

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA TN.MJ DENGAN HIPERTENSI DI GAMPONG LAMLAGANG KECAMATAN BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH

*Nursing Care For Elderly Tn.Mj With Hypertension In Lamlagang Village, Banda Raya
District, Banda Aceh City*

Syarifah Masthura¹, Juanita^{2*}, Nurhasanah³, Khairani⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Email: juanita@usk.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami peningkatan tekanan darah dan kadar kolesterol akibat perubahan fisiologis dan pola hidup yang kurang sehat. Hipertensi dan kolesterol tinggi dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke apabila tidak ditangani dengan tepat. Tujuan karya ilmiah ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan pada Tn. MJ yang mengalami hipertensi dan kolesterol di Desa Lamlagang, Kecamatan Banda Raya, Banda Aceh. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn. MJ sering mengeluh pusing dan sulit memulai tidur meskipun terbaring lama. Diagnosa keperawatan yang muncul yaitu manajemen kesehatan tidak efektif, dan gangguan pola tidur. Implementasi yang telah dilakukan yaitu pemberian jus buah naga merah, dan senam hipertensi. Hasil evaluasi didapatkan tekanan darah menurun 155/95 mmHg menjadi 133/78 mmHg dan kadar kolesterol 245 mg/dL menjadi 205 mg/dL.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Kolesterol

ABSTRACT

The elderly are an age group vulnerable to increased blood pressure and cholesterol levels due to physiological changes and unhealthy lifestyles. Hypertension and high cholesterol can lead to complications such as heart disease and stroke if not managed appropriately. The purpose of this paper is to describe nursing care for Mr. MJ, a patient with hypertension and high cholesterol, lives in Lamlagang Village, Banda Raya District, Banda Aceh. The assessment revealed that Mr. MJ frequently complained of dizziness and difficulty falling asleep, even after prolonged lying down. The nursing diagnoses were ineffective health management and disturbed sleep patterns. Implementation included administering red dragon fruit juice, and hypertension exercises. The evaluation revealed a decrease in blood pressure from 155/95 mmHg to 133/78 mmHg and a decrease in cholesterol from 245 mg/dL to 205 mg/dL.

Key words: Elderly, Hypertension, Colesterol

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat modern saat ini sangat berdampak sangat besar terhadap pola kesehatan terutama pada kelompok lanjut usia (lansia) ¹. Mengonsumsi makanan-makanan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan stres yang berkepanjangan merupakan faktor pemicu sehingga timbul penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan kolesterol yang akan terjadi pada kelompok lanjut usia².

Berdasarkan hasil pengukuran dari Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi sebesar 26,45% dan kolesterol 58% di wilayah Aceh. Untuk rentang usia 65-74 tahun yang mengalami Hipertensi sebesar 63,22% dan Kolesterol sebesar 27,6 %. Menurut data Dinkes Kota Banda Aceh (2023) di puskesmas banda raya prevalensi hipertensi yaitu 30,9% dan kolesterol 26%.

Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kerusakan ginjal, gangguan fungsi otak, penurunan kinerja jantung, kerusakan mata, resistensi pembuluh darah, dan stroke³. Selain itu, lansia dengan kolesterol yang tinggi menyebabkan terjadinya aterosklerosis atau pengerasan arteri yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan masalah kesehatan yang serius ⁴

Hipertensi dan kolesterol dapat ditangani dengan mengubah pola hidup sehat dengan cara yaitu: mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium/ 6 gram natrium klorida, tidak merokok, mempunyai berat badan ideal, mempunyai tidur yang baik 7-8 jam setiap hari, mengatur aktifitas aerobik yang sehat selama 150 menit per minggu⁵.

Menurut penelitian terdahulu berdasarkan jurnal Lestari et al., (2024) mengonsumsi buah-buahan salah satunya yaitu buah naga merah dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol, dimana penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 16 responden mengalami penurunan tekanan darah dengan persentase 84,2% ⁶.

