

Editor

Suryaningsih, SSiT., M.Keb



Mengenal Hypertensi

untuk masyarakat awam

Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep | Suryaningsih, SSiT., M.Keb
Rodiyatun, S.Kep., Ns., M.Pd

Tentang Penulis



Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep. Latar belakang pendidikan adalah perawat. pendidikan S1 Keperawatan dan S2 Keperawatan di tempuh di universitas airangga surabaya. jenjang pendidikan S3 juga di universitas airangga pada program studi ilmu kesehatan masyarakat. penulis saat ini aktif sebagai dosen di Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Kebidanan.

Penulis juga aktif sebagai seorang peneliti yang fokus pada bidang kesehatan keluarga dan masyarakat yang berkaitan dengan budaya. Sudah banyak hasil penelitian yang diterbitkan pada jurnal nasional dan internasional.

Pesan: Ikatlah Ilmu dengan Menulis



Suryaningsih, SSiT., M.Keb. Menyelesaikan pendidikan D4 di D4 Kebidanan UGM Yogyakarta. Penulis melanjutkan pendidikan S2 di S2 Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung. Sejak tahun 2001 penulis mulai aktif mengajar sebagai Dosen Kebidanan dan saat ini penulis aktif mengajar di Prodi D 3 Kebidanan Bangkalan Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta jurnal nasional dan internasional lainnya.

Penulis dapat dihubungi melalui email surya@poltekkesdepkes-sby.ac.id

Pesan: Be Positif Think.. Allah sesuai prasangka hambanya



Rodiyatun, S.Kep.,Ns., M.Pd. Latar Pendidikan adalah S1 Keperawatan di tempuh di Universitas Airlangga Surabaya, dan S2 Pendidikan Tehnologi Pembelajaran) ditempuh Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Memulai karir sebagai pengajar di SPK Dep,Kes Bangkalan dan sampai saat tetap aktif sebagai pengajar di Program D3 Kebidanan Bangkalan, Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Pesan: "Teruslah belajar agar hidup lebih bermakna"



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



MENGENAL HYPERTENSI UNTUK MASYARAKAT AWAM

Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep
Suryaningsih, SSiT., M.Keb
Rodiyatun, S.Kep., Ns., M.Pd



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

MENGENAL HYPERTENSI UNTUK MASYARAKAT AWAM

Penulis : Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep
Suryaningsih, SSiT., M.Keb
Rodiyatun, S.Kep., Ns., M.Pd

Editor : Suryaningsih, SSiT., M.Keb

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Uli Mas'uliyah Indarwati

ISBN : 978-623-151-736-4

No. HKI : EC002023100217

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
OKTOBER 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan atas izin dan karunia-Nya buku yang berjudul “Mengenal Hypertensi untuk Masyarakat Awam” dapat kami selesaikan dengan baik.

Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung penulisan buku ini. Buku ini kami buat agar menjadi manfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi tentang hipertensi.

Buku ini terdiri dari 25 bab yang membahas mulai dari pengenalan hipertensi hingga manajemen stres dalam keluarga atasi hipertensi. Penulisan buku ini dikemas untuk pembaca khususnya agar mudah dipahami oleh masyarakat awam.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan agar kami terus dapat meningkatkan kualitas buku.

Penulis

Oktober 2023

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB 1 MENGENAL HIPERTENSI | 1 |
| BAB 2 HIPERTENSI APAKAH PENYAKIT KETURUNAN? | 7 |
| BAB 3 MENGAPA RIWAYAT DIABETES MILITUS KELUARGA BERDAMPAK RESIKO HIPERTENSI? | 11 |
| BAB 4 RIWAYAT OBESITAS KELUARGA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI..... | 15 |
| BAB 5 APAKAH KURANG SERAT SEBABKAN HIPERTENSI?..... | 19 |
| BAB 6 DAMPAK DIET GARAM TERHADAP HIPERTENSI... | 23 |
| BAB 7 WASPADAI MAKANAN MANIS PEMICU THIPERTENSI | 26 |
| BAB 8 RESIKO MINUMAN BERSODA PADA KEJADIAN HIPERTENSI | 30 |
| BAB 9 MSG PENYEBAB HIPERTENSI | 34 |
| BAB 10 MAKANAN BERLEMAK TEMAN HIPERTENSI..... | 38 |
| BAB 11 KURANG AKTIFITAS FISIK DALAM KELUARGA RESIKO TERKENA HIPERTENSI..... | 42 |
| BAB 12 ROKOK PENYEBAB HIPERTENSI..... | 46 |
| BAB 13 POLA TIDUR BURUK RESIKO HIPERTENSI..... | 51 |
| BAB 14 TIDAK RUTIN CEK TEKANAN DARAH RISIKO TERKENA HIPERTENSI..... | 55 |
| BAB 15 STRES PENYEBAB HIPERTENSI..... | 59 |
| BAB 16 DETEKSI FAKTOR RESIKO HIPERTENSI PADA KELUARGA DI MADURA | 63 |
| BAB 17 DIET GARAM HIPERTENSI | 69 |
| BAB 18 AKTIFITAS FISIK MENCEGAH HIPERTENSI | 74 |
| BAB 19 CEK TEKANAN DARAH CEGAH HIPERTENSI SILENT KILLER..... | 78 |
| BAB 20 CARA KELUARGA HINDARI ASAP ROKOK | 84 |
| BAB 21 POLA ISTIRAHAT MENCEGAH HIPERTENSI | 89 |
| BAB 22 MANAJEMEN STRES DALAM KELUARGA ATASI HIPERTENSI | 94 |

| | | |
|--------|---|-----|
| BAB 23 | KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN GIZI SEIMBANG | 99 |
| BAB 24 | BUAH DAN SAYUR UNTUK KENDALIKAN HIPERTENSI..... | 104 |
| BAB 25 | PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI..... | 112 |



**MENGENAL HYPERTENSI
UNTUK MASYARAKAT AWAM**



BAB

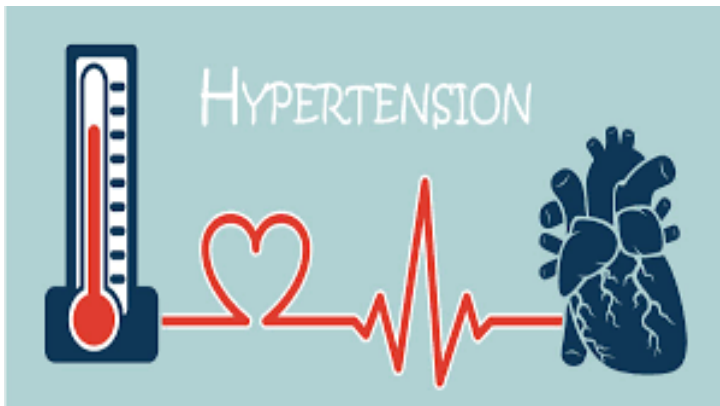
1

MENGENAL HIPERTENSI

Hipertensi adalah pengertian medis yang masyarakat awam menyebutnya penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan.

