiretikum menyebabkan brotowali berkhasiat untuk menurunkan panas. Batang brotowali digunakan untuk mengobati sakit perut, demam, sakit kuning, sakit pinggang dan cacingan (17). Selanjutnya, lansia mengatakan konsumsi kopi pahit itu sangat mujarab untuk kesehatan, diantaranya dapat mengobati sakit kepala, hingga memperbaiki daya ingat. Manfaat kopi untuk kesehatan dapat mengurangi resiko alzheimer dan parkinson, meningkatkan daya ingat, mengurangi rasa nyeri akibat migrain, dan antidiabetes (7). Kemudian, lansia juga mengatakan mengonsumsi rebusan tanaman rendeng atau pegagan dapat menambah stamina dalam tubuh. Pegagan mengandung beberapa senyawa bioaktif seperti asiaticosida berupa glikosida, yang banyak digunakan dalam ramuan obat tradisional atau jamu, baik dalam bentuk ramuan maupun sebagai bahan tunggal (7). Asiaticosida berkhasiat meningkatkan vitalitas, daya ingat serta mengatasi pikun yang berkaitan erat dengan asam nukleat (7). Berikutnya, lansia hipertensi mengatakan rebusan daun sirsak dipercaya dapat menurunkan kadar gula dalam tubuh. Setelah mengonsumsi, efek yang dirasakan badan menjadi lebih terasa segar. Daun sirsak mengandung senyawa monotetrahidrofur

asentogenin, sehingga dengan mengkonsumsi teh daun sirsak menurunkan tekanan darah dan kadar gula dalam darah (18).

Salah satu lansia mengatakan lututnya sakit ketika berjalan terasa linu, kemudian diberitahu oleh tetangganya untuk banyak minum air putih dan sembuh. Sejak saat itu lansia mempercayai bahwa air putih menyehatkan. Setiap hari lansia memperbanyak minum air putih dibandingkan minuman lainnya. Air putih adalah cairan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan dipercaya dapat menyembuhkan serta menghambat berbagai penyakit yang masuk dalam tubuh (12).

Kepercayaan Lansia Pada Pengobatan Tradisional dan Hipertensi

Sebanyak 21 dari 25 lansia dengan hipertensi memilih menggunakan pengobatan tradisional karena mereka telah membuktikan sendiri khasiatnya. Tanaman obat memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah, mudah didapatkan dan murah, obat dari tanaman alami, tidak menimbulkan ketergantungan, dan aman dikonsumsi dalam batas normal (13). Lansia memilih tanaman seperti seledri, timun dan daun alpukat karena mudah didapatkan. Sebanyak sepuluh lansia menanam sendiri karena pekerjaan sebagai petani, dan sebagian membelinya di tukang sayur. Lansia memanfaatkan obat tradisional untuk pengobatan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (19).

Menurut kader posyandu di pedesaan, masih ada lansia yang enggan untuk pergi ke posyandu lansia untuk mengecek kesehatannya. Lansia beranggapan tidak merasa sakit, sehingga tidak memeriksakan kesehatannya. Sebanyak empat lansia hipertensi jarang pergi ke posbindu lansia karena harus bekerja berjualan di pasar pagi. Walaupun lansia mengetahui penyakit yang diderita, lansia tidak segera untuk berobat. Delapan lansia memilih membiarkan penyakit hipertensi dan menganggap bahwa penyakit tersebut adalah hal yang biasa. Akibatnya, banyak lansia hipertensi yang tidak terkontrol. Padahal setiap bulan, lansia hipertensi perlu melakukan pemeriksaan untuk kontrol tekanan darah. Masalah utama manajemen hipertensi adalah lansia cenderung tidak patuh dalam melakukan perawatan diri. Hal ini disebabkan karena lansia hipertensi memiliki pengetahuan yang rendah terhadap hipertensi tidak selalu menerapkan perubahan yang diinginkan (20).

Lansia hipertensi di pedesaan masih mandiri dan aktif dalam kegiatan sehari-hari. Meskipun lansia hipertensi rentan, secara fisik lansia masih sehat. Lansia hipertensi masih bekerja, seperti berkebun menanam sayuran, mencari rumput untuk makan sapi dan kambing dan masih ada yang berjualan dipasar. Walaupun anak lansia membantu biaya hidup dengan bekerja, lansia hipertensi memilih melakukan kegiatan seperti berkebun untuk mencari kesibukkan. Akan tetapi, saat lansia hipertensi merasa tidak enak badan atau pusing, lansia tetap melakukan pekerjaan. Lansia hipertensi yakin sakitnya nanti akan sembuh sendiri. Sebanyak delapan lansia kurang memperhatikan kesehatannya. Walaupun mereka memiliki riwayat hipertensi dan beresiko mengalami penyakit lain. Hipertensi sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya memiliki hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (21).

