

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DENGAN MASALAH PERAWATAN JANTUNG DI RUMAH SAKIT PANTI WILASA DR CIPTO SEMARANG

Oklin Solissa¹, Sonhaji²

solossaoklin@gmail.com¹, soni_aji84@yahoo.com²

Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat rentan yang mengalami berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Masalah yang sering dihadapi oleh lansia meliputi berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, penyakit jantung, dan gangguan mental. Hal tersebut wajar, karena setiap orang mengalami perubahan perilaku dan fisik saat mereka mendekati usia perkembangan tertentu dalam hidup mereka. Penurunan curah jantung mengakibatkan berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan tubuh sehingga tubuh mengalami perfusi perifer atau sirkulasi perifer tidak terpenuhi. Sehingga dilakukan Pengabdian masyarakat dan kegiatan sosialisasi langsung kepada masyarakat, khususnya yang masih jauh dari fasilitas kesehatan atau media informasi, akan dapat membantu masyarakat memperoleh informasi kesehatan, terkait kesehatan jantung khusus pada lansia. Tujuan: Edukasi tentang Penerapan pola hidup sehat pada lansia dengan masalah perawatan jantung. Metode: Penelitian ini dibuat dengan menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Fokus utama dalam penelitian adalah penerapan pola hidup sehat pada lansia yang mengalami penurunan curah jantung, di Rumah Sakit Panti wilasa Dr. Cipto. Terdapat 2 pasien yang menjadi subjek, Instrumen dalam studi kasus ini menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan stase gerontik Hasil: Setelah dilakukan implementasi keperawatan tentang edukasi pola hidup sehat pada lansia yang mengalami masalah perawatan jantung, pasien dan keluarga pasien sangat mengerti dan memahami tentang edukasi yang diberikan serta menambah pengetahuan tentang pentingnya untuk menjaga polah hidup sehat, mengonsumsi makanan yang sehat, menghindari polusi atau asap rokok, dan melakukan olahraga yang cukup, untuk kesehatan tubuh maupun jantung. Kesimpulan: setelah diberikan edukasi pola hidup sehat, pasien dan keluarga dapat memahami dan mengerti pentingnya menjaga polah hidup sehat untuk kesehatan jantung, sehingga mereka dapat meningkatkan pola hidup sehat yang lebih baik.

Kata Kunci: Polah Hidup Sehat, Jantung, Lansia.

ABSTRACT

Background: The elderly are one of the vulnerable groups of society who experience various health problems and decreased quality of life. Problems often faced by the elderly include various chronic diseases such as hypertension, diabetes, osteoporosis, heart disease, and mental disorders. This is normal, because everyone experiences behavioral and physical changes as they approach a certain age of development in their lives. Decreased cardiac output results in reduced oxygen supply to body tissues so that the body experiences peripheral perfusion or peripheral circulation is not fulfilled. Therefore, community service and direct socialization activities are carried out to the community, especially those who are still far from health facilities or information media, which will be able to help the community obtain health information, related to heart health specifically in the elderly. Objective: Education about the Application of a healthy lifestyle in the elderly with heart care problems Method: This study was conducted using a case study approach with a descriptive method. The main focus in the study is the application of a healthy lifestyle in the elderly who experience decreased cardiac output, at Panti Wilasa Dr. Cipto Hospital. There are 2 patients who are subjects, the instrument in this case study uses the format of nursing care assessment of geriatric stage Results: After the implementation of nursing about healthy lifestyle education in the elderly who experience heart care problems, patients and their families really understand and comprehend the education provided and increase knowledge about the importance of maintaining a healthy lifestyle, consuming healthy food, avoiding pollution or cigarette smoke, and doing enough exercise, for body and heart health. Conclusion: after being given healthy

lifestyle education, patients and their families can understand and comprehend the importance of maintaining a healthy lifestyle for heart health, so that they can improve a better healthy lifestyle.

Keywords: Healthy Lifestyle, Heart, Elderly.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat rentan yang mengalami berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Pada tahun 2020, terdapat sekitar 25 juta lansia di Indonesia, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah dalam beberapa tahun ke depan (Badan Pusat Statistik, 2020). Masalah yang sering dihadapi oleh lansia salah satunya yaitu masalah jantung. Penyakit jantung sangat identik dengan penyakit yang membunuh, menurut Yayasan Penyakit Jantung Indonesia, penyakit jantung adalah penyakit yang mengganggu sistem pembuluh darah atau yang lebih tepatnya menyerang jantung beberapa contoh penyakit jantung seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dada (biasa disebut “angina”) dan penyakit jantung rematik. (Saelan, Ardian, K, Malak, S, Kholis, N. 2020). Menurut Kemenkes dan WHO pada tahun 2022, penyakit jantung memiliki kasus terbanyak di antara penyakit katasropik lainnya, yaitu 15,5 juta kasus secara keseluruhan.

