



## PENATALAKSANAAN *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH), HIDROTERAPI, DAN SENAM HIPERTENSI DI SAAT PANDEMI COVID-19

Dwi Mulianda<sup>a</sup>, Endro Haksara<sup>b</sup>, Arum Kusuma Andini<sup>c</sup>, Lulu Swastika<sup>d</sup>,  
Martiyastuti Gandarini<sup>e</sup>, Muhammad Riqza Maulana<sup>f</sup>, Sugiono<sup>g</sup>

<sup>a</sup>[dwimulianda@gmail.com](mailto:dwimulianda@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>b</sup>[endrohaksara@gmail.com](mailto:endrohaksara@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>c</sup>[arumkusumaandini@gmail.com](mailto:arumkusumaandini@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>d</sup>[luluswastika@gmail.com](mailto:luluswastika@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>e</sup>[martiyastutigandarini@gmail.com](mailto:martiyastutigandarini@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>f</sup>[muhammadriqzamaulana@gmail.com](mailto:muhammadriqzamaulana@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>g</sup>[sugiono@gmail.com](mailto:sugiono@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

### RINGKASAN

Kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, sebanyak 1.488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta dan presentase terbanyak diantaranya adalah penyakit hipertensi sebesar 50,5%. Pandemi COVID-19 dapat dijadikan sebagai momentum untuk membudayakan gaya hidup sehat pada hipertensi melalui pendekatan penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), Hidroterapi, dan Senam Hipertensi. Kegiatan ini bertujuan agar lansia dengan hipertensi di wilayah Jawa Tengah dapat memahami penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Hasil kegiatan Lansia di beberapa wilayah Jawa Tengah yang hadir dalam acara pengabdian masyarakat sebanyak 10 orang secara terpisah dilakukan screening tekanan darah dengan rata-rata tekanan darah sebesar 159/94 mmHg. Setelah diberikan intervensi penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi di saat pandemi covid-19 berjalan lancar, terdapat adanya peningkatan pengetahuan lansia berdasarkan beberapa jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh penyaji materi serta praktik penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi yang dilakukan oleh lansia setelah melihat demonstrasi penyaji materi. Evaluasi tekanan darah setelah diberikan intervensi kesehatan tentang penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi terdapat penurunan tekanan darah dengan rata-rata tekan darah 129/82 mmHg. Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi dapat diterapkan pada lansia hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: hipertensi, DASH, hidroterapi, senam hipertensi

## BAB 1. PENDAHULUAN

Orang dengan penyakit penyerta (komorbid) merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 per tanggal 13 Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, sebanyak 1.488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta. Presentase terbanyak diantaranya adalah penyakit hipertensi sebesar 50,5%, diikuti Diabetes Melitus 34,5% dan penyakit jantung 19,6%. Sementara dari jumlah 1.488 kasus pasien yang meninggal diketahui 13,2% dengan hipertensi,<sup>1</sup>

Hipertensi merupakan penyakit katastrofik yang tidak dapat disembuhkan melainkan dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko. Apabila tidak dicegah dan dikendalikan akan menjadi bom waktu yang dapat menyebabkan terjadinya kasus Hipertensi baru yang sangat signifikan dan berdampak pada pembiayaan Jaminan Kesehatan khususnya terkait penyakit Katastrofik.<sup>2</sup>

Hipertensi sangat mungkin dicegah dengan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat, terutama di masa pandemi harus berhati-hati dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Pandemi COVID-19 dapat dijadikan sebagai momentum untuk membudayakan gaya hidup sehat, Pola hidup bersih dan sehat bisa dimulai dengan mengukur tekanan darah secara teratur, menjaga makanan tetap sehat dengan membatasi konsumsi gula, garam dan lemak, menghindari makanan manis, perbanyak makan buah dan sayur, menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti jalan atau melakukan aktivitas sehari-hari di rumah.<sup>2</sup>

Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian penatalaksanaan gaya hidup sehat yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah pada hipertensi. Gaya hidup sehat meliputi penurunan berat badan, diet sehat rendah garam dan rendah lemak, peningkatan aktivitas fisik dan olahraga, serta penurunan konsumsi tembakau. Hasil penelitian menunjukkan factor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi garam, konsumsi lemak, dan merokok ( $p < 0.05$ ).<sup>3</sup> Hasil penelitian lainnya mengenai pengendalian tekanan darah yang baik di rumah pada pasien hipertensi tergantung pengobatan dan perubahan gaya hidup termasuk aktivitas fisik, manajemen stress, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan perubahan pola makan. Pencapaian pengendalian tersebut sebanyak 14 % dapat menurunkan tekanan darah sistol sampai 5 mmHg, dan sebanyak 42 % dapat menurunkan tekanan darah diastole 5-6 mmHg.<sup>4</sup>

