

PENGALAMAN LANSIA MENJALANI HIDUP DENGAN HIPERTENSI

Lilik Setiawan

Prodi D3 Keperawatan Stikes karya Husada Kediri

Email: Liliks1975@gmail.com

Abstract : *Hypertension is a disease that can not be cured, can only be controlled by the patient itself. This is the reason that hypertension in the should be treated well to keep blood pressure stable. In this case, the elderly experience with hypertension will feel different experiences living with another elderly. The purpose of this study was to get an overview of the experience of the elderly in living life with hypertension. The design of this study qualitative design by using descriptive phenomenology approach. The data collected by in-depth interview method then analyzed by using data analysis technique Colaizzi. The sample of this study by using purposive sampling technique with the number of 5 participants. The results of the research were the finding of 7 themes: 1) Feeling important about the situation, 2) Feeling of concern, 3) Adjusting lifestyle, 4) Coping with medicine, 5) ignoring the disease, 6) healing illness, 7) Accepting the situation. From the result of the theme is archived, not all participants felt the same because each individual has experience in interpreting different hypertension diseases. The experience of the elderly living with hypertension is affected by lifestyle, stress, activity and maintenance. The elderly experience of living with Hypertension is a burden for the elderly who is a psychological burden on the category of feeling worried about the condition. Elderly take various measures to prevent recurrence, one of them by trying to change healthy lifestyle behavior.*

Keywords : *experience, elderly, hypertension.*

Abstrak : Hipertensi adalah suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan, hanya bisa dikontrol oleh penderita itu sendiri. Hal tersebut menjadi alasan bahwa hipertensi pada lansia harus dirawat dengan baik untuk mempertahankan agar tekanan darahnya tetap stabil. Dalam hal ini pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi akan merasakan pengalaman yang berbeda antara satu lansia dengan lansia yang lain. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran pengalaman lansia dalam menjalani hidup dengan hipertensi Desain penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif. Data dikumpulkan dengan metode in-depth interview. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 5 partisipan. Hasil penelitian adalah ditemukannya 7 tema yaitu: 1) merasa tidak penting akan keadaan, 2) merasakan kekhawatiran, 3) menyesuaikan pola hidup, 4) mengatasi dengan obat, 5) mengabaikan penyakit, 6) kesembuhan penyakit, 7) menerima keadaan. Dari hasil tema yang didapatkan tersebut, tidak semua partisipan merasakan hal yang sama, karena setiap individu mempunyai pengalaman dalam memaknai penyakit hipertensi yang berbeda-beda. Pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi merupakan beban bagi lansia yang mana merupakan beban psikologis dengan kategori merasakan kekhawatiran dengan kondisi yang dialaminya. Lansia melakukan berbagai tindakan untuk mencegah kekambuhan, salah satunya dengan berupaya merubah perilaku pola hidup sehat.

Kata kunci : pengalaman, lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan *infark myocard* bahkan walaupun tekanan diastoliknyanya dalam batas normal. Hipertensi menempati 87% kasus pada orang yang berumur 50 sampai 59 tahun. Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolic merupakan factor resiko utama untuk stroke, gagal jantung penyakit koroner, dimana perannya diperkirakan lebih besar dibandingkan pada

orang yang lebih muda (Kuswardhani, 2007 dalam Andari, 2014).

Pengalaman akan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan sesuatu yang dirasakan (diketahui, dikerjakan dan dipersepsikan) juga merupakan kesadaran akan sesuatu hal yang tertangkap oleh indera manusia, persepsi itu tidak hanya ditentukan oleh stimulus (rangsangan) secara objektif, tetapi juga dipengaruhi oleh keadaan dari sang perseptor (Carol Wade dan Carol Tavis, 2008). Pengalaman merupakan hal yg tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sehari-harinya. Pengalaman juga sangat berharga bagi setiap manusia, dan

pengalaman juga dapat diberikan kepada siapa saja untuk digunakan dan menjadi pedoman serta pembelajaran manusia. Demikian juga pada lansia. Pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi sangat dipengaruhi oleh kehidupan mereka sehingga akan berdampak pada perubahan fisik, psikososial, spriritual, dan ekonomi (Purnomo, 2014).