A. Pengertian

Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darah sistolik dari pengukuran selama dua kali berturut-turut memperlihatkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau angka tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.



DAFTAR PUSTAKA

- Fallahi, S., Rafati, S., Kamalzadeh, H., Aghamolaei, T., Farshidi, H., Dadras, M., ... & Nikparvar, M. (2023). Blood Pressure Status and Its Indicators in Individuals Covered by Integrated Health Centers in Bandar Abbas, Iran. *Disease and Diagnosis*, 12(2), 57-62.
- Fallahi, S., Rafati, S., Kamalzadeh, H., Aghamolaei, T., Farshidi, H., Dadras, M., ... & Nikparvar, M. (2023). Disease and Diagnosis. *blood pressure*, 89, 80.
- Iqbal, A. M., & Jamal, S. F. (2019). Essential hypertension. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL).
- Johanes, D.H., & Vito, A. D. (2023). Cara Mengatasi Hipertensi. Artikel. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Pengobatan Hipertensi. Artikel Internet.

BAB 2

HIPERTENSI APAKAH PENYAKIT KETURUNAN?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sebagai “*silent killer*” menjadi penyakit mematikan di dunia setiap tahunnya. Diketahui, orang dengan riwayat keluarga hipertensi lebih mungkin juga mengalami hipertensi. Lantas, apakah benar hipertensi merupakan penyakit keturunan?

Jawabnya adalah benar, bahwa salah satu penyebab hipertensi adalah faktor genetik atau keturunan. Itu artinya, ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orangtua sehingga membuat seseorang, secara genetik, mengalami hipertensi.



Hipertensi merupakan salah satu gangguan genetik yang bersifat kompleks. Hipertensi esensial biasanya terkait faktor genetik, dimana banyak gen yang turut berperan pada perkembangan gangguan hipertensi. Faktor genetik

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, A.N, Triyanti & Sartika, R.A.D. (2018). Riwayat hipertensi keluarga sebagai faktor dominan hipertensi pada remaja kelas xi sma sejahtera I depok. Buletin penelitian kesehatan, XL VI No. 1, p.8.10.
- Kalangi, J.A., Umboh, A. & Pateda. (2015). Hubungan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal e-Clinic (eCI)*, III No. 1, p.68
- Kalangi, J. A., Umboh, A., & Pateda, V. (2015). Hubungan faktor genetik dengan tekanan darah pada remaja. *e-Clinic*, 3(1).
- Kemenkes. (2020). Faktor genetik merupakan salah satu penyebab Obesitas. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62.

BAB 3

MENGAPA RIWAYAT DIABETES MILITUS KELUARGA BERDAMPAK RESIKO HIPERTENSI?

Diabetes millitus menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Diabetes millitus adalah salah satu penyakit yang memiliki sifat genetik/keturuanan. Hal yang menjadi pertanyaan, apakah kalau ada anggota keluarga yang diabetes millitus bisa menjadi indikator faktor resiko untuk hipertensi bagi anggota keluarga dekat yang lain. Anak berisiko tinggi terkena diabetes dibandingkan dengan populasi umum pada usia tertentu jika ada dari ibu atau ayah yang juga diabetes. Bagaimana hubungannya keluarga dengan riwayat diabetes millitu dengan penyakit hipertensi ?



DAFTAR PUSTAKA

- Cole, J.B., Florez, J.C. 2020. Genetics of diabetes mellitus and diabetes complications. *Nat Rev Nephrol* 16, 377-390.<https://doi.org/10.1038/s41581-020-0278-5>.
- Kemenkes. (2018). Diabetes Tipe 2 Bisa Diwariskan Secara Genetis. *Artikel*. P2PTM Kemenkes RI
- Martinez, L. C., Zahra, T., & Diabet, E. M. J. (2022). Chronic Complications of Diabetes. *EASD 2022*, 95
- Rediningsih, D. R., & Lestari, I. P. (2022). Riwayat Keluarga dan Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Melitus tipe II. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1).
- Ruilope, L. M., Agarwal, R., Anker, S. D., Filippatos, G., Pitt, B., Rossing, P., ... & FIDELIO-DKD Investigators. (2022). Blood pressure and cardiorenal outcomes with finerenone in chronic kidney disease in type 2 diabetes. *Hypertension*, 79(12), 2685-2695.
- Sari, G. P., Samekto, M., & Adi, M. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Terjadinya Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii (Studi Di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati). *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 13(1), 47-59.

BAB 4

RIWAYAT OBESITAS KELUARGA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Kejadian hipertensi seringkali dihubungkan dengan obesitas. Apa sebenarnya obesitas dan apakah benar bila ada anggota keluarga obesitas bisa menjadi faktor pemicu kejadian hipertensi untuk anggota keluarga yang lain?

Obesitas adalah kondisi yang menggambarkan seseorang memiliki badan berlebih, kegemukan dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya. Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar. Obesitas di sebabkan oleh apa?



