

Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi

The Effect of Non-Pharmacological Therapy Education on Hypertensive Patients

Raisa Noer Fadillah^{1*} & Asti Yunia Rindarwati²

¹Apotek Derwati Bandung

²STIKes Salsabila Serang, Indonesia

Penulis Korespondensi:

*raisan.fadillah90@gmail.com

Proses Artikel

Diterima : November 2022

Direview : Desember 2022

Diterima : Januari 2023

Tersedia Online : Januari 2023

Keywords: *Patients, Hypertension, Non-Pharmacological, Education, Therapy*

Kata Kunci: *Pasien, Hipertensi, Non Farmakologi, Pendidikan, Terapi*

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure, is a condition where a person's blood pressure is ≥ 140 mmHg (systolic) and/or ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Hypertension is often referred to as the "silent killer" because it is often without complaints until it becomes severe and causes disease in other organs. Objectives: The purpose of this study was to determine the effect of non-pharmacological therapy education on hypertensive patients for the success of their treatment therapy so that their blood pressure can return to normal. Methods This study was conducted by sampling data collection in June 2022 at Derwati Pharmacy in Bandung, West Java. The data collected was on patients who had hypertension results above normal or the results given were ≥ 140 mmHg (systolic) and / or ≥ 90 mmHg by direct examination using a tension device. Patients are given education about what is recommended and not recommended so that blood pressure can drop to normal. The results of the study can be that the provision of non-pharmacological therapy education to hypertensive patients at Derwati Pharmacy in June 2022 can help reduce high blood pressure (hypertension).

ABSTRAK

Hipertensi atau disebut dengan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tanpa keluhan hingga menjadi parah dan menimbulkan penyakit pada organ lainnya. Tujuan penelitian: untuk mengetahui pengaruh dari edukasi terapi non farmakologi pada pasien hipertensi untuk keberhasilan terapi pengobatannya sehingga tekanan darahnya dapat normal kembali. Metode Penelitian: pengumpulan data secara sampling pada bulan Juni 2022 di Apotek Derwati Bandung Jawa Barat. Data yang dikumpulkan adalah pada pasien yang memiliki hasil hipertensi di atas normal atau hasil yang diberikan adalah ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg dengan pemeriksaan secara langsung menggunakan alat tensi. Pasien diberikan edukasi mengenai hal apa saja yang dianjurkan dan tidak dianjurkan agar tekanan darah bisa turun hingga normal. Hasil penelitian: pemberian edukasi terapi non farmakologi pada pasien hipertensi di Apotek Derwati pada bulan Juni 2022 dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Hipertensi).

Cara Mengutip Artikel :

Rindarwati, Y. A., Fadillah, R. N., & Hakim, I. M. (2022). Pengaruh Pendidikan Terapi Non Farmakologi pada Pasien Diabetes Melitus, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(2): 63-. DOI: <https://doi.org/10.60010/jikd/v5i2.97>

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Menurut World Health Organization prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (WHO, 2019). Adapun prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan pada penduduk berusia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% (Kemenkes RI, 2018). Dilansir dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2019 bahwa prevalensi hipertensi di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 34,5% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi merupakan pengelolaan hipertensi menggunakan antihipertensi baik golongan diuretik, penghambat adrenergik maupun vasodilator (Divine, 2012). Terapi farmakologis, terutama untuk pasien-pasien yang mengalami hipertensi berat, seringkali memerlukan pengobatan jangka panjang. Terapi non farmakologis juga dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis (anti hipertensi) yang lebih baik (Dalimartha, 2008). Terapi non farmakologis adalah pengobatan hipertensi yang dilakukan dengan cara menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Lalage, 2015), mengatur koping stress, menghindari alkohol, dan rokok. Sehingga tidak hanya terapi farmakologi saja yang harus dijalankan tetapi terapi non farmakologi juga harus tetap dijalankan (Dalimartha, et al., 2008).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi di Apotek Derwati Bandung pada bulan Juni 2022. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Djafar, 2021). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengulangan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015).

