

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Dampak dari  
**TEKANAN DARAH**  
**TAK TERKONTROL**  
*Bagi Lansia*





# Dampak dari **TEKANAN DARAH** **TAK TERKONTROL**

## *Bagi Lansia*

Kelompok Lansia menghadapi berbagai macam dampak/efek jika tekanan darah tidak dapat dikontrol dengan baik. Akan banyak berbagai macam penyakit yang akan menggerogoti mereka. Penyakit yang paling sering dijumpai adalah Hipertensi (Tekanan dadar tinggi). Dibutuhkan edukasi lebih terhadap permasalahan ini bagi kelompok lansia. Hal ini tentunya hanya dapat dilakukan jiaa pelaku Kesehatan aktif dalam melakukan promosi Kesehatan kepada mereka. Buku ini menjelaskan dengan detail terkait dengan tekanan darah, tekanan darah tinggi, efek tekanan darah tinggi dan hal-hal yang dapat dilakukan dan disampaikan dalam promosi Kesehatan terkait masalah ini.

# DAMPAK DARI TEKANAN DARAH TAK TERKONTROL BAGI LANSIA

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

**DAMPAK DARI TEKANAN DARAH TAK TERKONTROL  
BAGI LANSIA**

**Penulis** : Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Fitriani Nur Khaliza

**ISBN** : 978-623-120-761-6

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**  
**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 : 2024

**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 kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan buku yang berjudul "*Dampak dari Tekanan Darah Tak Terkontrol bagi Lansia*". Buku ini menjelaskan tentang darah tinggi, berbagai macam efek yang disebabkan ketika lansia tidak dapat mengontrol tekanan darah mereka beserta macam-macam penyakit dengan gejala tertentu yang dapat ditimbulkan. Serta Langkah-langkah nyata yang dapat dilakukan untuk peningkatan pengetahuan bagi kelompok lansia terhadap situasi ini.

Penulis berterima kasih atas segala dukungan baik materil dan moril yang telah diberikan dalam proses penyusunan buku ini. Penulis berharap agar buku ini, yang dibuat dengan compiling dari berbagai macam sumber, dapat dimanfaatkan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik, saran dan masukan demi lebih sempurnanya buku ini.

Padang, Mei 2024

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 TEKANAN DARAH.....</b>	<b>1</b>
A. Pengantar .....	1
B. Numerik Tekanan Darah.....	4
C. Kisaran Tekanan Darah .....	6
D. Pengukuran Tekanan Darah.....	9
<b>BAB 2 TEKANAN DARAH TINGGI.....</b>	<b>25</b>
A. Definisi .....	25
B. Tanda dan Gejala.....	27
C. Penyebab dan Pencegahan .....	29
D. Perawatan dan Pengobatan.....	38
<b>BAB 3 PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA.....</b>	<b>54</b>
A. Promosi Kesehatan.....	54
B. Dampak Tekanan Darah Tinggi.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>86</b>

# BAB 1

## TEKANAN DARAH

### A. Pengantar

Tekanan darah adalah ukuran yang dapat menentukan seberapa kuat jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh Anda. Memahami tekanan pada darah mungkin tidaklah mudah karena kisaran tekanan darah satu orang dengan orang lain berbeda-beda dan kisaran tekanan darah seseorang dari hari ke harinya juga berbeda-beda.

Tekanan darah adalah kondisi yang tidak berjalan secara pasti, karena akan berubah-ubah. Ini karena tekanan darah akan bervariasi setiap saat, tergantung pada aktivitas yang dilakukan. Olahraga, perubahan postur (dari duduk ke berdiri), dan bahkan berbicara sekalipun dapat menyebabkan tekanan pada darah Anda berubah.

Oleh karena itu, fakta tekanan darah yang perlu diketahui bahwa umumnya tekanan darah akan berbeda sesuai waktu pagi, siang atau malam. Menurut Livescience, sebuah penelitian menyebutkan bahwa tekanan darah yang diukur pada pagi hari dapat melihat adanya masalah kesehatan lebih baik dibanding jika dilakukan pada malam hari.

Sebenarnya tekanan darah setiap orang akan selalu berubah-ubah. Polanya akan mulai tinggi pada pagi hingga siang hari kemudian mencapai puncaknya pada sore dan kemudian kembali turun pada malam hari.

