

**PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE
WRITING**

**PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN PEMANFAATAN BUAH MELALUI KARYA
TULIS ONLINE**

Salbya Anatasia M.Datukarama, Frezy Paputungan

Salbyadatukarama@gmail.com, frezy@ubmg.ac.id

Universitas Bina Mandiri Gorontalo

ABSTRACT

According to Sarwono (2011), the emergence of problems in adolescent reproductive health is a consequence. Suddenly pregnant and there will also be ridicule of rejection (in F.Paputungan: 2023).

Hypertension is a health problem throughout the world and is one of the main risk factors for cardiovascular disease. Hypertension is also referred to as a non-communicable disease, because hypertension is not transmitted from person to person. Non-communicable diseases are chronic diseases that cannot be transmitted to other people. Non-communicable diseases are still a health problem of concern in Indonesia today. This is because the emergence of PTM is generally caused by the lifestyle of each individual who pays little attention to health (Risksdas, 2018). Data released by WHO (2018) shows that around 26.4% of the world's population suffers from hypertension, with a ratio of 26.6% of men and 26.1% of women. Approximately 60% of hypertension sufferers are in developing countries, including Indonesia. According to data released by the Ministry of Health, hypertension and other heart diseases account for more than a third of the causes of death, with hypertension being the second cause of death after stroke. Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure greater than or equal to 140 mmHg, and an increase in diastolic blood pressure greater than or equal to 90 mmHg. Hypertension is the main cause of heart failure, stroke and kidney failure. Many factors can influence blood pressure, both factors that can be changed and not. One factor that can be changed is lifestyle, where a person's lifestyle is greatly influenced

PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE WRITING

by their knowledge of a disease. And the factor that cannot be changed is genetic.

ABSTRAK

Menurut Sarwono (2011) timbulnya masalah pada kesehatan reproduksi remaja menjadi konsekuensi. Tiba-tiba hamil dan juga akan terjadi cemoohan penolakan (dalam F.Paputungan:2023).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini . Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Risksdas, 2018). Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (life style), dimana gaya hidup seseorang 2 sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Dan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik.

Kata Kunci: Hipertensi, Buah, Karya Tulis Online

PEMBAHASAN

A.PENGERTIAN HIPERTENSI

Menurut Price (dalam Nurarif A.H., & Kusuma H. (2016), Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri tubuh meningkat secara persisten. Tekanan darah terdiri dari dua angka: tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) dan tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat). Biasanya, hipertensi didefinisikan ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mm Hg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mm Hg secara konsisten.

Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah pembuluh darah lainnya. Pengelolaan hipertensi melibatkan perubahan gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam, olahraga teratur, penghindaran alkohol berlebihan, berhenti merokok, dan mungkin penggunaan obat-obatan sesuai petunjuk dokter. Pengendalian tekanan darah yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

B.PENYEBAB HIPERTENSI

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab umum hipertensi meliputi:

1. Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini
2. Gaya Hidup Tidak Sehat:
 - Konsumsi Garam Berlebihan: Asupan garam yang tinggi dalam diet dapat menyebabkan retensi air dan peningkatan tekanan darah.
 - Diet yang Kurang Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan gula dapat berkontribusi pada hipertensi.
 - Kurangnya Aktivitas Fisik: Gaya hidup yang kurang aktif atau kekurangan olahraga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.
3. Berat Badan Berlebih (Obesitas): Kelebihan berat badan seringkali terkait dengan peningkatan tekanan darah.
4. Konsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.
5. Merokok: Merokok dan paparan asap rokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE WRITING

6. Stres: Tingkat stres yang tinggi secara kronis dapat memengaruhi tekanan darah.
7. Kondisi Medis Lainnya: Beberapa kondisi medis seperti diabetes, penyakit ginjal, atau gangguan tiroid dapat menjadi penyebab hipertensi sekunder.
8. Obstruksi Saluran Darah: Penyempitan atau penyumbatan arteri (aterosklerosis) juga dapat meningkatkan tekanan darah.

