

DIET PENYAKIT HIPERTENSI, PENGOBATAN TRADISIONAL SERTA PENCEGAHAN UNTUK PENYAKIT HIPERTENSI

Riska Parrela¹, Muh.aldi Nurhuda², Devi Dewi S², Indah Wahyu M²

¹Ds.Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan

²Ds.Kedungpanji Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan

dewidevi24@email.com

Hypertensional Disease Diet, Traditional Treatment And Prevention For Hypertension Disease

Abstract: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. Hypertension will be at risk of stroke, heart attack, heart failure, and is the main cause of chronic heart failure. Traditional treatment of hypertension is recommended for people with hypertension. is to determine the history of hypertension in the elderly in the surrounding area. This study is a literature review using the pubmed search tool. The key word used is traditional hypertension treatment. From the results of research on hypertension sufferers, we analyzed that most hypertension sufferers had not yet implemented a prohibited diet.

Keywords: Hypertension, Diet, Prevention, Traditional Medicine

Abstrak: Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi akan beresiko terjadinya Stroke, Serangan jantung, Gagal jantung, dan merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung kronis. Pengobatan tradisional hipertensi di anjurkan untuk penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui riwayat hipertensi pada lansia di kalangan sekitar. Penelitian ini merupakan literature review dengan menggunakan alat pencarian pubmed. Kata kunci yang di gunakan adalah Traditional hypertension treatment. Dari hasil penelitian kepada penderita hipertensi kami menganalisis bahwa kebanyakan penderita hipertensi masih belum menerapkan diet yang dilarang.

Kata kunci: Hipertensi, Diet, Pencegahan, Pengobatan tradisional

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (price, 2000)

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu faktor resiko untuk terjadinya Stroke, Serangan jantung, Gagal jantung, dan merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung kronis.

Sejalan dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, yaitu dengan tekanan darah sistolik meningkat sampai usia kira-kira 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia kira-kira 50-60 tahun kemudian bisa berkurang secara perlahan bahkan bisa menurun secara drastis.

Gejala yang umum terjadi pada penderita hipertensi atau darah tinggi meliputi nyeri kepala, pusing berputar, dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan tanda yang umum mengenai pasien yang mencari pertolongan medis.

Secara klinis derajat hipertensi dapat dikelompokkan yaitu:

No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
----	----------	-----------------	------------------

1	Optimal	<120	<120
2	Normal	120 - 129	80 - 89
3	High normal	130 - 139	85 - 89
4	Hipertensi		
5	Grade 1 (ringan)	140 - 159	90 - 99
6	Grade 2 (sedang)	160 - 179	100 - 109
7	Grade 3 (berat)	180 - 209	100 - 119
8	Grade 4 (sangat berat)	>210	>120

Tabel 1.1 kategori drajat hipertensi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan literature review dengan menggunakan alat pencarian pubmed. Kata kunci yang di gunakan adalah Traditional hypertension treatment.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil pencarian ada 2 tema yang di bahas : diit penderita hipertensi, pencegahan, dan pilihan pengobatan tradisional. Presepsi masyarakat tentang hipertensi yang dipersepsikan sebagai darah yang berlebihan di dalam tubuh. Pengobatan tradisional di anggap dapat menyembuhkan hipertensi dengan mudah.

Gambar 1.1 Seledri

PEMBAHASAN

Hipertensi menurut persepsi masyarakat yaitu kelebihan darah di dalam tubuh. Anggota masyarakat sekarang memiliki informasi yang kurang terhadap diit dan pengobatan tradisional hipertensi. Sumber yang informasi utama mereka tentang diit dan pengobatan hipertensi dari penyuluhan tenaga kesehatan dan sumber informasi lain di dapatkan melalui televisi dan radio. Setelah mengikuti penyuluhan dan mendengarkan informasi dari televisi dan radio anggota masyarakat berpendapat bahwa penyebab hipertensi adalah makanan tidak sehat (makanan berminyak, berlemak, dan asin). Diit Atau makanan yang harus di konsumsi oleh penderita hipertensi adalah sayur – sayuran, buah-buahan serta sayur yang tidak banyak mengandung garam. Untuk pencegahan hipertensi masyarakat harus berhenti merokok, minum alcohol, Berolahraga dan aktivitas yang teratur serta melakukan pengukuran darah secara rutin. Dari diit dan pencegahan yang sudah di sebutkan, masyarakat dapat memperoleh obat tradisional secara mudah salah satunya :

SELEDRI



Bahan alami lain yang dapat dijadikan sebagai obat herbal untuk tekanan darah tinggi adalah seledri. Tanaman hijau ini mengandung zat kimia alami yang disebut dengan phthalide. Kandungan magnesium dan kalium di dalam seledri juga dapat membantu menjaga tekanan darah normal. Oleh karena itu, konsumsi seledri dalam pengobatan hipertensi atau darah tinggi sebagai obat herbal untuk menurunkan darah tinggi secara alami. Bisa membuatnya menjadi jus lalu ditambahkan dengan madu agar lebih nikmat atau ditambahkan dengan cuka yang diyakini dapat meredakan pusing, sakit kepala, dan nyeri bahu yang terkait dengan gejala hipertensi.

MENTIMUN



Gambar 1.2. Mentimun

Salah satu cara menjaga tekanan darah normal atau stabil adalah lewat obat penurun hipertensi atau tekanan darah

tinggi . selain dengan obat penurun hipertensi atau darah tinggi, juga bisa menggunakan obat alami yaitu mentimun. Mentimun merupakan salah satu buah yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan yang terdapat dalam mentimun yaitu potassium yang efektif menurunkan tekanan darah tinggi.

MELON



Gambar 1.3. Melon

Buah melon memiliki banyak manfaat serta kaya kandungan zat dan vitamin yang terdapat di dalamnya. Kandungan air yang tinggi dan potesium yang melimpah membuat melon dapat menurunkan tekanan darah. Kekurangan kalium dapat menyebabkan detak jantung menjadi tidak teratur dan aliran darah tidak lancar. Salah satu manfaat buah melon adalah mengandung dosis kalium seimbang untuk tubuh. Kalium dalam melon juga membantu mencegah naiknya tekanan darah.

PENUTUP

Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (price, 2000). Penjelasan ini mendorong masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan berpotensi untuk melakukan hidup sehat contohnya dengan olah raga yang rutin adapun pengobatan hipertensi secara tradisional atau terapi non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi Buah-buahan. Buah yang sering digunakan sebagai obat darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air seperti melon, mentimun, dan sayuran seledri.

DAFTAR PUSTAKA

Gunawan(2001).”Hipertensi”.20 Oktober 2020.<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/140/jtptunimus-gdl-upiksetyan-6984-3-babii.pdf>

Nanda,NIC,NOC.2016.*Asuhan keperawatan praktis*.Yogyakarta:Mediaction.

Masana,lina,Ama.dkk.2018.Prsepsi masyarakat awam dan pilihan pengobatan untuh hipertensi di perdesaan.Belanda:BMJ.