Buah naga merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan menyeimbangkan kadar

kolesterol dalam darah⁶. Buah naga merah (*Hylocereus undatus*) adalah buah dari marga kaktus yang memiliki keunggulan kaya serat, kalium, dan antioksidan yang tinggi yaitu vitamin B3 (Niacin), Vitamin E, Vitamin C yang memiliki kemampuan untuk melenturkan pembuluh darah dan menstabilkan tekanan darah tinggi. kandungan kalsium pada buah naga merah selain dapat menguatkan tulang juga dapat menurunkan tekanan darah⁷. Kandungan serat yang tinggi dari buah naga tersebut dapat memperlambat penyerapan glukosa dengan memperlambat pengosongan lambung dan memperpendek waktu transit di usus ⁸.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus dilakukan pada seorang lansia perempuan berinisial Tn.Mj merupakan seorang lansia laki-laki berusia 78 tahun yang tinggal di Gampong Lam Ara Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan di Gampong Lam Ara Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh pada tanggal 1 Oktober 2026 melalui tahapan pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tanda-tanda vital, serta studi dokumentasi. Instrumen yang digunakan meliputi format pengkajian keperawatan gerontik, Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).

Asuhan keperawatan diberikan melalui intervensi mengonsumsi jus buah naga merah, dan senam hipertensi. Klien dan keluarga berpartisipasi aktif selama proses asuhan keperawatan, terutama dalam pelaksanaan latihan fisik dan penerapan edukasi kesehatan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan data hasil pengkajian dan evaluasi untuk menilai

perubahan kondisi klien setelah diberikan asuhan keperawatan. Hasil studi kasus disajikan dalam bentuk narasi sesuai perkembangan kondisi klien selama periode asuhan keperawatan.

HASIL

Hasil pengkajian pada Tn.Mj (78 tahun) memiliki riwayat hipertensi, dan kolesterol dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 153/93 mmHg, dan kadar kolesterol 250 mg/dL. Klien sering mengontrol ketika

merasakan gejala yang dialami. Selain itu, klien juga mengkonsumsi obat amlodipin dan simvastatin.

Berdasarkan hasil analisa data, diperoleh diagnosis keperawatan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi klien setelah diberikan intervensi. Pada diagnosis manajemen kesehatan tidak efektif terjadi penurunan kadar kolesterol dan tekanan darah. Seperti terlihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Evaluasi Jus Buah Naga Merah

	Frekuensi	Sebelum	Sesudah
Tekanan darah	3x	155/95 mmHg	233/78 mmHg
Kadar kolesterol	3x	245 mg/dL	205 mg/dL

Sumber: Uji analisis

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa tekanan darah dan kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus buah naga merah menunjukkan adanya penurunan disertai penerapan gaya hidup sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua intervensi tersebut efektif dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Pada diagnosis manajemen kesehatan tidak efektif, klien mampu menjelaskan kembali informasi mengenai penyakit yang diderita serta pengaturan diet yang sesuai, meliputi diet DASH, diet rendah kolesterol, diet diabetes, dan diet rendah purin. Pada diagnosis gangguan mobilitas fisik, terjadi peningkatan kemampuan mobilisasi, berkurangnya kekakuan sendi, serta peningkatan kemandirian dalam berpindah menggunakan kursi roda setelah dilakukan latihan fisik secara teratur. Klien juga mampu

mengingat dan melakukan beberapa gerakan latihan fisik secara mandiri dengan bantuan keluarga. Pada diagnosis risiko jatuh, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko jatuh dan upaya pencegahannya melalui penerapan modifikasi lingkungan rumah. Secara keseluruhan, keempat diagnosis keperawatan menunjukkan perkembangan yang baik dengan status teratasi sebagian setelah dilakukan asuhan keperawatan selama periode pengelolaan kasus.