Penyebab utama obesitas adalah adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh karena asupan kalori lebih banyak dibandingkan jumlah kalori yang dibakar. Namun, penumpukan

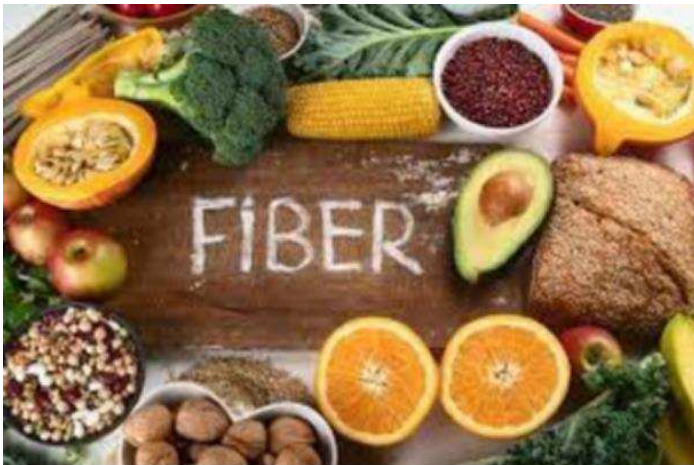
DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit.
(2020). Faktor genetik merupakan salah satu penyebab
Obesitas. *Artikel*. Jakarta : Kemenkes RI
- Muhammadun, (2020). *Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati*.
Jakarta: In-Books.
- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik
dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi
Kesehatan & Sains*, 5(1), 60-66.
- Vidya, N., & Ratnawati, D. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian
Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health, Education
and Literacy (J-Healt)*, 5(1), 1-7.

BAB 5

APAKAH KURANG SERAT SEBABKAN HIPERTENSI?

Hipertensi belum diketahui penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yaitu usia dan adanya riwayat tekanan darah dalam keluarga, serta mengkomsumsi makanan yang berkadar lemak dan berkadar garam tinggi serta kurangnya mengkonsumsi makanan yang tinggi serat. Bagaimana kekurangan serat dalam konsumsi harian dapat menyebabkan hipertensi?



Secara umum, serat makanan yang kita konsumsi dibagi menjadi dua jenis, yaitu serat larut dan serat tidak larut. Keduanya sama-sama bermanfaat bagi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleixandre, A., Miguel, M. (2016) 'Dietary fiber and blood pressure control', *Food Funct*, 7, pp. 1864-1871. <https://doi.org/10.1039/C5FO00950B>.
- Fairudz, A. (2015). Pengaruh serat pangan terhadap kadar kolesterol penderita overweight. *Jurnal Majority*, 4(8), 121-126.
- Kemenkes. Dirjen Yankes. (2022). Kolesterol dan Penyakit yang Berteman dengannya. *Artikel*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1718/kolesterol-dan-penyakit-yang-berteman-dengannya#:
- Kusuma, H. S., Widanti, M. N., Bening, S., & Bintanah, S. (2021). Keterkaitan Persentase Lemak Tubuh, Asupan Serat, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan Tekanan Darah Lansia. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(1), 53-62.
- Nainggolan O, Adimunca C. (2005). *Diet Sehat dengan Serat*. Cermin Dunia Kedokteran. No. 147.
- Negara, C. K. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Darah Dan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di Rsud Ulin Banjarmasin Tahun 2020. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2).
- Yuriah, A., Astuti, A.T., Inayah, I. (2019). Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkar pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones*. 2, pp. 115-124. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.103>

BAB 6

DAMPAK DIET GARAM TERHADAP HIPERTENSI

Hal yang perlu diketahui berdasarkan penyebab hipertensi di kelompokkan menjadi dua yaitu hipertensi esensial atau primer dan hipertensi sekunder. Pada hipertensi primer, penyebab terjadinya tekanan darah tinggi tidak diketahui pasti. Namun, umumnya kondisi ini terkait dengan gaya hidup buruk, yang salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat yang mungkin menjadi kebiasaan dalam keluarga yaitu mengkonsumsi garam atau makanan asin yang berlebihan. Mengapa konsumsi garam ataupun makanan asin beresiko untuk terjadi hipertensi ?



DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. (2018). Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 11-17.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Sekretaris Jendral Kesehatan Haji. (2017). Petunjuk Teknis Penatalaksanaan Penyakit Kardiovaskular Untuk Dokter. Jakarta. Kemenkes RI
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Apa Pengaruh Garam Berlebih terhadap Penyakit Tidak Menular?. Jakarta. Kemenkes RI
- Sun, B., Shi, X., Wang, T., & Zhang, D. (2018). Exploration of the association between dietary fiber intake and hypertension among US adults using 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Blood Pressure Guidelines: NHANES 2007-2014. *Nutrients*, 10(8), 1091.

BAB

7

WASPADAI MAKANAN MANIS PEMICU THIPERTENSI

Trend dari gaya hidup saat ini adalah konsumsi makanan atau minuman yang manis-manis. Berbagai minuman kekinian menjamur di mana-mana, mulai dari teh, kopi, dan variasi minuman lainnya. Dari mulai makanan berat, camilan, hingga minuman manis telah jadi tren. Makanan dan minuman ini dengan mudah menjadi favorit banyak orang, terutama di kalangan anak muda.

Untuk minuman, tidak sedikit orang yang bahkan rela mengonsumsi minuman ini setiap harinya karena terasa nikmat dan membantu melegakan dahaga. Sedangkan untuk makanan camilan manis kekinian tanpa oven yang praktis banyak dijual bahkan secara online.

Padahal, berlebihan dalam mengonsumsi jenis makanan dan minuman ini bisa berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang bisa terjadi adalah hipertensi. Mengapa konsumsi makanan atau minuman manis beresiko hipertensi ?

DAFTAR PUSTAKA

- Diektur Jendral Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan. (2022). Minuman Manis “Kekinian” Tingkatkan Risiko Kematian.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1706/minuman-manis-kekinian-tingkatkan-risiko-kematian
- Rosyida Awalia Safitri, Sunarti Sunarti, Annisa Parisudha, Yuni Herliyanti. (2021). Kandungan Gizi Dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea”. *Gorontalo Journal of Public Health*. Volume 4 Nomor 1, Tahun 2021.
<https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1443>

BAB 8

RESIKO MINUMAN BERSODA PADA KEJADIAN HIPERTENSI

Trend penyakit hipertensi terus meningkat. banyak faktor yang menjadi pemicu peningkatan tekanan darah tinggi. Diantaranya adalah gaya hidup dalam konsumsi makanan ataupun minuman. Salah satunya adalah trend mengkonsumsi minuman bersoda. Bersamaan dengan trend minuman manis, maka konsumsi minuman bersoda juga terjadi peningkatan.