# BAB 2

## TEKANAN DARAH TINGGI

### A. Definisi

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu kondisi umum di mana kekuatan jangka panjang darah terhadap dinding arteri Anda cukup tinggi sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung.

Tekanan darah ditentukan oleh jumlah darah yang dipompa oleh jantung Anda dan jumlah resistensi terhadap aliran darah dalam arteri Anda. Semakin banyak darah yang dipompa jantung Anda dan semakin sempit arteri Anda, semakin tinggi tekanan darah Anda. Pembacaan tekanan darah diberikan dalam milimeter air raksa (mm Hg). Terdapat dua angka.

1. Angka teratas (tekanan sistolik). Angka pertama, atau angka atas, mengukur tekanan dalam arteri Anda ketika jantung Anda berdetak.
2. Angka bawah (tekanan diastolik). Angka kedua, atau yang lebih rendah, mengukur tekanan dalam arteri Anda di antara denyut jantung.

Tekanan darah dicatat dengan 2 angka. Tekanan sistolik (angka yang lebih tinggi) adalah kekuatan jantung Anda memompa darah ke seluruh tubuh Anda. Tekanan diastolik (angka yang lebih rendah) adalah resistensi terhadap aliran darah dalam pembuluh darah. Keduanya diukur dalam milimeter air raksa (mmHg).



# BAB 3

## PENINGKATAN PENGETAHUAN LANZIA

### A. Promosi Kesehatan

Penduduk lanjut usia atau lansia merupakan 9,92% dari total penduduk Indonesia, atau sebanyak 26,82 juta orang (BPS, SusenasMaret 2020). Pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah Lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%). Peningkatan jumlah Lansia dengan berbagai masalah kesehatannya menjadi tantangan bagi kita untuk mempersiapkan lansia yang sehat dan mandiri, agar meminimalisir beban bagi masyarakat dan negara.

Masalah yang sering dihadapi penduduk lansia adalah masalah kesehatan. Hal itu mengingat umur yang tak lagi muda dan faktor fisik yang menua. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Bahkan menurut National Heart, Lung, dan Blood Institute, orang-orang lansia berisiko hingga 90% mengalami tekanan darah tinggi pada masa senjanya nanti.

Tekanan darah bukanlah sebuah kondisi yang menetap. Tekanan darah bisa bervariasi setiap waktu tergantung dari banyak hal, mulai dari aktivitas apa yang dilakukan, makanan yang dikonsumsi, waktu pengukurannya, hingga usia. Semakin bertambah usia, tekanan darah Anda cenderung semakin meningkat. Oleh karena itu, seiring pertambahan usia, risiko mengalami hipertensi pun semakin tinggi. Baik dalam kondisi tekanan darah tinggi maupun normal, tekanan darah sistolik akan meningkat secara signifikan hingga memasuki usia 70 atau 80 tahun. Sementara itu, tekanan diastolik akan terus mengalami peningkatan hingga usia 50 atau 60 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Grice, Tony. 2012. *Nursing*. Oxford. UK University Press..
- Hartwig, Dallas, Mellisa. 2014. *It Starts with Food*. New York Times. USA
- [https://en.hesperian.org/hhg/New\\_Where\\_There\\_Is\\_No\\_Doctor:What\\_is\\_High\\_Blood\\_Pressure%3F](https://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:What_is_High_Blood_Pressure%3F)
- <https://hellosehat.com/jantung/jantung-lainnya/hipotensi/>
- [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982)
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/159283>
- [https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-symptoms-high-blood pressure](https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-symptoms-high-blood-pressure)
- Magnal and Arkelian. 2006. *Hospital English: Brilliant Learning Workbook for International Nurses*.
- Pramudya, Leo A. 2005. *English for Professional Nurses*. Jakarta: EPN Consultant.
- Thomas, Michelle. 2018. *Dash Diet Cookbook*. New York Times. USA
- Wello Basri. 2008. *Fundamental Aspects of English Specific Purposes*. Makassar. Badan Penerbit UNM.

## TENTANG PENULIS

**Siti Yuli, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom**

Seorang pengajar di bagian keperawatan jiwa dan komunitas pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.