

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang jelas. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Dalam kondisi ini jantung berkerja untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah (Hastuti, 2022).

Pada umumnya, tekanan darah akan berubah sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah jika hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukan hasil dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, sedangkan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan berulang (Hastuti, 2022).

2. Etiologi Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua bagian diantaranya yaitu :

- a. Hipertensi esensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, disebut juga hipertensi idiopatik dan terdapat sekitar 95% kasus. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti lingkungan termasuk asupan garam, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebih, konsumsi kopi yang berlebih, konsumsi tembakau, obat-obatan, stres, jenis kelamin, dan usia (Hastuti, 2022).
- b. Hipertensi sekunder atau hipertensi renal terdapat sekitar 5% kasus penyebab secara umum hipertensi sekunder disebabkan karena adanya penyakit lain, seperti adanya penggunaan estrogen, penyakit ginjal, hipertensi vaskules renal, dan kehamilan (Hastuti, 2022).

3. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi tekanan darah atau hipertensi pada orang dewasa karena adanya tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompa melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih.

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	<i>Systolic Blood Pressure</i> (mmHg)	<i>Diastolic Blood Pressure</i> (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Tahap 1 Hipertensi	140-159	90-99
Tahap 2 Hipertensi	≥ 160	≥ 100

Data terbaru menunjukkan bahwa nilai tekanan darah yang dipertimbangkan normal sebelumnya ternyata menyebabkan peningkatan resiko komplikasi kardiovaskuler (Hastuti, 2022).

4. Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi seringkali tidak didiagnosis dalam waktu yang lama karena tidak menunjukkan gejala yang khas. Gejala akan terasa secara tiba-tiba apabila terjadi peningkatan tekanan darah. Penderita hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu ada beberapa keluhan tidak spesifik yang mungkin mereka alami, di antaranya adalah (Hastuti, 2022).

- a) Sulit tidur
- b) Sesak nafas
- c) Terasa berat dan kaku pada bagian tengkuk
- d) Mudah lelah
- e) Mata berkunang-kunang
- f) Pandangan kabur
- g) Sakit kepala

5. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan terhadap hipertensi dapat dikategorikan menjadi 4 tingkatan (Masriadi & Km, 2019) :

a. Pencegahan primordial

Pencegahan primordial merupakan usaha pencegahan predisposisi terhadap hipertensi, yang belum terlihatnya faktor yang menjadi risiko

hipertensi, contohnya adanya peraturan pemerintahan membuat peringatan pada rokok dan melakukan senam kesegaran jasmani untuk menghindari terjadinya hipertensi.

b. Pencegahan primer

Pencegahan primer adalah upaya pencegahan sebelum seorang penderita hipertensi seperti mendapatkan penyuluhan mengenai faktor risiko hipertensi serta terhindar dari hipertensi dengan cara menghindari merokok, konsumsi alkohol, obesitas, stress.

c. Pencegahan sekunder

Upaya pencegahan yang ditunjukan kepada penderita hipertensi yang sudah terserang agar tidak menjadi lebih berat.

d. Pencegahan tersier

Pencegahan terjadinya komplikasi yang berat akan menimbulkan kematian, contohnya melakukan rehabilitas.

Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mengontrol hipertensi adalah (Hastuti, 2022) :

- a. Gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*).
- b. Mempertahankan berat badan.
- c. Gaya hidup sehat dan olahraga teratur.
- d. Stop rokok.
- e. Membatasi konsumsi alkohol.

6. Dampak Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi medis yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Berikut ini beberapa penyakit yang ditimbulkan/dampak hipertensi (Trisnawan, 2019).

- a. Sakit kepala, pegal-pegal, perasaan tidak nyaman dari tengkuk, perasaan berputar atau ingin jatuh, detak jantung cepat, telinga berdenging.
- b. Gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar.