1.1 FAKTOR RESIKO PENYEBAB HIPERTENSI

Ada beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengembangkan hipertensi (tekanan darah tinggi). Faktor-faktor risiko ini termasuk:

1. Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini, karena faktor genetik dapat berperan.

2. Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi lebih umum terjadi pada orang dewasa muda dan lanjut usia.

3. Gaya Hidup Tidak Sehat:

- Konsumsi Garam Berlebihan: Asupan garam yang tinggi dalam diet dapat meningkatkan risiko hipertensi.

- Diet yang Kurang Sehat: Makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan gula dapat berkontribusi pada hipertensi.

- Kurangnya Aktivitas Fisik: Gaya hidup yang kurang aktif atau kekurangan olahraga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

- Konsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi.

- Merokok: Merokok dan paparan asap rokok dapat meningkatkan risiko hipertensi.

4 Berat Badan Berlebih (Obesitas): Orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi

5. Konsumsi Kafein Berlebih: Meskipun efeknya bisa bervariasi, beberapa orang sensitif terhadap kafein mungkin mengalami peningkatan tekanan darah setelah mengonsumsi kafein dalam jumlah besar.

6. Stres: Tingkat stres yang tinggi dan ketidakmampuan untuk mengelola stres dapat berdampak negatif pada tekanan darah.

7. Kondisi Medis Lainnya: Penyakit tertentu seperti diabetes, penyakit ginjal, gangguan tiroid, atau apnea tidur obstruktif dapat menjadi faktor risiko.

8. Keturunan: Beberapa kelompok etnis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi, seperti orang Afrika atau Hispanik.

PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE WRITING

9. Polusi Udara: Paparan polusi udara tinggi juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi.

10. Kurangnya Pola Tidur yang Baik: Kurang tidur atau gangguan tidur dapat memengaruhi tekanan darah.

1.2 GEJALA PENYAKIT HIPERTENSI

Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun-tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Nurarif, 2015).

Gejala penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) bisa sangat bervariasi atau bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali. Namun, beberapa gejala yang mungkin terkait dengan hipertensi adalah:

- Sakit kepala yang sering, terutama di bagian belakang kepala.
- Pusing atau pusing ringan.
- Penglihatan kabur.
- Sesak napas.
- Detak jantung yang cepat atau tidak teratur.
- Nyeri dada atau ketidaknyamanan di dada.
- Kegelisahan atau kebingungan.
- Nyeri pada area leher, kepala, atau punggung bagian atas.

Penting untuk diingat bahwa hipertensi seringkali disebut "pembunuh diam-diam" karena gejalanya yang tidak selalu terlihat. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, terutama jika Anda memiliki faktor risiko seperti riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan yang tidak sehat, atau gaya hidup yang kurang aktif. Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang tekan.

1.3 PENGOBATAN PENYAKIT DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI

Sebagai makhluk hidup tentunya menerapkan pola hidup sehat dapat dilakukan oleh penderita hipertensi sebagai salah satu upaya pengobatannya. Namun, untuk beberapa penderita hipertensi, perubahan serta penerapan pola hidup sehat harus diiringi dengan konsumsi obat antihipertensi. Dokterpun tidak serta merta memberikan obat antihipertensi kepada seluruh penderita hipertensi, melainkan memberikan obat antihipertensi bergantung pada nilai tekanan darah pasien, juga berdasarkan pada tingkatan risiko pasien hipertensi mengalami komplikasi, seperti stroke atau serangan jantung.

Obat-obatan: Dokter mungkin meresepkan obat untuk menurunkan tekanan darah jika perubahan gaya hidup saja tidak cukup. Jenis obat yang diresepkan bisa beragam, seperti diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor, atau calcium channel blocker.

Pemantauan Rutin: Penting untuk rutin memeriksa tekanan darah Anda dengan dokter dan mengikuti panduan pengobatan yang diresepkan.

PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE WRITING

Manajemen Penyakit Grup: Bergabung dalam kelompok dukungan atau program manajemen penyakit dapat membantu Anda mengelola hipertensi dengan lebih baik.

Konsultasi Medis: Diskusikan dengan dokter Anda untuk merencanakan pengobatan yang sesuai dengan kondisi dan faktor risiko Anda.

Pencegahan:

Seperti yang kita ketahui bahwa pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik.

Pola Makan Sehat: Konsumsi diet rendah garam (natrium) dan tinggi serat dengan banyak buah, sayuran, biji-bijian utuh, ikan, dan makanan rendah lemak.



Kurangi Konsumsi Alkohol: Minum alkohol secara moderat atau menghindari alkohol sepenuhnya.

Aktivitas Fisik: Lakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda, minimal 150 menit per minggu.

Pengurangan Stress: Kelola stres dengan teknik relaksasi, meditasi, atau yoga.

Berhenti Merokok: Merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi; berhenti merokok adalah langkah penting.

Pantau Berat Badan: Pertahankan berat badan yang sehat atau usahakan menurunkannya jika berlebih.

1.4 APAKAH HIPERTENSI BISA DISEMBUHKAN?

Hipertensi (tekanan darah tinggi) umumnya tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, tetapi bisa dikelola dengan baik. Ini berarti Anda dapat menjalani gaya hidup sehat dan mungkin perlu mengonsumsi obat-obatan untuk menjaga tekanan darah Anda dalam batas normal. Tujuan utama pengobatan hipertensi adalah mengontrol tekanan darah untuk mengurangi risiko komplikasi kesehatan serius, seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan masalah pembuluh darah.

Dalam beberapa kasus, seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah mungkin dapat mengurangi atau menghentikan penggunaan obat jika mereka dapat mempertahankan tekanan darah mereka dalam batas normal dengan perubahan gaya hidup yang sehat. Namun, ini harus dilakukan di bawah pengawasan dokter, dan tidak semua orang dengan hipertensi dapat mencapai ini.

Penting untuk menjalani pemeriksaan rutin, mematuhi rekomendasi dokter, dan mengadopsi gaya hidup sehat untuk mengendalikan hipertensi. Dengan manajemen yang tepat, Anda dapat menjalani hidup yang baik dengan tekanan darah yang terkontrol. Jangan pernah menghentikan atau mengubah pengobatan Anda tanpa berkonsultasi dengan dokter.

C. PENUTUP

1.5 KESIMPULAN

pola makan dengan pemilihan makanan yang kurang tepat sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi yang terjadi. Pola makan yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak. Selain pola makan, stress juga berpengaruh terhadap hipertensi. Stress dapat mengakibatkan tekanan darah naik. Jika hal ini berlangsung terus menerus, maka dapat mengakibatkan hipertensi.

1.6 SARAN

Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah memperbaiki pola makan menjadi lebih baik, seperti mengonsumsi makanan seimbang, rutin mengonsumsi buah dan sayur dan minum air putih sesuai kebutuhan dalam sehari. Selain pola makan, hal yang dapat dilakukan adalah mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress. Salah satu yang dapat

Salbya Anatasia M.Datukarama, Frezy Paputungan

PREVENTION OF HYPERTENSION BY USING FRUIT THROUGH ONLINE WRITING

dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif dan rutin melakukan yoga atau meditasi untuk mengurangi tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

(Nurarif & Kusuma, 2016). (2016). Terapi Komplementer Akupresure. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Nurarif, H. K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing

Paputungan, F. (2023). Developmental Characteristics of Early Adulthood. Journal of Education and Culture (JEaC), 3(1), 1-9.

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7102/10/BAB%20I%20Pendahuluan.pdf>

<https://sardjito.co.id/2018/07/09/pencegahan-penyakit-hipertensi-dengan-gaya-hidup-sehat-dan-peningkatan-pengetahuan-tentang-hipertensi/>