Selanjutnya, penulis juga melakukan pengukuran parameter klinis yang berkaitan dengan penyakit kronis yang diderita klien. Pengukuran meliputi tekanan darah untuk membandingkan kondisi kesehatan klien sebelum dan sesudah intervensi keperawatan senam hipertensi seperti pada Tabel 2 dibawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran pada Ny. P

Hari/Tanggal	Sebelum	Sesudah
Kamis/ 9 Oktober 2025	133/87 mmHg	112/72 mmHg
Jumat/ 10 Oktober 2025	132/76 mmHg	109/64 mmHg

Sumber: Uji analisis

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil pengukuran menunjukkan adanya perbaikan pada seluruh parameter kesehatan Ny. P setelah intervensi. Tekanan darah menurun setelah 2x aktivitas fisik berupa senam hipertensi.

PEMBAHASAN

Penyakit kronis pada lansia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi akibat proses penuaan yang disertai penurunan fungsi fisiologis tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, dan kolesterol yang tinggi. Keberadaan beberapa penyakit kronis secara bersamaan dapat meningkatkan risiko komplikasi, menurunkan kualitas hidup, serta membatasi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari⁹. Oleh karena itu, asuhan keperawatan yang komprehensif diperlukan untuk membantu mengendalikan gejala, meningkatkan kemampuan fungsional, dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Pada kasus ini, salah satu masalah utama yang ditemukan adalah tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi. Oleh karena itu, jus buah naga merah dan senam hipertensi mampu mengontrol tekanan darah dan kolesterol.

Buah naga merah mengandung kadar kalium dan flavonoid yang tinggi, yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium, kalsium, dan magnesium (per 100 gram berat yang dapat dimakan) dalam buah naga merah masing-masing adalah 56,96 mg, 5,70 mg, dan 28,30 mg. Kandungan flavonoid dalam daging buah naga merah adalah $7,21 \pm 0,02$ mg CE/100 gram. Buah naga merah sangat kaya akan vitamin C. Kandungan vitamin C dalam daging buah

naga merah cukup untuk memenuhi kebutuhan harian sebesar 540,27 mg/100 g. Manfaat pertama buah naga bagi penderita tekanan darah tinggi adalah menjaga kelenturan pembuluh darah. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam buah naga dapat menjaga pembuluh darah tetap sehat dan lentur. Hal ini akan mencegah tekanan darah tinggi. Bagi mereka yang sudah memiliki hipertensi, mengonsumsi buah ini dapat menjaga tekanan darah tetap stabil¹⁰.

Pada pengelolaan kolesterol, edukasi yang diberikan menekankan pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh serta meningkatkan asupan serat. Perubahan gaya hidup melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur merupakan strategi utama dalam pengendalian kadar kolesterol¹¹. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hiperkolesterolemia dan pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal¹². Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi pada klien diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang mendukung pengendalian kolesterol secara berkelanjutan.

Manfaat buah naga bagi penderita kolesterol adalah kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif antara lain: tokotrienol, niasin, vitamin C sebagai antioksidan dan serat.^{6,7,8} Kandungan tokotrienol pada buah naga merah tinggi yang dapat berperan sebagai inhibitor HMGCoA reduktase. Penghambatan enzim ini akan menghambat pembentukan kolesterol. Apabila pembentukan kolesterol terhambat maka VLDL tidak akan dihidrolis sehingga dapat menekan LDL dalam darah¹³.

Peningkatan pengetahuan klien setelah diberikan edukasi juga diikuti dengan

perbaikan parameter klinis. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan kadar asam kolesterol dan tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, pengaturan diet, kepatuhan terhadap terapi, serta keterlibatan aktif klien dalam perawatan diri dapat memberikan dampak positif terhadap pengendalian penyakit kronis. Peningkatan pemahaman pasien mengenai penyakit yang diderita berkontribusi terhadap kepatuhan dalam menjalankan terapi dan perubahan gaya hidup yang lebih sehat¹⁴.

Berdasarkan hal tersebut sejalan dengan penelitian (Mufida, 2019) bahwa terdapat pengaruh yang efektif terhadap penurunan tekanan darah dan kadar kolesterol dari 19 responden yang diberikan jus buah naga merah 16 responden mengalami penurunan tekanan darah dengan persentase 84,2% dan 3 lainnya tekanan darah tetap dengan persentase 15,8% . berdasarkan penelitian (Ataria & Ulfah, 2024) pemberian jus buah naga merah efektif dalam menurunkan kadar kolesterol selama 3 hari berturut-turut dengan nilai hasil sebelum intervensi 225 mg/dL dan setelah intervensi 165 mg/dL.