Menurut Riskesdas tahun 2018 angka kejadian hipertensi di Indonesia didapat melalui pengukuran pada umur >18 tahun sebesar 34,1%, pada kelompok usia 31-44 tahun 31,6%, pada kelompok usia 45-54 tahun 45,3% sedangkan pada kelompok usia 55-64 tahun 55.2%. Menurut Kemenkes RI berdasar hasil Riskesdas 2018 angka kejadian hipertensi di Jawa Timur sebanyak 2 005 393 yang dilayani Puskesmas. Perbandingan penderita Hipertensi di lihat dari jenis kelamin antara penderita Pria sebanyak 826 368 orang dan 1 179 025 orang Wanita.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2020 di wilayah kerja Puskesmas Bendo Pare Kediri didapatkan hasil lansia sebagian besar merasa terganggu dengan penyakitnya, sering susah tidur dan khawatir jadi beban keluarga.

Lansia lebih sering terkena penyakit hipertensi karena kondisi yang berkaitan dengan usia ini adalah produk samping dari keausan arteriosklerosis dari arteri-arteri utama, terutama aorta, dan akibat dari berkurangnya kelenturan dengan mengerasnya arteri-arteri ini dan menjadi semakin kaku, arteri dan aorta itu kehilangan daya penyesuaian diri. Dinding yang kini tidak elastis tidak dapat lagi mengubah darah yang keluar dari jantung menjadi aliran yang lancar. Hasilnya adalah gelombang denyut yang tidak terputus dengan puncak yang tinggi (sistolik) dan lembah yang dalam (diastolik) (Wolff, 2008).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi” di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bendo

Tujuan Penelitian untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang arti dan makna pengalaman lansia menjalani hidup dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita Hipertensi, partisipan berjumlah 5 orang (data sudah tersaturasi) sesuai dengan kriteria penelitian yang ditentukan melalui teknik purposif.

Pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur / *in-depth interview* yang disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada tinjauan pustaka. Selain itu peneliti juga menggunakan alat perekam suara *handphone oppo* serta menggunakan kamera *handphone* untuk mendokumentasikan proses penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti membuat rangkangan wawancara berupa lembar *interview*. Lembar wawancara mendalam disusun berdasarkan teori-teori yang relevan dengan masalah dalam penelitian. Pertanyaan bersifat terbuka, tidak kaku, karena pertanyaan bisa berkembang sesuai dengan proses yang berlangsung selama wawancara dengan tanpa meninggalkan landasan teori yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan langsung setelah mengumpulkan data dari masing-masing partisipan. Proses analisa data dilakukan secara simultan dengan proses pengumpulan data. Dalam menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model Colaizzi (Creswell, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil penelitian maka didapatkan 7 (tujuh) tema yang telah dikelompokkan atau dikategorikan, berikut merupakan uraian hasil dari tema-tema yang telah ditemukan antara lain:

Tema 1: Merasa Tidak Penting Akan Keadaan

Tema merasa tidak penting akan keadaan merupakan persepsi yang diungkapkan partisipan yang mengalami hipertensi. Sehingga bisa diartikan bahwa partisipan menganggap dirinya baik-baik

saja dan tidak merasa terganggu oleh penyakit hipertensi yang diderita.

"Nggeh biasa mawon mbak" (P1)

"Biasa mawon mbak, nggeh pun kulino" (P2)

"Nggeh lek kulo mboten patek kulo rasakne." (P5)

Tema 2: Merasakan Kekhawatiran

Tema merasakan kekhawatiran merupakan persepsi dari partisipan yang mengalami hipertensi bahwa partisipan merasa tidak nyaman dengan kondisi yang dialami saat ini. Khawatir adalah takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti (KBBI, 2018). Sehingga partisipan merasa terbebani dengan penyakit yang diderita selama ini karena takut adanya komplikasi penyakit lain.