Klasifikasi Hipertensi menurut JNC (The Joint National Committee) VIII adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII Pola Hidup

Kategori	Tekanan Darah Sistole	Tekanan Darah Diastole
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal Tinggi	130 – 139	85-89
Hipertensi Derajat I	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Derajat II	160 – 179	100 – 109
Hipertensi Derajat III	≥ 180	≥ 110

Pola hidup merupakan kebiasaan aktifitas sehari-hari seseorang dalam menjalankan hidupnya, yang memperhatikan segala aspek keadaan kesehatan mulai dari makanan, minuman, serta nutrisi yang dikonsumsi dan sikap perilaku seseorang sehari-hari. Tujuan Pola hidup sehat adalah suatu pilihan yang baik untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Apabila penyakit hipertensi dibiarkan akan menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah secara terus menerus dan tidak terkontrol sehingga dapat menimbulkan komplikasi berbahaya seperti menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke), kebutaan bahkan menyebabkan kematian (Pellico, 2013).

Dalam rekomendasi JNC 8, dianjurkan untuk memulai terapi hipertensi dengan memberikan obat dari golongan Diuretik thiazide, ACE (*Angiotensin- Converting Enzyme*) inhibitor, *Angiotensin II Receptor Bloker* (ARB), dan *Calcium Chanel Bloker* (CCB) satu macam atau dikombinasi. Jika target tekanan darah tidak tercapai dalam satu bulan perawatan, tingkatkan dosis awal atau tambahkan obat kedua dari salah satu kelas Diuretik thiazide, CCB, ACEI atau ARB. Jika target tekanan darah tetap tidak tercapai dengan kombinasi dua obat, tambahkan dan titrasi obat ke tiga dari kelas yang ada, tapi tidak dianjurkan penggunaan ACEI dan ARB bersamaan pada satu pasien. Jika target tekanan darah tetap tidak tercapai dengan tiga obat, maka obat antihipertensi dari kelas lain seperti Beta bloker, atau aldosteron antagonis dapat ditambahkan (Muhadi, 2016).

Terapi non farmakologi Menurut JNC VII

antara lain tidak merokok, tidak mengonsumsi alcohol, menurunkan berat badan berlebih, olahraga secara teratur dan mengelola stress dengan baik Menurunkan asupan garam

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pengumpulan data secara sampling padabulan Juni 2022 di Apotek Derwati Bandung Jawa Barat. Data yang dikumpulkan adalah pada pasien yang memiliki hasil hipertensi di atas normal atau hasil yang diberikan adalah ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg dengan pemeriksaan secara langsung menggunakan alat tensi. Pasien diberikan edukasi mengenai hal apa saja yang dianjurkan dan tidak dianjurkan agar tekanan darah bisa turun hingga normal tidak hanya menggunakan terapi farmakologi saja. Form yang diberikan adalah sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2 Form Edukasi Terhadap Pasien Hipertensi

Dihindari	Dianjurkan
Garam	Sayuran
Penyedap Rasa	Buah-buahan
Daging Olah: dendeng abon, kornet	Bawang putih
Makanan dan Buah kalengan	Minum air putih
Saus Tomat	Kontrol tensi
Produk Roti	Susu rendah lemak
Makanan dan Minuman mengandung banyak gula	Keju
Makanan mengandung lemak	Yogurt
kafein	Olahraga Teratur
Makanan bersantan	
Kambing	
Ikan asin	
Makanan yang digoreng	

Kemudian ditanyakan kepada pasien apakah edukasi yang diberikan berpengaruh pada hasil tekanan darah pasien setelah menerapkan pola hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data pasien hipertensi di apotek Derwati pada bulan Juni 2022 saat sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi

adalah sebagaimana dalam tabel 3:

Tabel 3 Hasil Data Pasien Hipertensi di apotek Derwati pada bulan Juni

Pasien	Hasil Pemeriksaan ke-		Kadar Tekanan Darah Normal
	1	2	
1	140/80	120/100	
2	160/90	110/80	
3	145/100	110/100	
4	190/100	120/80	
5	160/90	120/80	
6	160/90	120/80	
7	150/100	100/80	
8	180/80	120/80	130/85 mmhg
9	140/80	110/80	
10	170/90	120/80	
11	100/90		
12	130/80		
13	110/80		
14	80/90		
15	110/80		
16	150/80		
17	140/90		
18	120/90		
19	130/80		
20	150/90		

Pemeriksaan yang dilakukan adalah menggunakan alat tensimeter onemedaneroid yang ada di apotek derwati bandung. Tensimeter Aneroid umumnya terdiri dari meteran pengukur tekanan, balon pompa, serta selang yang tersambung kemanset. Prinsip kerja tensimeter aneroid sama dengan tensimeter air raksa, dengan menggunakan stethoscope. Namun lebih aman karena tidak menggunakan air raksa.