- c. Menumpuk atau berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah (*atherosclerosis*) dan plak garam-garaman (*arteriosclerosis*).
- d. Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak yang menyebabkan pendarahan sehingga sel-sel saraf dapat mati atau tidak berfungsi. Penyakit ini lebih dikenal dengan stroke pendarahan (stroke hemorogik) dan sering menimbulkan kematian mendadak.
- e. Pecahnya pembuluh darah yang menyebabkan beberapa organ sehingga terjadi kelumpuhan.
- f. Pecahnya pembuluh darah ginjal penyebab pendarahan pada ginjal dan terjadinya gagal ginjal.
- g. Pecahnya pembuluh darah retina penyebab penglihatan kabur bahkan buta.
- h. Pecahnya pembuluh darah tajuk di jantung penyebab tidak berfungsinya sebagian sel otot jantung sehingga gagal jantung.
- i. Terjadi sumbatan aliran darah dan berpontensi pada kebocoran pembuluh darah. Sumbatan di pembuluh nadi leher dapat menyebabkan suplai oksigen ke sel-sel otak berkurang. Apabila demikian keadaannya, maka dapat menimbulkan tidak berfungsinya atau matinya sel-sel saraf otak (stroke iskemik), rematik, dan meningkatkan kadar lemak (*hyperlipidemia*).
- j. Bersamaan hipertensi seseorang dapat menderita kencing manis (*diabetes millitus*), rematik, dan meningkatkan kadar lemak (*hyperlipidemia*).

7. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Beberapa faktor berikut ini mempengaruhi tekanan darah seseorang, yaitu:

a. Usia

Usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi dengan terjadinya tekanan darah akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia, pada lansia, elastisitas arteri menurun dan arteri menjadi kaku. Hal ini meningkatkan tekanan sistolik karena dinding

pembuluh darah secara fleksibel tidak mampu retraksi maka tekanan diastolic menjadi lebih tinggi.

b. Jenis kelamin

Hipertensi atau tekanan darah tinggi lebih banyak terjadi pada pria usia dewasa muda. Tetapi banyak menyerang wanita setelah setelah umur 55 tahun. Wanita biasanya mempunyai tekanan darah lebih rendah dari pada laki-laki pada usia yang sama. Hal ini terjadi akibat perbedaan hormonal. Wanita lebih cenderung mempunyai tekanan darah lebih tinggi dari sebelumnya setelah menopause (Widyanto dan Tribowo,2021).

c. Stres

Emosi dapat meningkatkan tekanan darah. Hal terjadi karena stimulant sistem saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol.

d. Obesitas

Tekanan darah cenderung lebih tinggi pada orang yang gemuk atau obesitas dari pada orang dengan berat badan normal.

e. Obat-obatan

Beberapa obat dapat mengakibatkan atau menurunkan tekanan darah.

B. Konsep Dukungan Keluarga

1. Definisi Dukungan keluarga

Keluarga merupakan dua orang tau lebih yang hidup bersama dengan ikatan dan kedekatan emosional baik yang tidak memiliki hubungan darah, perkawinan, atau adopsi dan tidak memiliki batas keanggotaan dalam keluarga (Friedman, 2013).

2. Jenis Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dapat diberikan oleh anggota keluarga terdekat, seperti orang tua, pasangan, kakek, nenek, dan anak. Dukungan keluarga ini dapat diberikan dengan cara langsung maupun tidak langsung. Jenis dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan

penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental (Friedman, 2013).

a. Dukungan informasional

Jenis dukungan ini meliputi jaringan komunikasi dan tanggung jawab Bersama, dalam memberikan dukungan penyediaan informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah atau mengambil keputusan. Keluarga dapat menyediakan informasi tentang pemahaman mengenai penyakit hipertensi, diet hipertensi, obat-obatan yang akan dikonsumsi penderita hipertensi, dan manfaat dari diet hipertensi sehingga penderita hipertensi mengerti dan memahaminya.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan yang diberikan dalam bentuk pengakuan, pujian pada saat penderita berhasil menjalani diet hipertensi, memberikan pujian ketika penderita minum obat secara teratur, motivasi dan semangat.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental yang dapat dilakukan keluarga dengan cara memberi bantuan nyata dengan mendampingi penderita hipertensi ketika sedang menjalani pengobatan atau layanan yang diberikan, seperti bantuan finansial berupa, uang untuk perawatan penyakit hipertensi, makanan yang baik dikonsumsi penderita hipertensi seperti makanan yang bergizi dengan rendah lemak dan rendah natrium, pakaian, dan tempat tinggal yang layak serta nyaman.

d. Dukungan emosional

Dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk, perhatian dengan mengingatkan untuk kontrol pemeriksaan tekanan darah, mendengarkan keluhan yang dirasakan penderita hipertensi sehingga merasa dicintai, memberikan kasih sayang, rasa aman dan selalu mendampingi penderita hipertensi untuk pemeriksaan tekanan darah rutin.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga (Purnawan, 2018) meliputi :

a. Faktor pendidikan

Keyakinan seseorang terhadap dukungan keluarga dibentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan, dan pengalaman masa lalu.

b. Faktor sosial ekonomi dan psikososial

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko penyakit dan dapat mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan mengobati penyakitnya. Oleh sebab itu hal ini yang mempengaruhi keyakinan dan praktik yang berkaitan dengan kesehatan.

c. Faktor emosional

Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan dengan adanya dukungan keluarga terhadap implementasi.

d. Faktor spiritual

Dengan adanya faktor spiritual seseorang dapat menjalani hidupnya, dengan mendekatkan diri pada sang pencipta dengan beribadah, termasuk nilai-nilai dan keyakinan yang dianutnya.