Minuman bersoda atau juga dikenal sebagai air karbonasi adalah air yang “disuntikkan” gas karbon dioksida dengan tekanan tinggi. Tambahan karbon dioksida inilah yang membuat adanya gelembung-gelembung khas pada air soda. Air ini biasanya bisa disajikan tawar sebagai air berkarbonasi. Banyak pula produsen yang menyediakan minuman soda berperisa. Soda juga biasanya mengandung pemanis buatan. Minuman yang bersoda biasanya mengandung pewarna, pengawet, kafein, sodium, serta zat tambahan lainnya.

Selanjutnya mengapa minuman bersoda dikatakan sebagai pencetus kejadian hipertensi ?



DAFTAR PUSTAKA

- Callista Dora Islamey Pasya. (2021). Minum Soda Setiap Hari? Ini Dampaknya! Artikel. Surabaya: Universitas Airlangga Fakultas Keperawatan
- Insani, A., & Kurniawaty, E. (2016). Pengaruh kopi terhadap hipertensi. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(2), 6-10.
- Kemenkes RI. (2019). Soda dan Minuman Berenergi Tingkatkan Risiko Kematian Dini. Jakarta : Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/soda-dan-minuman-berenergi-tingkatkan-risiko-kematian-dini>
- Listyana, D. D., Fahdhienie, F., & Agustina, A. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif 15-64 Tahun Di Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 250-256. Gambar
- CNN Indonesia. (2022). "10 Bahaya Minuman Soda, Bukan Cuma Diabetes" selengkapnya di sini: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221226164652-255-892245/10-bahaya-minuman-soda-bukan-cuma-diabetes>.

BAB 9

MSG PENYEBAB HIPERTENSI

Saat ini trend jajanan yang dijual bebas mengandung Monosodium Glutamat (MSG) atau yang masyarakat sebut dengan vetsin. Sehingga ada julukan untuk generasi muda saat ini adalah generasi micin.

MSG telah dikonsumsi secara luas di seluruh dunia sebagai penambah rasa makanan dalam bentuk L-glutamic acid, karena penambahan MSG akan membuat rasa makanan menjadi lebih lezat.

Kemajuan teknologi informasi membawa dampak terhadap perubahan gaya hidup masyarakat, termasuk perubahan pola konsumsi makanan yang lebih banyak mengkonsumsi jenis makanan cepat saji, makanan kemasan dan awetan yang belakangan ini semakin banyak dijual di pasar tradisional dan swalayan. Dan makanan tersebut banyak mengandung MSG.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan salah satu faktor penyebabnya adalah asupan natrium yang tinggi. Monosodium Glutamate (MSG) termasuk sumber natrium yang banyak dikonsumsi masyarakat dan bagian pola penghidangan makanan keluarga. Makanan akan dirasa kurang sedap bila belum di tambahkan MSG.

Monosodium glutamate (MSG) adalah penyedap rasa yang sering digunakan saat memasak untuk menyedapkan masakan. Setelah diberi sedikit vetsin, makanan dapat menjadi sedap karena di dalam vetsin itu terkandung asam sodium glutamik (glutamic acid

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyanto, T. D. (2004). MSG dan Kesehatan : Sejarah, Efek dan Kontroversinya . Pathology Department, Tottori University School of Medicine Japan Laboratorium Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia , 52-5
- B POM. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan No 11 tahun 2019 tentang Bahan Tambahan Pangan
- Chikmah, A. M., & Nisa, J. (2020). Pengaruh Life Style (Pola Konsumsi Makanan Mengandung Msg) Terhadap Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktif Pada Anak Prasekolah. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 8-8.

BAB 10

MAKANAN BERLEMAK TEMAN HIPERTENSI

Konsumsi makanan berlemak berlebih menjadi salah satu indikator melonjaknya kasus hipertensi. Lemak dalam makanan punya cita rasa khas yang membuat makanan terasa lebih lezat. Perilaku gaya hidup konsumsi makanan berlemak berlebih dapat menyebabkan hipertensi. Bagaimana lemak bisa menyebabkan hipertensi ?

Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi (Supariasa, 2016). Fungsi lemak dalam tubuh yaitu sebagai sumber asam lemak esensial, memelihara suhu tubuh, sebagai zat pembangun, sebagai pelarut Vitamin A, D, E, K, sebagai prekursor dari prostaglandin yang berperan mengatur tekanan darah, denyut jantung dan lipofisis (Miranda, 2019).

Di dalam tubuh manusia, lemak dibagi menjadi dua kelompok yaitu lemak struktural dan lemak fungsional. Lemak struktural adalah bagian dari dinding sel. Sedangkan, lemak fungsional dapat berupa hormon steroid, prostaglandin, dan timbunan lemak yang dapat dipakai sebagai cadangan energi. Lemak sebagai prekursor dari prostaglandin yang berperan mengatur tekanan darah, denyut jantung dan lipofisis (Miranda, 2019).

Pada dasarnya, lemak makanan (*dietary fat*) memiliki fungsi untuk menyediakan energi jangka panjang, memberikan rasa kenyang setelah makan, membantu pembuatan hormon, membentuk bagian otak dan sistem saraf, membentuk membran sel untuk setiap sel di dalam tubuh, mengangkut vitamin A, D, E, dan

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati, B. S. ., Surhayati, Kresnawan, T., Sunarti, Hidayani, F., & Darmarini, F. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. EGC Jakarta
- Kartika, L. A., Afifah, E., & Suryani, I. (2017). Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*. 4(3), 139
- Miranda, S. R. (2019). Hubungan Status Gizi, Pola Makan (Lemak, Natrium, Kalium) Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019. *In Journal of Chemical Information and Modeling*. (Vol. 53, Issue 9)

BAB 11

KURANG AKTIFITAS FISIK DALAM KELUARGA RESIKO TERKENA HIPERTENSI

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik pun mengakibatkan tren hipertensi sebagai penyakit tidak menular berubah, yang awalnya hanya diderita oleh kelompok usia lansia, namun kini sudah ditemukan di kelompok usia muda (0-15 tahun) dan kelompok usia produktif (15-65 tahun). Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Mengapa aktivitas fisik yang kurang pada keluarga dapat menyebabkan hipertensi ?



www.merries.co.id

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2017). Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar PTM. *Artikel*. Jakarta : Kemenkes RI Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit
- E. Diener, Lucas & Oishi (2005). *Happiness : the Science of Subjective Well being*. Nobo Project Modules.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40 tahun) di wilayah puskesmas bromo medan tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68-73.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66-72.
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons molekuler beta endorphin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 183-194
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi: A literatur review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641-648.

