

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, yaitu tekanan abnormal yang tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatan resiko terhadap stroke, gagal jantung, dan serangan jantung. Gaya hidup yang tidak sehat dan riwayat hipertensi dapat menjadi pencetus penyebab hipertensi. Masyarakat berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, salah satu upaya dalam menangani hipertensi adalah penatalaksanaan hipertensi dengan “CERDIK”. Penelitian ini merupakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan total partisipan adalah perempuan lansia sebanyak 6 partisipan, media yang digunakan yaitu kamera handphone, laptop dan catatan lapangan, pengumpulan data menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Hasil: Cek kesehatan Tekanan darah 150 mmHg di fasilitas posyandu dan puskesmas, berat badan 58 dan 64 kg dengan jarak cek kesehatan setiap dua minggu dan satu bulan sekali, mengurangi paparan asap rokok dengan pojok rokok, keluar rumah dan memakai masker, rajin beraktivitas fisik dengan kegiatan di rumah, jalan kaki dan senam, diet seimbang dengan makan teratur dan makanan bergizi, istirahat yang cukup untuk mengurangi gangguan tidur, kelola stres untuk menghindari rasa marah, pusing dan stres. Pemeriksaan tekanan darah dan berat badan pada lansia merupakan cara pengecekan kesehatan secara berkala. Edukasi mengenai bahaya asap rokok bagi lansia. Rajin aktivitas fisik dengan aktivitas yang sehari-hari dilakukan oleh lansia agar kondisi tubuhnya tetap sehat. Diet seimbang dengan cara makan teratur dan makanan bergizi. Istirahat yang cukup merupakan faktor penting dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Kelola stress dengan cara mengatur pola pikiran agar tidak terlalu khawatir terhadap berbagai hal termasuk kondisi hipertensinya.

Kata Kunci: CERDIK, Hipertensi, Lansia

Daftar Pustaka : 14 Buku (2018-2022)

12 Jurnal (2019-2022)

6 website (2018-2020)

ABSTRACT

Hypertension is a condition without symptoms, namely abnormally high pressure in the arteries causing an increased risk of stroke, heart failure and heart attack. Unhealthy lifestyle and history of hypertension can trigger the cause of hypertension. Communities play an important role in preventing non-communicable diseases such as hypertension, one of the efforts to treat hypertension is the management of hypertension with "CERDIK". This study was a qualitative research design using a phenomenological approach with a total of 6 elderly women participating, the media used were cellphone cameras, laptops and field notes, data collection used participatory observation methods, unstructured interviews and documentation. Results: Health checks Blood pressure 150 mmHg at posyandu and puskesmas facilities, weight 58 and 64 kg with health checks every two weeks and once a month, reduce exposure to cigarette smoke by smoking corners, leave the house and wear masks, be diligent in physical activity with activities at home, walking and gymnastics, a balanced diet with regular meals and nutritious food, adequate rest to reduce sleep disturbances, manage stress to avoid feelings of anger, dizziness and stress. Examination of blood pressure and weight in the elderly is a way of periodic health checks. Education about the dangers of cigarette smoke for the elderly. Diligent physical activity with daily activities carried out by the elderly so that their body condition remains healthy. Balanced diet by eating regularly and nutritious food. Adequate rest is an important factor in maintaining a healthy body condition. Manage stress by adjusting thought patterns so you don't worry too much about various things, including the condition of hypertension.

Keywords: CERDIK, hypertension, elderly

Bibliography : 14 book (2018-2022)

12 journal (2019-2022)

6 Websites (2018-2020)