

TERAPI MENANAM *untuk* LANZIA HIPERTENSI



Ni Made Dwi Ayu Martini
Ni Luh Putu Dian Yunita Sari
Ketut Darmaja
Putu Septy Piranti

TERAPI MENANAM UNTUK LANSIA HIPERTENSI

PENULIS

Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketut Darmaja, SKM, M.Kes
Putu Septy Piranti, S.Kep



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

TERAPI MENANAM UNTUK LANSIA HIPERTENSI

Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketut Darmaja, SKM, M.Kes
Putu Septy Piranti, S.Kep

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-623-8706-00-6

CETAKAN PERTAMA:
Juli 2024

UKURAN:
ii + 48 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Kami dengan senang hati mempersembahkan buku ini sebagai panduan dalam **terapi menanam**, sebuah pendekatan yang menarik dan bermanfaat bagi lansia yang menghadapi tantangan **tekanan darah tinggi** dan **kecemasan**. Melalui interaksi yang mendalam dengan dunia tumbuhan, diharapkan lansia dapat merasakan manfaat fisik dan psikologis yang signifikan. Buku ini akan memberikan panduan praktis serta informasi yang bermanfaat untuk memulai dan memperoleh manfaat dari terapi menanam tumbuhan. Semoga buku ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi para pembaca kami.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II APA ITU HIPERTENSI?	2
BAB III PENYEBAB HIPERTENSI.....	4
BAB IV KLASIFIKASI HIPERTENSI	6
BAB V TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI	8
BAB VI KOMPLIKASI HIPERTENSI	10
BAB VII MENGOBATI HIPERTENSI.....	13
BAB VIII KECEMASAN.....	14
A. Kecemasan pada Lansia Hipertensi	15
B. Penyebab Kecemasan.....	16
C. Tingkat Kecemasan	17
D. Dampak Kecemasan.....	18
BAB IX TERAPI MENANAM.....	20
A. Manfaat Terapi Menanam	22
B. Terapi Menanam untuk Lansia Hipertensi	23
C. Siapa Saja yang Bisa Melakukan Terapi Menanam?	26
D. Siapa Saja yang Tidak Boleh Melakukan Terapi Menanam?	27
E. Langkah-langkah Terapi Menanam	27
BAB X STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI MENANAM.....	35
DAFTAR PUSTAKA	47

BAB I

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah penduduk lansia merupakan indikator keberhasilan pembangunan kesehatan. Tantangannya adalah mewujudkan penuaan yang sehat dan bahagia (*healthy and happy ageing*) serta menciptakan lansia yang berdaya guna. Proses menua secara fisiologis menimbulkan penurunan beberapa sistem tubuh. Hal ini berpengaruh terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, maupun sosial. Masalah fisik yang sering dijumpai pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah (hipertensi), sedangkan kecemasan adalah masalah psikologis yang lazim. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan antara hipertensi dan kecemasan. Kedua hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup lansia.

BAB II

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana jantung dan pembuluh darah tidak berfungsi dengan baik, sehingga menyebabkan tekanan darah naik di atas batas normal. Batas ini biasanya terjadi ketika tekanan darah atas (sistolik) mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan bawah (diastolik) lebih dari 90 mmHg.

Peningkatan tekanan darah ini bisa terjadi secara terus-menerus dalam beberapa pengukuran tekanan darah, disebabkan oleh faktor-faktor risiko yang mengganggu regulasi tekanan darah normal dalam tubuh.