BAB 12

ROKOK PENYEBAB HIPERTENSI

Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi. Perilaku kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Perokok adalah kelompok yang paling beresiko tinggi mengidap hipertensi. Menurut Riskesdas 2018, berdasarkan lifestyle, prevalensi hipertensi tertinggi salah satunya dialami oleh orang yang merokok.

Penelitian Eirmawati, C., et al (2014) bahwa nilai Odds Ratio (OR) sebesar 6,429 bermakna bahwa seseorang yang mempunyai kebiasaan merokok cenderung beresiko mengalami hipertensi 6,429 kali lipat dibanding seseorang yang tidak mempunyai kebiasaan merokok.

A. Kandungan Berbahaya di Dalam Rokok

Menurut *American Lung Association*, rokok mengandung sekitar 600 jenis zat yang jika dibakar akan menghasilkan lebih dari 7.000 zat kimia. Banyak dari zat kimia tersebut beracun dan membahayakan tubuh. Dari sekian banyak kandungan, nikotin adalah yang terbanyak pada rokok.

Ketika masuk ke dalam tubuh, nikotin akan memberi sinyal pada otak untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi mengecil sehingga beresiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Lebih jauh lagi, nikotin dapat menimbulkan kerusakan pada dinding pembuluh darah. Dengan kerusakan dinding pembuluh darah

DAFTAR PUSTAKA

- Eirmawati, C., Wiratmo, W., & Budi, P. (2014). Hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di RSD dr. Soebandi Jember (Correlation Between Smoking and the Incidence of Hypertension in Department of Cardiovascular Disease RSD dr. Soebandi Jember). *Pustaka Kesehatan*, 2(2), 314-319.
- National Center for Chronic Disease Prevention (2018). Smoking & Tobacco Use: Health Effects of Secondhand Smoke.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Apa itu Perokok Aktif?. Artikel. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/apa-itu-perokok-aktif>
- The American Cancer Society (2015). Health Risks of Secondhand Smoke, What Is Secondhand Smoke?
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).

BAB 13

POLA TIDUR BURUK RESIKO HIPERTENSI

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia artinya secara alamiah manusia akan membutuhkan tidur sebagai kebutuhan setiap harinya. Tidur sebagai keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Pada keadaan tidur kita dianggap mengalami keadaan pasif dan keadaan dorman (tidak aktif) dari kehidupan.

Saat ini dengan penggunaan gadget yang semakin meningkat sangat berpengaruh terhadap pola istirahat. Banyak orang yang mengalami ketidakteraturan pola istirahat tidur bahkan kualitas tidur nyenyak menjadi rendah. Sedangkan penelitian Javaheri, S, et al (2018) menunjukkan proporsi tidur nyenyak yang rendah dikaitkan dengan kemungkinan kejadian hipertensi.

Lantas bagaimana hubungan keteraturan pola istirahat tidur dengan kejadian hipertensi ?



Sumber : Kompas.com

DAFTAR PUSTAKA

- Fobian, A. D., Elliott, L., & Louie, T. (2018). A systematic review of sleep, hypertension, and cardiovascular risk in children and adolescents. *Current hypertension reports*, 20, 1-11.
- Javaheri, S., Zhao, Y. Y., Punjabi, N. M., Quan, S. F., Gottlieb, D. J., & Redline, S. (2018). Slow-wave sleep is associated with incident hypertension: the sleep heart health study. *Sleep*, 41(1), zsx179.
- Kemenkes. (2018). Jam Tidur Yang Reguler Penting Bagi Kesehatan Jantung dan Metabolisme. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI
- Maryono, N. A., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-iii Keperawatan*, 5(1).
- Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2018). Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure among Elderly in Tresna Werdha Nursing Home City of Bandung. *Journal of Medicine and Health*, 2(2).

BAB 14

TIDAK RUTIN CEK TEKANAN DARAH RISIKO TERKENA HIPERTENSI

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8 persen pada tahun 2013 menjadi 34,11 persen di tahun 2018. Data juga menunjukkan hipertensi tak hanya terjadi pada orang lanjut usia, tapi juga pada kelompok umur di bawah 45 tahun, bahkan pada usia remaja atau dewasa muda. Penyebab terkena hipertensi adalah karena perilaku tidak peduli kesehatan dengan tidak rajin ecek tekanan darah secara rutin. Sedangkan cek rutin bisa mendeteksi secara dini bila ada peningkatan tekanan darah.



DAFTAR PUSTAKA

- Calisanie, N. N. P., & Lindayani, L. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1a), 24-30.
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons molekuler beta endorfin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 183-194.
- Putri, Elki, S. (2020). Strategis Untuk Mengoptimalkan Manajemen Diri Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 22-29.
- Riskesdas (2018). Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. 2018;70-9 hal.

BAB 15 | STRES PENYEBAB HIPERTENSI

Stress adalah bagian normal dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Tetapi terlalu banyak stress dapat mempengaruhi kesehatan. Bertambahnya tingkat stress akan memungkinkan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi. Sedangkan hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat global dan menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan memiliki tren yang selalu meningkat setiap tahunnya. Stres merupakan faktor risiko utama terkena hipertensi (Delavera, A., et al.2021).

Dan keluarga bisa menjadi sumber stres penyebab hipertensi. bagaimana stres keluarga bisa menjadi penyebab hipertensi ?

Sering dibahas bahwa kondisi adanya respon psikis dan emosional karena persoalan kehidupan dapat menyebabkan stress yang direspon secara fisik berupa hipertensi. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan stress dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.