"Kulo sedihe niku jalarane lak sakit ngeteniki sampun diobatne, sampun kulo olesi balsem tapi panggah mawon mboten enten perubahan" (P1)

"Kadang nggeh sedih ngoten, amergi kan mboten nyaman damel aktivitas, nggeh ngelu mbak" (P3)

Tema 3: Menyesuaikan Pola Hidup

Tema menyesuaikan pola hidup merupakan persepsi dari partisipan yang mengalami hipertensi dalam merawat penyakit yang dideritanya. Pola hidup adalah cara kita berperilaku sehari-hari, sejak bangun tidur hingga tidur lagi, misalnya tidur, makan, mandi, berolahraga, dan belajar (KBBI, 2018). Sebagian partisipan sudah berupaya merawat penyakit hipertensi yang diderita dengan berbagai cara yaitu dengan diet hipertensi, berolahraga dan mengkonsumsi obat herbal maupun resep dari dokter.

"lak maem e niku nggeh mboten sing asin-asin, kulo nggeh mboten remen asin soale, kaleh mboten minum kopi." (P1)

"Maeme nggeh anyep-anyepan ngoten niku mboten asin nggeh mboten legi, nggeh mboten nate maem sing aneh-aneh ngoteniku" (P2)

"Terose bu bidan dikengken mengurangi maem sing asin-asin mbak" (P3)

"pokok terose mboten angsal kecapekan ngoten" (P1)

"lak enjing ngoteniku kulo damel mlampah-mlampah riyen sak derange aktifitas" (P2)

"Pokoke lak pikirane tenang niku nggeh mboten kraos ngelune mbak" (P2)

"Pokok nggeh pikiran niku mboten angsal tegang" (P5)

Tema 4: Mengatasi Dengan Obat

Tema mengatasi dengan obat merupakan tindakan dari partisipan dalam menangani dan mencegah hipertensi yang diderita selama ini. Obat adalah bahan untuk mengurangi, menghilangkan penyakit, atau menyembuhkan seseorang dari penyakit (KBBI, 2018). Dalam hal ini beberapa partisipan tidak hanya menggunakan obat kimia, bahkan partisipan lebih sering mengkonsumsi obat herbal yang bahannya didapat dari lingkungan sekitar. Kebiasaan ini sudah dilakukan oleh partisipan dengan rutin dan menggunakan berbagai macam obat-obatan.

"Kulo biasae niku nggeh timun niku kulo parut trus kulo minum mbak.." (P1)

"Biasae nggeh niku daun srikoyo kulo godhog mbak.." (P2)

"...Terkadang kulo nggeh marut timun nopo tah wortel ngoten kulo minum..." (P5)

"biasae minum obat niki lo mbak" (menunjukkan obat captopril) (P1)

"Kadang prikso ten bidan mbak, lak pas jadwale posyandu nggeh nyuwun obat ten posyandu.." (P3)

"pokok lak kraos ngelu ngoteniku nggeh minum obat sangking posyandu nopo tah bidan ngoten.." (P4)

Tema 5: Mengabaikan Penyakit

Tema mengabaikan penyakit merupakan persepsi dari partisipan dalam perawatan hipertensi. Mengabaikan yaitu memandang rendah (hina, mudah) (KBBI, 2018). Dalam hal ini beberapa partisipan yang mengabaikan atau tidak menghiraukan apa yang seharusnya menjadi pantangan dan apa saja yang seharusnya menjadi anjuran.

"Kulo mboten wonten pantangan makanan, sedoyo kulo maem mbak" (P4)

"Nopo nggeh mbak, nggeh kulo niku mboten tarak, makanan nopo mawon kulo maem lak disukai anak, kulo nggeh mboten batesi panganan nopo mawon" (P5)

"mboten nate, kulo nggeh mboten nate olahraga" (P4)

Tema 6: Menginginkan Kesembuhan Penyakit

Tema menginginkan kesembuhan penyakit merupakan persepsi dari partisipan yang mengalami hipertensi. Sembuh yaitu menjadi sehat kembali (tentang orang sakit, dari sakit atau penyakit) atau pulih (KBBI, 2018). Partisipan berharap kesembuhan atau terkontrolnya tekanan darah karena merasa terbebani dengan penyakit yang diderita.