Selain itu, intervensi berupa senam hipertensi mampu mengontrol tekanan darah yang dilakukan selama 2x dalam seminggu. Setelah intervensi senam selesai, dilakukan pengecekan tekanan darah kembali. Senam ini dilakukan selama 30 menit setiap pertemuan.

KESIMPULAN

Penerapan asuhan keperawatan pada Tn.Mj dengan penyakit kronis berupa hipertensi dan kolesterol menunjukkan hasil yang positif. Diagnosa keperawatan yang ditemukan meliputi manajemen kesehatan tidak efektif. Intervensi yang diberikan adalah mengkonsumsi jus buah naga merah dan senam hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tekanan darah dan kadar kolesterol. Selain itu, terjadi perbaikan pada parameter kesehatan berupa kadar kolesterol dan tekanan darah. Asuhan keperawatan yang komprehensif berperan dalam membantu pengendalian penyakit

kronis, meningkatkan kemampuan fungsional, dan mendukung kualitas hidup lansia.

DAFTAR RUJUKAN

1. WHO. Ageing and health. World Health Organization. 2025. Accessed March 30, 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Ebrahimpur M, Mohammadi-Vajari E, Sharifi Y, et al. Evaluation of the prevalence of cardiometabolic disorders (diabetes, hypertension, and hyperlipidemia) diagnosed, undiagnosed, treated, and treatment goal in the elderly: Bushehr Elderly Health Program (BEH). *BMC Endocr Disord*. 2024;24(1):29. doi:10.1186/s12902-024-01561-0
3. BKKP. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023. Accessed March 30, 2026. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf
4. Dinkes Kota Banda Aceh. *Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2023*. 2024.
5. National Heart L and BI. What is High Blood Pressure? 2024. Accessed March 31, 2026. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure>
6. Wijayanti N, Fauzia N. Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Journal of Comunity Empowerment*. 2023;5(3). Accessed March 31, 2026. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/humanis/article/view/949>
7. Bertolotti M, Lancellotti G, Mussi C. Changes in cholesterol homeostasis associated with aging and with age-related conditions: pathophysiological and clinical implications. *Journal of Gerontology and Geriatrics*. 2024;72(1):1-11. doi:10.36150/2499-6564-N637
8. Isnaini N, Ratnasari R. Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;14(1):59-68. doi:10.31101/jkk.550

9. Sumartini. Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Lansia Melalui Pemeriksaan Tekanan Darah Kolesterol Gula Darah dan Asam Urat di Posbindu Rangkasbitung Barat Puskesmas Rangkasbitung Lebak Banten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*. Published online 2025. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm>
10. Nasari M, Bahri TS, Kamal A. Manajemen Diet Pada Pasien Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Banda Aceh. *Jim Fkep*. 2022;5(4). Accessed March 31, 2026. <https://id.scribd.com/document/840406832/manajemen-diet>
11. Srikandi S, Humaeroh M, Sutamihardja R. Kandungan Gingerol Dan Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe) Dengan Metode Maserasi Bertingkat. *al-Kimiya*. 2020;7(2):75-81. doi:10.15575/ak.v7i2.6545
12. Sowwam M, Sudaryanto S, Widyastuti L. Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*. 2022;2(1):12-17. doi:10.47701/dutamedika.v2i1.1955
13. Nuraeni A. The Implementation of Health Education Interventions to Improve Family Knowledge about Pain Management in Gout Arthritis. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*. 2023;7(1):8-11. doi:10.46749/jiko.v7i1.112
14. Toto EM, Nababan S. Penerapan Terapi Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri dan Menurunkan Kadar Asam Urat Lansia Gout Arthritis. *Ners Muda*. 2023;4(1):13. doi:10.26714/nm.v4i1.11488