KESIMPULAN

Lansia hipertensi melakukan perawatan diri dengan melakukan gaya hidup sehat, pengobatan medis dan pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang paling sering dilakukan untuk menurunkan hipertensi berupa air rebusan daun seledri, daun alpukat dan mentimun. Lansia hipertensi juga menggunakan pengobatan tradisional seperti jamu brotowali, daun pegagan, kopi pahit, daun sirsak dan air putih yang dipercaya dapat menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Informasi pengobatan tradisional yang digunakan lansia didapatkan dari sekitar tempat tinggal lansia. Penggunaan obat tradisional oleh lansia hipertensi didasarkan atas adanya keyakinan terhadap tanaman obat tersebut. Gejala hipertensi sering diabaikan oleh lansia. Lansia hipertensi seringkali merasa tubuhnya sehat, padahal tidak sepenuhnya sehat. Lansia seharusnya setiap bulan melakukan

pemeriksaan tekanan darah untuk mencegah dampak komplikasi dan mengontrol kadar tekanan darah agar normal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Kristen Satya Wacana, Kepala Desa Ngrawan, Kepala Puskesmas Getasan, Bidan Desa serta ibu Kader di Desa Ngrawan, Kabupaten Semarang yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian di Desa Ngrawan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hadju V, Usman AN, Arundhana AI. Physical activity in affecting hemoglobin changes (Hb) in adolescent females received Moringa oleifera (MO) supplementation in Jeneponto. *Enfermería Clínica*. Elsevier; 2020;30(Maret):69–72.
2. Kementrian Kesehatan RI. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular; 2019.
3. Soesanto E, Marzeli R. Persepsi Lansia Hipertensi dan Perilaku Kesehatannya. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2020;9(3):244.
4. Nurhidayati I, Aniswari AY, Sulistyowati AD, Sutaryono S. Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan Darah. *J Kesehat Masy Indones*. 2018;13(2):4–8.
5. Halim R, Suzan R. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia dengan Penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah. *J Pengabd Kpd Masy FKIK UNJA Med Dedication*. 2019;2(1):13–6.
6. Suprayitno E, Damayanti CN. Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan J Keperawatan dan Kesehat*. 2020;8(3):460.
7. Sutardi S. Kandungan Bahan Aktif Tanaman Pegagan dan Khasiatnya untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh. *J Penelit dan Pengemb Pertan*. 2017;35(3):121.
8. Kementrian Kesehatan RI. Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
9. Latumahina F, Istia. YJ, Tahapary EC, Anthony VC, Soselisa VJ, Solissa Z. Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di. *J Karya Abdi Masy Univ Jambi*. 2022;6(43):39–45.
10. Saputra O, Fitria T. Khasiat Daun Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestroleimia. *Majority*. 2016;5(2):1–6.
11. Arifin Z, Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, Ariyanti M. Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*. 2021;3(1):1–6.
12. Ahid Jahidin, Lina Fitriani, Masyitah Wahab. Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Bina Gener J Kesehat*. 2019;11(1):87–98.
13. Awaluddin A, Purwanto P. Pengetahuan dan Sikap Lansia Tentang Penggunaan Obat Tradisional Hipertensi. *J Keperawatan Rafflesia*. 2019;1(1):45–54.
14. Faoziyah AR, Rahmah NN, Febriani L, Prodi D, Stikes F, Keperawatan PS, et al. Pemanfaatan Tanaman Obat Sebagai Obat Tradisional sebagai Alternatif Pengobatan Herbal Pasien Hipertensi dan Diabetes Mellitus. *J Pengabd Masy Al-Irsyad*. 2019;I(2):63–71.
15. Priyanto S, Masithoh RF. Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada

- Lansia Hipertensi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2018;10(1):117–96.
16. Jabbar A, Musdalipah, Nurwati A. Studi Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Penggunaan Obat Tradisional Bagi Masyarakat di Desa Sabi-Sabila Kecamatan Mowewe Kabupaten Kolaka Timur. *Maj Farm Sains, dan Kesehat*. 2017;3(1):19–22.
 17. Sholihah, Nur Arifatun, Maliga Iga, Handayani Asri Reny S siti. Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *J Abdidas*. 2022;3(2):350–4.
 18. Layal K, Salmi S. Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Penggunaan Tanaman Obat: Studi Fenomenologi. *REAL Nurs J*. 2022;5(3):156.
 19. Pahrul D. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia Terhadap Penggunaan Obat Tradisional di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. *Masker Med*. 2022;10(2):782–7.
 20. Romadhon WA, Aridamayanti BG, Syanif AH, Sari GM. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *J Penelit Kesehat “SUARA FORIKES” (Journal Heal Res “Forikes Voice”)*. 2020;11(April):37.
 21. Sholikhah dewi uswatun, Kusyanti A, Lia P. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Kramat Jegu Kec. Taman Kab. Sidoarjo. *J Kesehat STIKES Bahrul Ulum*. 2022;7(2):87–95.