Berdasarkan tabel diatas bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien yang telah diberikan terapi non farmakologi setelah dilakukan pemeriksaan kedua. Sehingga menunjukkan bahwa pasien apotek derwati bandung pada bulan juni 2022 tidak hanya patuh terhadap terapi farmakologi saja tetapi patuh juga

terhadap terapi non farmakologi.

Hasil penelitian di apotek derwati bandung bahwa mayoritas pasien yang rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan obat amlodipine salah satu dari golongan *Calcium Chanel Blocker* (CCB) sebagai terapi farmakologi untuk menurunkan tekanan darahnya.

Amlodipin adalah obat antihipertensi golongan CCB yang bekerja dengan cara menghambat ion kalsium masuk ke dalam vaskularisasi otot polos dan otot jantung. Umumnya amlodipine tersedia dalam bentuk sediaan tablet dan dikombinasikan dengan senyawa anti hipertensi lainnya seperti golongan *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitory* (ACEI) (Desi, 2022).

Selain dengan pengobatan terapi farmakologi, hipertensi dapat dicegah dengan melakukan terapi non farmakologi. Sehingga pasien apotek derwati diberikan edukasi terkait terapi non farmakologi yang harus dilaksanakan dan dipatuhi. Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat yakni dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, kalsium, dan magnesium. Mengurangi konsumsi garam dalam makanan sehari-hari, berhenti merokok karena merokok dapat mempercepat proses pengerasan pembuluh darah, berolahraga secara teratur agar dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Musa, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa diketahui pasien di apotek derwatipada bulan juni 2022 patuh terhadap pengobatan secara farmakologi maupun non farmakologi. Berdasarkan table 4.4 bahwa tekanan darah pasien menurun secara signifikan sehingga menunjukkan adanya keberhasilan terapi pada pasien hipertensi di apotek derwati bandung.

Metode yang digunakan pengumpulan data secara sampling kemudian pasien diberikan terapi non farmakologi atau edukasi mengenai hal apa saja yang dianjurkan dan tidak dianjurkan agar tekanan darah bisa turun hingga normal tidak hanya menggunakan terapi farmakologi saja. Berikut data bebrapa penelitian mengenai pengaruh edukasi terhadap pasien hipertensi dengan berbagai metode.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi terapi non farmakologi pada pasien hipertensi di Apotek Derwati pada bulan

Juni 2022 dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Hipertensi).

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S., Purnama, B. T., SpGK, M. S., Nora Sutarina, S., Mahendra, B., Akp, I., & Darmawan, R. (2008). *Care your self, Hipertensi*. PenebarPLUS+.
- Desi Septiani, L. I. S. E. U. (2022). *Pengaruh Kepatuhan Penggunaan Amlodipine Terhadap Kualitas Hidup Pasien Asuransi Di Apotek Surapati Bandung*.
- Dinkes Jawa Barat. 2021. *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021*. In HealthStatistics.
- Divine, Jon G. 2012. *Progam Olaharaga: Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Pratama.
- Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*.
- Indonesia, R. (2009). Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta Republik Indonesia.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159-165.
- James PA, Oparil S, Carter BL, Cushom WC, Dennison-Himmerfarb C, Handler J, et al. Special Communication: 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. Report from the Panel Member Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*. 2014;311(5):507-20.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI*. In Health Statistics.
- Lalage, Zerlina. (2015). *Hidup Sehat Dengan Terapi Air*. Yogyakarta: Abata Press
- Menteri Kesehatan RI. 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2016 tentang Pelayanan Kefarmasian di Apotek. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54-59.
- Musa, E. C. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal*

- of Public Health*, 2(2), 060-065. Pellico, Honan, L. 2013. *Focus On Adult health Medical- Surgical Nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Perhimpunan Dokter. (2015). *Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular*. Published online
- Pitayanti, A., & Yuliana, F. (2022). Edukasi Jus Melon Sebagai Terapi NonFarmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 2(2), 10-15.
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. D. (2019). Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi di Posbindu PTM Desa Dukuh waluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(2), 64-68.