Beberapa faktor penyebab dari penyakit jantung adalah usia lanjut, kadar kolesterol yang tinggi, gula darah sewaktu yang tinggi, dan tekanan darah yang tinggi. Penyakit jantung masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Di Indonesia, prevalensi penyakit jantung cenderung meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Lansia dengan masalah perawatan jantung berisiko mengalami komplikasi seperti intoleransi aktivitas, gangguan perfusi jaringan, sesak napas, dan kelelahan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang komprehensif dan berkesinambungan.

Lansia dengan penyakit jantung akan mengalami peningkatan ketergantungan pada orang sekitar agar tetap dipantau kesehatannya sehingga penyakit yang diderita tidak semakin parah. (Habeahan, N, K. Juniarti, N, Mulya., A.P. 2024). Dalam penatalaksanaanya, pemberian pendidikan kesehatan pola hidup sehat bagi lansia dengan masalah jantung sangat diperlukan. Pendekatan ini dimulai dari penyuluhan dan pelatihan secara rutin kepada lansia dan keluarganya tentang pentingnya pola hidup sehat. Penyuluhan dilaksanakan melalui materi-materi yang dapat disampaikan meliputi nutrisi yang seimbang, pentingnya olahraga teratur, manajemen stres, tidur yang cukup, pengelolaan penyakit kronis, dan penggunaan obat-obatan dengan benar. Pelatihan bagi lansia dapat berupa pelaksanaan aktivitas fisik seperti senam ramah lansia yang disesuaikan dengan umur dan kondisi para lansia. (Indriyani, Y. Nurhadiyastuti, A. Agustina, C. Rahmah S, S, N. Haq, M, A. Azhar, A, A, N. Devi, M, U, S. 2024.)

METODOLOGI

Design

Penelitian ini dibuat dengan menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Kelompok penelitian yang dimaksut adalah sekelompok pasien yang mengalami penurunan curah jantung. Fokus utama dalam penelitian studi ini adalah penerapan pola hidup sehat pada lansia yang mengalami penurunan curah jantung, di Rumah Sakit Panti wilasa Dr. Cipto.

Pertanyaan penelitian

Bagaimana penerapan pola hidup sehat pada lansia dengan masalah perawatan jantung di Rumah Sakit Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang?

Sampel dan setting

Subjek penelitian terdiri dari dua pasien lansia yaitu Ny.S yang berusia 78 tahun dan Ny.Y yang berusia 73 tahun. Kedua subjek ini merupakan pasien yang sama mengalami masalah penurunan curah jantung. Kedua pasien menjalani perawatan di Rumah Sakit Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang. Kriteria inklusi meliputi pasien berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosis penurunan curah jantung, dan bersedia menjadi responden. Pengambilan data ini dilakukan selama 2 minggu, dimulai sejak tanggal 25 Agustus sampai tanggal 6 september.

Variabel

Variabel utama dalam penelitian ini adalah penerapan pola hidup sehat pada lansia dengan masalah perawatan jantung.

Instrument

Instrumen dalam studi kasus ini menggunakan format pengkajian asuhah keperawatan stase gerontik, setelah itu liflet dan ,ateri yang sudah disiapkan untuk melakukan edukasi polah hidup sehat.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan telaah dokumentasi keperawatan. Data dikumpulkan secara sistematis selama proses asuhan keperawatan berlangsung.

Analisa data

Analisa data dilakukan setelah data terkumpul secara deskriptif. Proses analisa data yang dilakukan dalam karya ilmiah ini yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data secara deskriptif, dan penarikan kesimpulan.

Pertimbangan etis

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian keperawatan, meliputi persetujuan responden (informed consent), serta kerahasiaan identitas pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui studi kasus terhadap Ny. S (73 Tahun) dan Ny. Y (78 Tahun) dengan riwayat jantung.