Keluarga adalah dasar dari kehidupan semua orang. Masalah apapun yang dialami di lingkungan luar rumah bisa diatasi dengan baik dalam keluarga yang berjalan baik dan bebas stres. Tapi sebaliknya, masalah keluarga bisa mempengaruhi terjadinya stres bagi anggota keluarga. jadi keluarga bisa menjadi sumber penyelesaian stres atau sebaliknya sumber masalah munculnya stres.

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(2), 128-139.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan (BIKFOKES)*, 1(3), 148-159.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.
- Noviyanti. (2015). *Hipertensi Kenali, Cegah & Obati*. Yogyakarta: Notebook
- Rajkumar, E., & Romate, J. (2020). Behavioural Risk Factors, Hypertension Knowledge, and Hypertension in Rural India. *Int J Hypertens*, 2020, 8108202. doi:10.1155/2020/8108202

BAB 16

DETEKSI FAKTOR RESIKO HIPERTENSI PADA KELUARGA DI MADURA

Berikut merupakan instrumen/ kuesioner deteksi risiko hipertensi yang kami lakukan pada keluarga madura.

A. Data Umum

1. Umur kepala keluarga
 - a. Kurang dari 30 tahun
 - b. 30 - 40 tahun
 - c. Lebih dari 40 tahun
2. Pekerjaan kepala keluarga
 - a. PNS
 - b. Pekerja swasta
 - c. Wiraswasta
 - d. Petani
 - e. Nelayan
 - f.
3. Pendidikan Tertinggi dalam keluarga
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. PT
4. Apakah dalam keluarga ada yang memiliki media sosial (WA, instagram, tiktok, facebook, dll)
 - a. ada
 - b. tidak ada

BAB 17

DIET GARAM HIPERTENSI

Dalam kehidupan sehari-hari, kita pastinya tidak asing dengan garam dapur, karena kita akan menambahkan garam dapur dalam masakan untuk menambah cita rasa. Rata-rata masyarakat mengonsumsi 9-12 gram garam per hari. Namun perlu diketahui bahwa konsumsi garam berlebih berbahaya bagi penyakit hipertensi. Tekanan Darah Tinggi atau Hipertensi tergolong penyakit yang rumit, apabila tidak terkontrol dengan baik akan berpotensi menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

A. Hubungan Garam Dengan Hipertensi

Garam mengandung natrium (NaCl) yang berperan dalam pengaturan volume dan tekanan darah. Natrium juga memiliki peranan untuk mengatur kontraksi otot dan transmisi sel saraf, serta membantu menjaga keseimbangan air, elektrolit, serta kadar asam dan basa tubuh. Selain itu, natrium juga memiliki sifat mengikat air.

Ketika mengonsumsi garam dalam jumlah berlebih, otomatis terjadi peningkatan kadar natrium dalam darah. Peningkatan natrium ini akan menyebabkan kondisi hipertonis di mana air tidak mampu dikeluarkan oleh ginjal. Hal ini, jika terjadi berlarut-larut, dapat menyebabkan peningkatan volume darah dalam tubuh.

Adaptasi tubuh terhadap peningkatan volume pembuluh darah adalah dengan penebalan pembuluh darah arteri. Tujuannya adalah mengakomodir peningkatan volume darah agar tidak terjadi gangguan sirkulasi darah. Penebalan arteri ini,

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Sekretaris Jenderal Kesehatan Haji. (2017). Petunjuk Teknis Penatalaksanaan Penyakit Kardiovaskuler untuk Dokter, Jakarta, Kemenkes RI
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (2015), Pedoman tatalaksana Hypertensi pada penyakit kardiovaskuler, Jakarta: sekretariat Indonesian Heart Association
- P2PTM Kemenkes RI (2018), Apa pengaruh garam berlebih terhadap penyakit tidak menular, Jakarta, Kemenkes RI

BAB 18

AKTIFITAS FISIK MENCEGAH HIPERTENSI

Tindakan deteksi dan pengobatan hipertensi secara adekuat sangat sulit dan penggunaan obat-obat kronis membutuhkan biaya dan waktu yang lama. Maka disamping pengtingnya pengobatan hipertensi perlu dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatan hipertensi, karena mampu memutus mata rantai hipertensi dan komplikasinya.

Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013. Hal ini menunjukkan pentingnya peran keluarga untuk menjaga anggota keluarga agar tidak masuk kelompok yang beresiko hipertensi.



Sumber. Okezone Lifestyle

DAFTAR PUSTAKA

- Penulis Ervan Yudhi Tri Atmoko. (2021). 5 Cara Melatih Kekuatan Anggota. Artikel. Kompas.com
- Laura Inverarity, PT, DO. (2020). Stretching 101: Benefits and Proper Technique. Artikel.
<https://www.verywellfit.com/stretching-101-2696342>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). Yuk, rutin lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari. *Artikel*.

BAB 19

CEK TEKANAN DARAH CEGAH HIPERTENSI SILENT KILLER

A. Pengertian Silent Killer

Penyakit *Silent Killer* adalah penyakit yang awalnya tidak menampakkan gejala sama sekali, tetapi dapat merenggut nyawa penderitanya secara tiba-tiba. Sering kali, penanganan penyakit sudah sangat terlambat dan bahkan diketahui ketika penderita di ambang kematian. Hal ini menjadi peringatan bagi seluruh masyarakat untuk lebih meningkatkan pengetahuan terhadap penyakit-penyakit *silent killer*, sadar akan pentingnya deteksi dini dan mendapatkan pengobatan yang tepat, serta mengurangi risiko komplikasi penyakit.

B. Hipertensi Si Silent Killer

Darah yang mengalir dalam pembuluh darah kita memiliki tekanan yang dapat diukur. Tekanan ini umumnya naik-turun sepanjang hari. Ketika tekanan darah itu konsisten naik melebihi ukuran normal dalam jangka waktu lama, ada potensi kita mengalami tekanan darah tinggi alias hipertensi. Tekanan darah tinggi adalah penyakit silent killer karena sama sekali tak bisa terdeteksi kecuali lewat pengukuran tekanan darah.