Penatalaksanaan gaya hidup sehat pasien hipertensi dengan pendekatan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (Dash) merupakan salah satu diet yang direkomendasikan oleh *National Institute of Health dan National, Heart, Lung, and Blood Institute*. DASH adalah diet yang berfokus pada pengurangan konsumsi garam serta lemak jenuh, dan juga meningkatkan konsumsi makanan dengan kadar kalium, kalsium, magnesium, serta serat yang tinggi. <sup>5</sup> Hasil penelitian tekanan

darah awal dengan status hipertensi derajat I sebanyak 2 orang (13,3%) dan status hipertensi derajat II sebanyak

13 orang (86,7%). Terdapat perbedaan sistolik sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH  $p = 0,0005$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat perbedaan tekanan diastolic sebelum dan sesudah diberikan konseling diet DASH  $p = 0,0104$  ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh pemberian konseling diet DASH terhadap perubahan tekanan darah.<sup>6</sup>

Penatalaksanaan gaya hidup dengan pendekatan manajemen stress salah satunya dengan pendekatan hidroterapi. Prinsip kerja dari terapi ini adalah secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin dan dapat menurunkan tekanan darah apabila dilakukan dengan kesadaran dan melalui kedisiplinan.<sup>7</sup> Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat pada lansia sistolik adalah 140-159 mmhg, sedangkan tekanan darah diastolik adalah 90-99 mmhg dan tekanan darah sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu  $< 140$  mmHg sebanyak 38 lansia (90%). rata-rata rentang penurunan tekanan darah tersebut adalah 10-39 mmhg, sedangkan pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan yaitu  $< 90$  mmHg sebanyak 38 responden (90%), rata-rata rentang penurunan tekanan darah tersebut adalah 20-28 mmhg.<sup>8</sup>

Pendekatan gaya hidup dengan pendekatan senam hipertensi. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu dilakukan secara bertahap dan ak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi (Armilawati, 2007). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg.<sup>9</sup>

Upaya yang diperlukan untuk menurunkan prevalensi hipertensi dengan cara perubahan gaya hidup sehat dibutuhkan tekad kuat dan komitmen bersama secara berkesinambungan dari semua pihak terkait seperti tenaga kesehatan, pemangku kebijakan dan juga peran serta masyarakat. Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan diberikan perawat kepada lansia dengan hipertensi adalah penatalaksanaan perubahan gaya hidup sehat dengan pendekatan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi.

### Tujuan Umum

Kegiatan ini bertujuan agar lansia dengan hipertensi di wilayah Jawa Tengah dapat memahami penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

### Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat memahami penatalaksanaan DASH terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
- b. Peserta dapat memahami penatalaksanaan Hidroterapi terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
- c. Peserta dapat memahami penatalaksanaan senam terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

### Manfaat

#### 1. Civitas Akademika

Mencegah terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia

#### 2. Akper Kesdam IV/Dipoengoro

Kegiatan pengabmas ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill sebagai educator dalam memberikan sosialisasi penatalaksanaan DASH, Hidroterapi, dan senam hipertensi.

#### 3. Peserta

Mendapatkan pengetahuan penatalaksanaan DASH, Hidroterapi, dan senam hipertensi

#### 4. Lingkungan Sekitar

Membantu mengoptimalkan fungsi peran pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia.

## **BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN**

Pengabdian masyarakat ini merupakan suatu bentuk usaha meningkatkan pemahaman peserta terkait pengetahuan tentang penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan dara penatalaksanaan DASH, Hidroterapi, dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Target dan luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan DASH terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
2. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan hidroterapi terhadap penurunan tekanan darah terhadap penurunan tekanan darah.
3. Adanya peningkatan pemahaman peserta terkait penatalaksanaan senam hipertensi

untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

### **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penatalaksanaan perubahan gaya hidup, pengobatan herbal, dan screening tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah Jawa Tengah.

#### 1. Rapat koordinasi

Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama direktur dan perwakilan civitas akademika serta warga sekitar melaksanakan musyawarah warga terlebih dahulu untuk menentukan kesepakatan tentang pentingnya penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

#### 2. Pengkajian

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro screening tekanan darah pada lansia.