4. Manfaat Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi sepanjang kehidupan, sifat, dan jenis kehidupan. Seseorang yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik akan sangat berpengaruh dalam kesehatan anggota keluarganya dan menjadi individu yang lebih sehat (Friedman, 2013)

C. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda secara garis besar dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan, yakni (Notoatmodjo, 2020) :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Misalnya, tahu bahwa buah tomat mengandung banyak vitamin C, penyakit demam berdarah

ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegypti*, dan penderita hipertensi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan rendah lemak dan garam.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terdapat objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Misalnya, orang yang memahami cara pemberantasan penyakit demam berdarah, bukan hanya menyebutkan 3M (mengubur, menutup, menguras, dan sebagainya).

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut. Misalnya, seseorang yang telah paham tentang proses perencanaan, ia harus dapat membuat perencanaan program kesehatan di tempat ia bekerja atau dimana saja.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat pada suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut sudah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagian) terhadap pengetahuan atau objek tersebut. Misalnya, dapat membedakan nyamuk *Aedes aegypti* dengan nyamuk biasa, dapat membuat diagram (*flow chart*) siklus hidup cacing kremi, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dan komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari yang telah ada. Misalnya dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat

sendiri tentang hal-hal yang telah dibaca atau didengar, dan dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi antara lain (Notoatmodjo, 2020):

a. Faktor internal

1. Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah. usia sangat mempengaruhi cara berfikir seseorang.

2. Jenis kelamin

Wanita sering menggunakan otak kanan, karena wanita mampu melihat sesuatu dari perspektif yang berbeda, sehingga wanita mampu menyerap informasi lima kali lebih cepat dari pada pria.

b. Faktor eksternal

1. Pendidikan

Orang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menyerap informasi dan akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dari pada orang dengan tingkat pendidikan yang rendah.

2. Pekerjaan

Pekerjaan pada dasarnya adalah tugas-tugas yang harus dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Lingkungan kerja dapat berdampak terhadap perolehan pengetahuan dan pengalaman.

3. Sumber informasi

Orang yang belajar mencari informasi akan lebih cepat mendapatkan pengetahuan.

D. Konsep Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

1. Pengetahuan Tentang Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

Diet DASH singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, DASH adalah porsi makan yang fleksibel dan seimbang yang membantu menciptakan pola makan yang sehat untuk jantung seumur hidup. Diet ini merupakan salah satu menjaga pola makan dengan konsumsi tinggi protein, serat, kalium, magnesium dan kalsium yang didapatkan dari bahan makanan seperti sayuran dan buah, kacang-kacangan, daging tanpa lemak dan makanan rendah lemak. Diet DASH ini bertujuan untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah (Phenix, 2021).

2. Prinsip Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)

Pada penderita hipertensi di haruskan untuk menjaga pola makan dengan cara melakukan diet hipertensi untuk mecegah terjadinya hipertensi, beberapa prinsi yang harus di perhatikan sebagai berikut (Mahan LK *et al*, 2019) :

a. Memperbanyak serat

Mongkonsumsi bahan makanan yang tinggi serat baik untuk membantu memperlancar buang air besar dan menahan asupan natrium, seperti contohnya, sayur-sayuran, buah-buahan, dan daging.

b. Diet rendah garam

Pada pasien hipertensi dianjurkan untuk mengurangi kadar garam. Konsumsi garam dapur yang dianjurkan pada penderita hipertensi yang mengandung iodium sebaiknya hanya 6 gram per hari atau setara dengan satu sedok teh.

c. Menghentikan kebiasaan kurang baik

Diet hipertensi dapat menghentikan beberapa kebiasaan buruk, di antaranya merokok, sering minum kopi, dan konsumsi minuman beralkohol.

3. Manfaat Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi

Diet DASH telah terbukti efektif untuk pencegahan dan manajemen Hipertensi. Diet DASH dapat mengurangi tekanan darah dari pada pemberian obat yang telah diresepkan dokter. Diet ini menjadi strategi untuk menghentikan hipertensi. Ketika dikombinasikan dengan olahraga, diet DASH dapat menghasilkan penurunan berat badan yang signifikan. Diet DASH juga bermanfaat bagi otak. Pola makan DASH tidak hanya menurunkan risiko Stroke dengan mengurangi Hipertensi, tetapi juga dikaitkan dengan penurunan risiko penurunan kognitif (Phenix, 2021).