“Pengen ndang waras mbak, ben mboten kumat maleh” (P1)

“Nggeheh pengen sembuh total ” (P2)

“Pengen waras, mboten kumat-kumatan maleh mbak” (P4)

“Mboten semerep pripun cara madosi obate sing penting niku seger waras ” (P5)

Tema 7: Menerima Keadaan

Tema menerima keadaan ini merupakan persepsi dari partisipan yang sudah lama menderita hipertensi. Menerima yaitu menyambut, mengambil (mendapat, menampung, dan sebagainya) sesuatu yang diberikan, dikirimkan, dan sebagainya (KBBI, 2018). Dalam hal ini partisipan menganggap bahwa tidak ada kemungkinan untuk sembuh total sehingga mereka pasrah dengan keadaannya saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Agustina, dkk. 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun*.
- Alfiyanti, dkk. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Artianingrum, B. 2016. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi tidak terkontrol pada penderita yang melakukan pemeriksaan rutin*.
- Andari, D. 2014. *Factor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia*.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineke Cipta.

“Kulo nggeheh pasrah mawon mbak, soale umure nggeheh sampun sepuh”(P3)

“Sing penting tasik kuat aktivitas kiambak nggeheh Alhamdulillah”(P3)

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman lansia dalam menjalani hidup dengan hipertensi sangat bervariasi mulai dari lansia mengabaikan keadaan sampai menerima dan pasrah akan penyakit hipertensi. Hasil dari penelitian ini merekomendasikan bahwa bagi partisipan diharapkan secara mandiri melakukan perawatan tekanan darah tinggi di rumah, dengan bantuan atau dukungan dari keluarga. Lansia dan keluarga diharapkan secara aktif mencari informasi terkait penyakit darah tinggi dan perawatannya. Diharapkan bagi petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Bendo dan pendidikan kesehatan tersebut sebaiknya tidak hanya diberikan kepada penderita hipertensi saja, namun juga diberikan kepada keluarga dan orang terdekat penderita hipertensi agar dapat ikut serta mengingatkan dan memberikan motivasi pada penderita hipertensi.

- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : TIM
- Bhattacharjee, A. 2012. *Prinsip Penelitian, Metode, dan Praktik*. USA: Creative Commons Attributions.
- Cahyono, S. 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*.
- Christensen, dkk. 2009. *Proses Keperawatan Model Konseptual*. Jakarta : EGC.
- Creswell, J, W. 2010. *Research design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Depkes. 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri*. Diakses pada tanggal 28 Februari 2018 di https://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2015/3506_Jatim_Kab_Kediri_2015.pdf

- Hadi, C. 2015. *Efektifitas Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga*.
- Hawari, D. 2013. *Manajemen stress, Cemas dan Depresi*.
- Kiau et al. 2013. *Prevalensi, Kesadaran, Pengobatan dan Pengendalian Hipertensi di Kalangan Lansia*.
- KBBI, 2018. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at: <http://kbbi.web.id>
- Khitchen. 2011. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aessulaapius FKUI.
- Maryam et al. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mazindu., dan Scott. 2005. *Statistic Untuk Professional Kesehatan*. An introduction. SAGE Publications.
- Muttaqin, A. 2012. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Nugroho, W. 2015. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rachma, N. 2010. *Studi Fenomenologi Pengalaman Lanjut Usia Melakukan Perawatan Tekanan Darah Tinggi*.
- Paulus, H 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat*. Depok: Trubus Swadaya.
- Potter, P. A & Perry, A. G 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Haryadi, N. 2016. *Hubungan antara Pola Hidup Sehat dengan Penyakit Hipertensi*.
- Proverawati, A., Rahmawati, E. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, H. 2012. *Factor Resiko Hipertensi pada Masyarakat RW 01 Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa kota Jakarta Selatan*. Skripsi fakultas Ilmu Keperawatan program Sarjana Reguler Depok.
- Riskesdas RI. 2013. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2017 di <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Saryono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT ASlafabeta.
- Setyawan, B. A. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stress Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda*.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.
- Syaifuddin, M. 2013. *Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo*.
- Tamher, S., Noorkasiani. 2011. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Udjianti, W. I. 2012. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ummah, Al. 2007. *Jenis-Jenis Penelitian*. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2017 di <http://basirunjenispel.blogspot.com/pdf>
- Wahyuni, Eksanoto, D. 2013. *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta*
- Wolff, H. P. 2008. *Hipertensi*. Jakarta: Gramed