#### 3. Sosialisasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro mengisi memberikan materi penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap lansia hipertensi

#### 4. Monitoring

Setelah pelaksanaan kegiatan screening tekanan darah rutin dan sosialisasi peserta diberikan tanggungjawab untuk mengaplikasikan materi penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap lansia hipertensi. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaporkan kepada Direktur Akper Kesdam IV/ Diponegoro.

### **BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

Institusi Akper Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan sebagai bagian dari tim pengisi kegiatan, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan oleh peserta. Tim pengisi kegiatan harus memiliki wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola, membina, dan mengawasi kegiatan tentang penatalaksanaan DASH, hidroterapi, dan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap lansia hipertensi. Tim pengisi terdiri dari dosen Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah dua orang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dosen dan mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro merupakan staf pengajar pengampu beberapa mata kuliah yang terkait dengan materi sosialisasi.

## BAB 5. HASIL KEGIATAN

### A. Hasil Kegiatan

1. Lansia di beberapa wilayah Jawa Tengah yang hadir dalam acara pengabdian masyarakat sebanyak 10 orang secara terpisah.
2. Screening tekanan darah sebanyak 10 orang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan rata-rata tekanan darah sebesar 159/94 mmHg
3. Intervensi kesehatan yang diberikan kepada lansia di beberapa wilayah Jawa Tengah tentang penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi di saat pandemi covid-19 berjalan dengan lancar yang diawali dengan pembukaan (salam, pengenalan, dan menjelaskan tujuan), dilanjutkan dengan penyajian materi berupa demonstrasi penatalaksanaan (DASH berupa konsumsi jus tomat, jus pepaya, pisang mas, dan hidroterapi, serta senam hipertensi), diakhiri dengan penutup (menarik kesimpulan, sesi tanya jawab, evaluasi, salam penutup).
4. Evaluasi setelah diberikan intervensi kesehatan tentang penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi di saat pandemi covid-19 terdapat adanya peningkatan pengetahuan lansia di beberapa wilayah Jawa Tengah berdasarkan beberapa jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh penyaji materi dan serta praktik penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi yang dilakukan oleh lansia setelah melihat demonstrasi penyaji materi.
5. Evaluasi setelah diberikan intervensi kesehatan tentang penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi di saat pandemi covid-19 terdapat penurunan tekanan darah dengan rata-rata tekan darah 129/82 mmHg.
6. Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hidroterapi, dan senam hipertensi dapat diterapkan pada lansia hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2020. 13,2 Persen Pasien COVID-19 yang Meninggal Memiliki Penyakit Hipertensi. Dipublikasikan Pada : Selasa, 13 Oktober 2020
- Cut Putri Arianie. 2020. Temu Media Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2020 yang digelar secara daring pada Selasa (13/10).
- Mulyanus, Chr. Asri Endah Nuratri, S.Kp., M.Sc, Maria Yunita Indriarini, M.Kep., Sp HUBUNGAN FAKTOR GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 9 DESA CIMANGGU

Chobanian, Aram V; Bakries, Georges; Black, Henry R; William C Cushman. 2003. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 Report. JAMA The Journal of the American Medical Association 289(19):2560-72. DOI:10.1001/jama.289.19.2560. Source PubMed U.S. Department Of Health And Human Services. (2006). Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH : DASH Eating Plan (NIH Publication No. 06-4082). US : National Institutes of Health Publicatio

PENGARUH PEMBERIAN KONSELING DIET DASH (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS SENTOLO I Rizky Dewifianita1 , NurHidayat2 , Idi Setiyobroto3 1,2,3Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Tata Bumi No Banyuraden Gamping, Sleman,

Yogyakarta55293.0274617679 Email: [rizkydewifianita@gmail.com](mailto:rizkydewifianita@gmail.com)

Madyastuti L, dkk. 2012.Cara Baru Jinakkan Hipertensi. <https://id.scribd.com/mobile/doc/179858108>

Asan, Yasinta. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. [http://cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/arti\\_cle/download/30/26](http://cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/arti_cle/download/30/26). di akses tanggal 19 September

2017 pukul 15:38

WITA

PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019 Ni Putu Sumartini 1 , Zulkifli2 , Made Anandam Prasetya Adhitya3 1, 2, 3

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia. JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal) <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index> p- ISSN: 2406-9698 (Print) e-ISSN: 2685-0710 (Online)