1. Hasil Pengkajian

Pengkajian dilakukan selama dua minggu berturut-turut dengan waktu yang berbeda. Ny. S dan Ny. Y telah dilakukan beberapa pengkajian sesuai asuhan keperawatan lansia yang meliputi anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan kebutuhan dasar manusia, pengkajian fungsi. Kognitif, geriatric depresion scale,

Pada tanggal Rabu 27 Agustus 2025 dilakukan pengkajian dengan Ny. S dimana didapatkan data dari suami yang menyatakan bahwa Ny. S mengalami, batuk, mual, muntah, sesak, dan sulit tidur. Tetapi setelah pasien meminum obat yang diberikan keadaan pasien tidak kunjung membaik. Sehingga keluarganya memutuskan membawa ke RS Dr Cipto. Ny. S mempunyai riwayat hipertensi. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 180/90 mmHg. Pengkajian kedua pada Ny. Y yang mengatakan batuk, sedikit sesak, mual, sulit tidur dan mempunyai riwayat hipertensi. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah 186/100 mmHg.

2. Penetapan Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, ditetapkan satu diagnosa utama pada Ny. S dan Ny. Y yaitu penurunan curah jantung (D.0008) berhubungan dengan perubahan irama jantung.

3. Implementasi Intervensi Keperawatan

Selama 1 hari kunjungan, dilakukan implementasi pada Ny. S sesuai intervensi diagnosa yang dilakukan tanggal 2 September 2025 yaitu Mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, menganjurkan pasien dan keluarga mengikuti seluruh rangkaian program rehabilitasi, mengajarkan pasien dan keluarga memonitor toleransi aktivitas modifikasi faktor risiko jantung (mis. penghentian merokok, diet, dan olahraga), memberikan kesempatan untuk pasien dan keluarga bertanya,

Kemudian pada tanggal 28 September 2029, dilakukan implementasi pada Ny. Y yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, menganjurkan klien dan keluarga mengikuti seluruh rangkaian program rehabilitasi, mengajarkan pasien dan keluarga memonitor toleransi aktivitas modifikasi faktor risiko jantung (mis. penghentian merokok, diet, dan olahraga), memberikan kesempatan untuk pasien dan keluarga bertanya,

4. Evaluasi Hasil Keperawatan

Evaluasi dilakukan 15 menit setelah dilakukan dengan respon yang positif pada kedua pasien. Dari evaluasi subjective dimana Ny. S mengatakan akan selalu mengikuti program rehabilitasi, yang selalu dilakukan untuk para lansia ketika mengikuti program lansia di puskesmas, Ny. S juga akan melakukan kontrol makanan melakukan aktivitas yang cukup, melakukan olahraga jantung, menjauhi asap rokok, dan melakukan pola hidup sehat. Ny. S juga sempat bertanya pada penulis tentang penyakit hipertensi dan DM juga sangat berbahaya untuk penyakit jantung ?

Evaluasi juga dilakukan pada Ny. Y dimana pasien dan keluarga mengatakan siap untuk mendengarkan informasi tentang materi edukasi pola hidup sehat pada lansia yang mengalami penurunan curah jantung, mengatakan akan selalu mengikuti program rehabilitasi, yang selalu dilakukan untuk para lansia ketika mengikuti program lansia di puskesmas, Pasien mengatakan akan melakukan kontrol makan, aktivitas yang cukup, melakukan olahraga jantung, menjauhi asap rokok, dan akan melakukan pola hidup yang sehat.

Pembahasan

Pada Usia Penuaan sangat mempengaruhi baroreseptor yang terlibat pada pengaturan tekanan pada pembuluh darah serta elastisitas arteri jantung. Tekanan dalam pembuluh meningkat ketika arteri menjadi kurang lentur sehingga terjadi penurunan kontraktilitas otot jantung. Saat menopause, perempuan mulai kehilangan hormon estrogen sehingga pengaturan metabolisme lipid di hati terganggu yang membuat LDL meningkat dan dapat menjadi plak pada arteri jantung sehingga terjadi perubahan aliran darah koroner dan pompa jantung menjadi tidak adekuat (Susanti, N dkk. 2024). Hasil penelitian ini sejalan karena dalam penelitian ini responden Ny. Y dan Ny S merupakan lansia dimana usia Ny. S, 73 dan Ny. Y, 78 tahun.

Jika dilihat dari data yang diperoleh kedua klien mempunyai riwayat penyakit hipertensi, dan salasatu mempunyai riwayat DM. serta mempunyai kebiasaan pola hidup yang kurang sehat dengan sering mengonsumsi makanan yang asin, manis dan gorengan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Afnas, N, H. Arpen, R, S. 2023) yang menyatakan makanan tinggi garam, natrium, sodium Penyedap makanan yang mengandung garam, natrium atau sodium adalah salah satu penyebab hipertensi. Kandungan itu bisa meningkatkan tekanan darah karena memengaruhi keseimbangan cairan dalam darah. Penderita hipertensi disarankan benar-benar membatasi asupan garam, natrium atau sodium. Jika ingin rasa asin bisa didapatkan dari rempah-rempah. Hindari menambahkan garam tambahan atau garam meja dalam makanan. Gorengan mengandung

kalori dan lemak trans/lemak jenuh tinggi yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Di mana kondisi ini juga bisa meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, obesitas, dan diabetes. Hal ini juga berlaku pada sayuran yang digoreng, seperti kol goreng. Itulah mengapa pengidap kolesterol tinggi disarankan untuk membatasi konsumsi gorengan. Sebagai alternatif, sebaiknya mengolah makanan dengan cara mengukus, merebus, atau memanggangnya agar lebih aman bagi kesehatan. (Galicia-Garcia et al., 2020).

Dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan, diagnosa yang ditentukan yaitu Penurunan curah jantung. Berhubungan dengan perubahan irama jantung, serta dibuktikan dengan kedua klien mempunyai riwayat hipertensi dan dm, serta pola hidup yang kurang sehat dengan sering mengonsumsi makanan yang asin, manis, dan gorengan, kedua klien juga mengatakan masih mengeluh sesak, lemas, batuk, mual dan sulit tidur. Ditandai dengan hasil TTV Ny S. : TD: 180/90 mmHg , N: 68x/mnt , S: 37,70c SpO2: 97% RR: 19x/menit dan Ny Y, TD: 186/100 mmHg N: 100 x/menit S:36,70c RR: 19x/menit SpO2: 97%. Hal ini sejalan dengan penegakkan diagnosa berdasarkan SDKI dalam memilih diagnosa penurunan curah jantung.

Keterbatasan Penelitian

Studi ini memiliki keterbatasan dalam hal durasi intervensi keperawatan yang dilakukan 1 kali pertemuan.

KESIMPULAN

Penerapan pola hidup sehat melalui edukasi keperawatan pada lansia dengan masalah perawatan jantung dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta keluarga dalam menjaga kesehatan jantung. Intervensi ini penting untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Conflict Of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua keluarga yang telah bersedia menjadi responden dan juga kepada rekan sejawat di rumah sakit panti wilasa dr cipto Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afna, H. N. (2023). Pengenalan makanan yang harus dihindari lansia dengan hipertensi kolesterol dan asam urat. *Juramas: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 1 No.1, 2023, 1-14.
2. Hadiar H. R., R. B. (2017:). Hubungan asupan zat gizi makro dan profil lipid dengan kejadian penyakit jantung koroner pada pasien lansia di rumah sakit islam jemursari surabaya. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 12, No. 2 Juli–Desember 2017, 129–133.
3. Husaini, F. F. (2024). Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 2, No. 3 Agustus 2024, 135-147 . Lestarina, n. N. (2025). Pembinaan perilaku hidup sehat di masa lansia melalui edukasi kesehatan di kebraon surabaya. . *Jurnal Booth Dharma Medika*, 5(2), 33-37. 2025 , 01-13.
4. Maksum., P. D. (2023). Gambaran Pengelolaan Hipervolemia pada Gagal Jantung Kongestif di Rumah Sakit . *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat Volume 1*, Nomor 1, Januari 2023 , 9-15.
5. Malasari. N, P. R. (2024:). Penerapan Perawatan Jantung untuk Penurunan Curah Jantung pada Pasien di RSUD Sidoarjo . *Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 5(2), April-Juni 2024, 299-306 .

6. Salam. R, F. d. (2025). Hubungan gagal jantung dengan hiponatremia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Volume 7 Nomor 2, April 2025, 303 - 314.
7. Samuel.D, Y. S. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Instalasi perawatan Nyeri Akut di Instalasi Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)* VOLUME 6 ISSUE 11 NOVEMBER 2023, 1400-1408 .
8. Silvianah, A. I. (2024). Hubungan kepatuhan minum obat hipertensi dengan perubahan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal keperawatan* Vol. 2025, 52-62.
9. Susanti, N. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soerooso. Volume 8, Nomor 2, Agustus 2024, 3597-3604.
10. Widiastuti, W. d. (2024). Review artikel: pengaruh pola asupan makanan terhadap resiko penyakit diabetes. *Journal of Public Health Science (JoPHS)* Volume 1, No 2 – Juni 2024, 108 - 124.
11. wulandari, S. K. (2020). Sistem Pakar Penerapan Menu Gizi Pada Penderita Jantung Koroner Menggunakan Metode Teorema Bayes . *Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer* Vol. 15, No. 1, Februari 2020, 1-7.
12. Y., I. (2024). Lansia sehat dengan menerapkan pola hidup sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* Vol. 8, No. 1, February 2024, 953-964.