C. Pengukuran Tekanan Darah Cegah Silent Killer

Pemeriksaan tekanan darah atau cek tensi merupakan prosedur untuk mengukur seberapa kuatnya tekanan darah di arteri saat jantung dipompa. Prosedur ini umumnya dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). High Blood Pressure: Measure Your Blood Pressure. Division for Heart Disease and Stroke Prevention. *Artikel*: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Pelayanan Masyarakat. (2023). Ketahui Manfaat Mengukur Tekanan Darah Rutin Sendiri di Rumah, Apa Saja?. *Artikel* : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2164/ketahui-manfaat-mengukur-tekanan-darah-rutin-sendiri-di-rumah-apa-saja
- Osty Histry Kapahang. (2023). Mengukur Tekanan Darah Mandiri. *Artikel*. Pusat Jantung Nasional Harapan Kira. <https://pjhk.go.id/artikel/mengukur-tekanan-darah-mandiri#>
- Setditjen Farmalkes Kementerian Kesehatan RI, (2022). Tensimeter Pengukur Tekanan Darah. *Artikel* : <https://farmalkes.kemkes.go.id/2022/01/tensimeter-pengukur-tekanan-darah/>

BAB 20

CARA KELUARGA HINDARI ASAP ROKOK

Masalah tentang rokok ini merupakan masalah yang sangat penting bagi masyarakat. Perilaku merokok pada keluarga merupakan hal yang biasa mereka lihat sehari-hari, akan tetapi dampak yang ditimbulkan oleh rokok ini tentu saja sangatlah berbahaya. Banyaknya anggota keluarga yang merokok sehingga meningkatkan paparan asap rokok terhadap anggota keluarga lain. Tingginya paparan asap rokok dalam rumah, jika dihirup dalam jangka waktu yang lama, akan menjadi faktor risiko terjadinya berbagai jenis penyakit yang dapat menimbulkan kematian diantaranya hipertensi.

Satu rumah dengan orang yang merokok, meskipun yang memungkinkan anggota keluarga untuk terpapar asap rokok.

Zat sisa rokok pada perokok yang merokok di dalam rumah akan bertahan dalam waktu yang lama hingga puluhan tahun, dan jumlah kadar racun yang tersimpan di dalam rumah akan terus bertambah. Hal tersebut yang menyebabkan siapapun dapat terpapar dampaknya. Lingkungan dalam rumah pun menjadi tidak sehat karena telah terpapar hasil merokok di dalam rumah. Salah satu zat yang diketahui bersifat karsinogenik dan dapat tersimpan di lingkungan selama bertahun-tahun adalah *polycyclic aromatic hydrocarbons* (PAH). Komponen ini menyerap ke dalam permukaan yang ada dalam rumah seperti dinding, furnitur, dan benda berbahan gips serta karpet di dalam rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Surakarta. (2021). Bahaya dan Dampak Asap Rokok di Dalam Rumah. <https://dinkes.surakarta.go.id/bahaya-dan-dampak-asap-rokok-di-dalam-rumah/>
- Hayati, Z., Sulami, N., Bima, A. K. S. M., & Bima, A. K. S. M. (2018). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Pencegahan Perilaku Merokok Keluarga Di Dalam Rumah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 3(2).
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Bagaimana Peran keluarga dan kader untuk menciptakan rumah tanpa asap rokok?. Artikel. belikan rokok untuknya .Kemkes.go.id. <https://p2ptm.kemkes.go.id › penyakit-paru-kronik>
- World Health Organization. (2013). Report On The Global Tobacco Epidemic, 2013: Enforcing Bans On Tobacco Advertising, Promotion And Sponsorship. Artikel Internet. Geneva: World Health Organization;

BAB 21

POLA ISTIRAHAT MENCEGAH HIPERTENSI

Hipertensi merupakan penyakit yang bersifat membunuh secara diam-diam perlu adanya pemahaman penderita dalam menjaga Stabilitas Tekanan darah salah satunya menjaga Kualitas Tidur.

Istirahat merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang digunakan oleh tubuh untuk memulihkan energi. Karena itulah, istirahat yang baik bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Lantas, bagaimana cara istirahat yang baik dan benar agar tekanan darah dapat terkontrol?



Sumber Lifepack.id

DAFTAR PUSTAKA

- Bansil, P. (2011). Associations Between Sleep Disorders, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension: Results From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005 to 2008. Division for Heart Disease and Stroke Prevention, Centers for Disease Control and Prevention: Atlanta.
- Gangwisch, JE., Heymsfield SB., Boden AB., Bujis RM., Kreier F., Pickering TG. (2006). Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension: Analyses of the First National Health and Nutrition Examination Survey. American Heart Association: 7272 Greenville Avenue, Dallas.
- Hidayat, A., Musrifatul. (2008). Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Roshifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408-419.
- Yunita Adiyatma. (2022). 5 Cara Meningkatkan Kualitas Tidurmu agar Esok Pagi Lebih Bugar. Direktur Jendral Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI

BAB 22 | MANAJEMEN STRES DALAM KELUARGA ATASI HIPERTENSI

Dalam keseharian, setiap individu tidak pernah dilepaskan dari masalah. Mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga (anak, orang tua), pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Masalah-masalah yang muncul tersebut menyebabkan stres.

Pemicu munculnya stress, yaitu :

1. Tension, yaitu suatu keadaan dimana kita mengalami tegang atau tekanan mental.
2. Frustrasi, yakni mengalami kekecewaan karena harapan yang terhambat.
3. Konflik, rasa ketegangan, kecemasan yang disebabkan sukar menentukan dua pilihan atau lebih.
4. Krisis, kejadian mendadak, sementara upaya untuk mengatasinya diluar kemampuan.



Sumber : Maxmanroe.com

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Ikandani. (2021). Membangun Komunikasi yang Efektif dalam Keluarga. Artikel. Unair News.
- Friedman, M. M. (2013). *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Ismiati, D., Hasanah, U., & Prabawati, M. (2016). Pengaruh manajemen stres terhadap ketahanan keluarga. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 3(2), 62-67.
- L. Ghazanfar and S. Shafiq. (2016). Coping Strategies and Family Functioning as Predictors of Stress among Caregivers of Mentally Ill Patients. *Int. J. Clin. Psychiatry*, vol. 4, no. 1, pp. 8-16, 2016.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.

BAB 23

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN GIZI SEIMBANG

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan juga nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kurang aktifitas fisik, dan berat badan yang berlebih. Komplikasi dari hipertensi dapat berupa infark miokardium, stroke, gagal ginjal dan gagal jantung. Cara menghindari dan mencegah terjadinya hipertensi baik yang telah berulang sebaiknya merubah pola hidup dengan mengatur pola makan.

Tujuan dari penatalaksanaan diet adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Harus diperhatikan pula penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus sehingga membutuhkan pengendalian dalam nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dyah Winarni. (2022). Nutrisi Sehat hipertensi. Jurnal Buletin Kesehatan. Vol 2 Nomer 5, Hal 1-4, Februari 2022
- Maslakpak MH, Rezaei B, Parizad N. (2018). Does family involvement in patient education improve hypertension management? A single-blind randomized, Parallel Group, controlled trial. *Cogent Medicine*.;5(1):1537063.
- Muttaqin. M.Z. (2022). Diet Hipertensi / Darah Tinggi (DASH Diet). *Artikel*. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Makan Gizi Seimbang untuk Mengendalikan Faktor Risiko Hipertensi. Kemenkes RI
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2023). Diet DASH, Pola Makan Sehat untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Artikel Kesehatan*. Siloam Hospital

BAB

24

BUAH DAN SAYUR UNTUK KENDALIKAN HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak boleh dianggap sepele, bagi penyandang hipertensi minum obat saja tidak cukup untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darahnya. Diet sehat dan seimbang berperan penting terhadap pengendalian tekanan darah dan komplikasinya. Biasanya, makanan yang disarankan untuk pasien hipertensi merupakan makanan yang rendah natrium, lemak dan kolesterol, tapi tinggi akan serat, kalsium, kalium, dan protein. Makanan yang dimaksudkan banyak terkandung dalam serat dan buah.

Beberapa jenis buah dan sayuran banyak direkomendasi untuk dikonsumsi oleh penyandang hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sejumlah jenis buah dan sayuran memiliki kandungan yang mampu menurunkan tekanan darah. Salah satu zat penting dalam buah dan



sayur yang diduga berperan dalam menurunkan tekanan darah adalah kalium atau yang dikenal juga potassium. Kalium terdapat didalam sel, diabsorpsi di usus halus diekskresi melalui urine,

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Wikant. (2022, Agustus 4). *SEHAT*. Retrieved from Bukan Mentimun, Ini Daftar Buah dan Sayur Untuk Menurunkan Darah Tinggi Secara Alami: <https://kesehatan.kontan.co.id/news/bukan-mentimun-ini-daftar-buah-dan-sayur-untuk-menurunkan-darah-tinggi-secara-alami>
- Agustin, d. S. (2023, Januari 23). *HIDUP SEHAT :Alodokter*". Retrieved from 10 Buah Penurun Tensi yang Mudah Ditemukan: <https://www.alodokter.com/10-buah-penurun-tensi-yang-mudah-ditemukan>
- Kemenkes RI. (2019). Kendalikan faktor risiko Hipertensi dengan makan buah dan sayur 5 porsi per hari. P2PTM Kemenkes RI
- Regina S. Tulungnen. (2016). Hubungan Kadar Kalium Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kedokteran Klinik (Jkk)*, 37-45.

BAB 25

PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI

Keluarga adalah dua atau lebih individu yang hidup dalam satu rumah tangga karena adanya hubungan darah, perkawinan atau adopsi. Mereka saling ketergantungan satu sama lain, mempunyai peran masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya (Friedman.2013).

Menurut Friedman (2013) keluarga juga memiliki tugas yang harus dilaksanakan untuk menjaga keluarganya tetap sehat terhindar dari penyakit. Tugas keluarga meliputi :

1. Tugas dalam mengetahui dengan pasti terkait masalah yang berkaitan dengan masalah kesehatan keluarganya.
2. Tugas dalam upaya memutuskan tindakan kesehatan apa yang paling sesuai untuk diberikan pada setiap anggota keluarga.
3. Tugas dalam melakukan perawatan terhadap keluarga yang mengalami gangguan kesehatan.
4. Tugas yang berkaitan dengan tindakan memodifikasi lingkungan sekitar keluarga dengan tujuan untuk terjaminnya kesehatan yang ada pada keluarga.
5. Tugas yang berkaitan dengan kemampuan keluarga dalam upaya memanfaatkan sebaik mungkin fasilitas pelayanan kesehatan yang telah tersedia”.

Berhubungan dengan pencegahan hipertensi atau keparahan dari hipertensi sebagaimana dijelaskan Ratnawati, E. (2017) bahwa keluarga memiliki peran dalam melakukan perawatan dan pemeliharaan kesehatan bagi anggota keluarga. Anggota keluarga mampu mengenali jika terjadi gangguan perkembangan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Friedman, M. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek*. Jakarta : EGC.
- Marlina, Badaruddin, Z Fikarwin and R Lubis (2019). Model of family health empowerment preventing stroke in Puskesmas Ulee Kareng Banda Aceh. *Journal of Physics: Conference Series*, 1460 (2020) 012076
- Ratnawati, E. (2017). *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: PustakaBaru Press
- Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga terhadap Derajat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Rosland AM. (2009). Sharing the care: the role of family in chronic illness [internet]. California Healthcare Foundation <http://www.chcf.org/resources/download.aspx?id=%7B5006315E>
- Yuniartika, W.dan Muhammad, F. (2019). Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities. *JurnalNers*Vol. 14, No. 3, Special Issue 2019. [http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17213](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17213)



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023100217, 26 Oktober 2023

Pencipta

Nama : **Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep., Suryaningsih, SSIT., M.Keb dkk**

Alamat : **Jl. Soekarno Hatta 32 Bangkalan Jawa Timur, Bangkalan, Bangkalan, Jawa Timur, 69116**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Fitriah, S.Kep., Ns., M.Pd., M.Kep., Suryaningsih, SSIT., M.Keb dkk**

Alamat : **Jl. Soekarno Hatta 32 Bangkalan Jawa Timur, Bangkalan, Bangkalan, Jawa Timur, 69116**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Mengenal Hypertensi Untuk Masyarakat Awam**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **25 Oktober 2023, di Purbalingga**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000533172**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.