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Hipertensi

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) memiliki beberapa faktor menurut penelitian Devi & Putri (2021) diantaranya :

a. Usia

Faktor usia juga mempengaruhi pengetahuan terhadap diet. Misalnya, kelompok usia tertentu seperti lansia mungkin lebih rentan terhadap hipertensi karena gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik.

b. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan pasien mengenai pentingnya diet dan nutrisi berperan besar terhadap diet DASH. Pengetahuan yang baik tentang manfaat makanan tertentu dapat meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi makanan sehat dan menjaga gaya hidup yang sehat.

c. Tingkat pendidikan

Tingkat pemahaman pasien mengenai pentingnya diet dan nutrisi berperan besar dalam pengetahuan mengenai diet DASH. Pengetahuan yang baik tentang manfaat makanan tertentu dapat meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi makanan sehat.

d. Dukungan keluarga

Dukungan dari keluarga sangat penting untuk memotivasi individu dalam mengikuti diet DASH sehingga pasien merasa terbantu dalam menjalani program diet tersebut. Interaksi positif dan dukungan emosional dapat membantu pasien tetap berkomitmen pada perubahan gaya hidup.

E. Hasil Penelitian

Tabel 2.2 Penelitian Terkait

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1.	Tingkat Pengetahuan Diet DASH (<i>Dietary Approaches to Stop</i>) Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Kasihan I Bantul Kurniastuti Margaretha, Purbosari Erna Maria (2024)	Metode penelitian ini menggunakan survey kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel aksidental dengan jumlah 85 responden	Hasil analisis menyatakan bahwa sebagian besar Tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik (74,12%).
2.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di RSUD Dr. R. Koesma Tuban Diny Mayang Prastika, Choirul Anna Nur Afifah (2024)	Metode penelitian : Pendekatan <i>cross sectional</i> sampel pada penelitian ini berjumlah 22 responden dengan menggunakan metode total sampling. Pengambilan data menggunakan soal tes dan kuesioner.	Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan responden memiliki pengetahuan yang baik (27,3%). Dukungan keluarga dengan kategori baik (50%). Hasil analisis bivariat pengetahuan <i>p value</i> > 0,05.
3.	Pengetahuan Keluarga Tetang Diet Hipertensi Di Kabupaten Bireuen Ghina Farhah, Husna Hidayati, Yuni Arnita (2021)	Metode penelitian: Pendekatan desain <i>cross sectional</i> , terdapat sebanyak 95 responden menjadi sampel melalui metode <i>purposive</i>	Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan keluarga berada pada kategori baik sebanyak 44 reponden (46,3%).
4.	Gambaran Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh Adinda Salsabila, Hidayati Husna, Arnita Yuni (2023)	Metode penelitian: Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan jumlah sampel sebanyak 151 responden, Teknik pengambilan menggunakan <i>non-random probability sampling</i>	Hasil penelitian yang mendapatkan dukungan keluarga baik (69,5%, n=105)

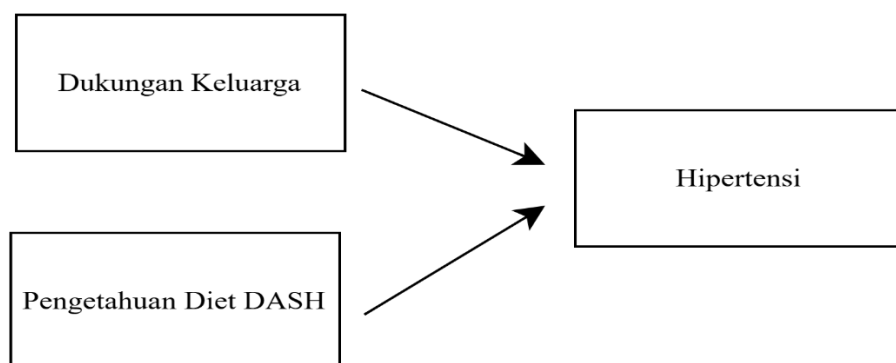
F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

(Sumber : Hastuti, 2022; Devi & Putri, 2021; Friedman *et al.*, 2013; Notoatmodjo, 2020).

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut (ha) :

- Ada hubungan dukungan keluarga pada penderita hipertensi
- Ada hubungan pengetahuan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi.