

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Lansia

1. Definisi lansia

Lansia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Wiwik & Sari, 2020)

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi, dimulai sejak permulaan kehidupan (Wiwik & Sari, 2020).

2. Klasifikasi lansia

Menurut WHO dalam Khalifah, (2016) klasifikasi lansia digolongkan menjadi 4 golongan antara lain sebagai berikut :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun
- b. Lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun
- c. Lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Sedangkan, menurut Depkes RI dalam Khalifah, (2016) pengelompokan lansia dibagi menjadi :

- 1) Lanjut usia presenilis yaitu antara usia 45-59 tahun
- 2) Lanjut usia yaitu 60 tahun keatas

- 3) Lanjut usia beresiko yaitu usia 70 tahun keatas atau usia 60 tahun keatas dengan masalah kesehatan

3. Tipe lansia

Menurut Wiwik & Sari, (2020) tipe lansia dapat dibagi sebagai berikut:

a. Tipe arif bijaksana

Tipe ini didasarkan pada orang lanjut usia yang memiliki banyak pengalaman, kaya, dengan hikmah, dapat menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, dermawan, ramah,kerendahan hati, dan dapat menjadi panutan.

b. Tipe mandiri

Tipe lansia ini yaitu mereka dapat menyesuaikan perubahan pada dirinya.mereka mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru.

c. Tipe tidak puas

Tipe lansia ini yaitu lansia yang slalu mengalami konflik lahir dan batin. Mereka cenderung menentang sehingga menjadi pemarah, tidak sabar dan mudah tersinggung.

d. Tipe pasrah

Tipe ini cenderung menerima dan menunggu nasib baik, rajin mengikuti kegiata keagamaan, dan mau melakukan pekerjaan apa saja dengan ringan tangan.

e. Tipe bingung

Tipe ini terbentuk akibat mereka mengalami syok akan perubahan status dan peran. Mereka mengalami keterkejutan, yang membuat lansia mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif dan acuh tak acuh.

4. Ciri-ciri lansia

a. Lansia merupakan periode kemunduran.

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

b. Lansia memiliki status kelompok minoritas.

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif

c. Lansia membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

d. Perlakuan yang buruk pada lansia.

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk dan dapat membentuk perilaku yang buruk juga. Contoh: lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno, kondisi inilah

yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri yang rendah.

5. Faktor yang mempengaruhi penuaan

Factor-faktor yang mempengaruhi penuaan adalah sebagai berikut (Wiwik & Sari, 2020) :

- a. Hereditas (Keturunan/Genetik)
- b. Nutrisi (Asupan Makanan)
- c. Status Kesehatan
- d. Pengalaman Hidup
- e. Lingkungan
- f. Stress

B. Konsep Dasar Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg – 180 mmHg, yang biasanya juga tekanan diastolik akan meningkat dan tekanan diastoliknya lebih tinggi atau sama dengan 90 mmHg-120 mmHg. Menurut WHO World Health Organisation (WHO, 1978) batas tekanan yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg (Manurung, 2018).

2. Etiologi

Berdasarkan dari Penyebabnya, penyakit hipertensi dibagi atas 2 Jenis Yaitu Hipertensi Esensial dan Hipertensi Sekunder menurut (Manurung, 2018).

a. Hipertensi esensial (Hipertensi primer)

Kelainan hemodinamik utama pada hipertensi esensial merupakan kenaikan resistensi perifer. Pemicu hipertensi esensial merupakan multifaktor, terdiri dari aspek genetik serta area. Aspek generasi bertabiat poligenik serta nampak terdapatnya riwayat penyakit kardiovaskuler dari keluarga. Aspek predisposisi genetik ini bisa berbentuk sensitivitas pada natrium, kepekaan terhadap tekanan pikiran, kenaikan reaktivitas(terhadap *vasokonstriktor*), serta resistensi insulin. Sangat sedikit terdapat 3 aspek area yang menimbulkan hipertensi ialah makan garam(natrium) kelewatan, tekanan pikiran psikis serta kegemukan.

b. Hipertensi renal (Hipertensi sekunder)

Prevalensi hanya sekitar 5- 8% dari segala pengidap hipertensi. Hipertensi ini bisa diakibatkan oleh penyakit ginjal (hipertensi renal), penyakit endokrin (hipertensi endokrin), obat serta lain- lain. Hipertensi bisa berubah menjadi 2 yaitu:

1) Hipertensi renovaskuler, merupakan hipertensi akibat lesi pada arteri ginjal sehingga menimbulkan hipoperfusi ginjal.

2) Hipertensi akibat lesi pada parenkim ginjal memunculkan kendala guna ginjal.

Hipertensi endokrin terjaln misalnya akibat kelainan korteks adrenal, tumor di medulla adrenal, akromegali, hipotiroidisme, hipertoriklisme, serta lain- lain.

Penyakit lain yang bisa memunculkan hipertensi merupakan koarktasio aorta, kelainan neurogik, tekanan pikiran kronis, polisitemia serta lain- lain.

3. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi dibuat berdasarkan tingkat tingginya tekanan darah yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Tabel 1
Kriteria Penyakit Hipertensi

No	Kriteria	Tekanan Darah (mmHg)	
		Sistolik	Diastolik
1	Normal	120- 129	80-84
2	Perbatasan (<i>Highnormal</i>)	130-139	85-89
3	Hipertensi		
	Derajat 1 : ringan (<i>mild</i>)	140-159	90-99
	Derajat 2 : sedang (<i>moderate</i>)	160-179	100-109
	Derajat 3 : berat (<i>severe</i>)	180-209	110-119
	Derajat 4 : sangat berat (<i>very severe</i>)	>210	>120

(Sumber: *The Join National Commitee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure USA*)

Tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefinisikan sebagai “normal”. Adapun tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah termasuk hipertensi dan harus dianggap sebagai faktor risiko sehingga sebaiknya diberikan perawatan.

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol akan dapat menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi-fungsi otak, ginjal, mata, dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak. Namun, kerusakan yang paling sering terjadi akibat penyakit ini adalah gagal ginjal dan stroke. Sementara menurut para ahli, angka kematian akibat penyakit jantung pada usia lanjut dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan usia lanjut tanpa hipertensi pada usia yang sama.

4. Gejala klinis

Meningkatnya tekanan darah seringkali merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi esensial. Gejala-gejala seperti sakit kepala, mimisan, pusing, atau migren sering ditemukan sebagai gejala klinis hipertensi. Kadang-kadang hipertensi

esensial berjalan tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ sasaran seperti ginjal, mata, otak, dan jantung. Gejala-gejala hipertensi yang umum dijumpai :

- a. Pusing
- b. Mudah marah
- c. Telinga berdenging
- d. Mimisan (jarang)
- e. Sukar tidur
- f. Sesak napas
- g. Rasa berat di tengkuk
- h. Mudah lelah
- i. Mata berkunang-kunang

5. Komplikasi dan penyakit penyerta

Seperti penyakit kronis lainnya, pada hipertensi pun berbagai penyakit dapat menyertai (penyakit penyerta) dan timbul bersamaan sehingga berpotensi memperburuk kerusakan organ.

a. Komplikasi

Penderita hipertensi berisiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian. Beberapa penyakit yang timbul sebagai akibat hipertensi di antaranya sebagai berikut:

1) Penyakit jantung koroner

Penyakit ini sering dialami penderita hipertensi sebagai akibat terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah jantung.

2) Gagal jantung

Tekanan darah yang tinggi memaksa otot jantung bekerja lebih berat untuk memompa darah. Kondisi itu berakibat otot jantung akan menebal dan meregang sehingga daya pompa otot menurun.

3) Kerusakan pembuluh darah otak

Beberapa penelitian di luar negeri mengungkapkan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama pada kerusakan pembuluh darah otak.

4) Gagal ginjal

Gagal ginjal merupakan peristiwa dimana ginjal tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya

b. Penyakit penyerta

Penyakit yang sering kali menjadi penyakit penyerta dari penyakit hipertensi antara lain sebagai berikut :

1) Kencing manis (diabetes militus)

Penyakit ini perlu segera ditangani sehingga kadar gula darah penderita terkontrol. Hal ini dapat menjauhkan penderita dari komplikasi sehingga tidak memperberat kerusakan organ yang ditimbulkan hiperetensi selain kerusakan akibat diabetes militus itu sendiri.

2) Resistensi Insulin (R-I)

Resistensi insulin adalah penyakit yang timbul karena sel tubuh tidak dapat memanfaatkan maksimal insulin yang tersedia dalam darah sehingga glukosa darah tidak dapat seluruhnya masuk ke dalam jaringan tubuh.

3) Hiperfungsi kelenjar tiroid (hipertiroid)

Gangguan hipertiroid merupakan penyakit endokrin yang meningkatkan metabolisme normal di dalam tubuh dan menyebabkan naiknya tekanan darah.

4) Rematik

Ada jenis penyakit rematik yang merusak berbagai macam organ tubuh sehingga akibat yang ditimbulkannya akan semakin memperberat kondisi penderita hipertensi

5) Asam urat

Gout dapat merusak organ tubuh misalnya penurunan fungsi ginjal, memicu perlekatan trombosit pada pembuluh darah, dan mengedap pada klep jantung.

6) Kadar lemak darah tinggi (hiperlipidemia)

Hiperlipidemia menyebabkan terjadinya penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah, termasuk pembuluh darah jantung.

6. Penyebab Hipertensi

Penyebab hipertensi yang telah diketahui adalah hipertensi sekunder, sedangkan penyebab hipertensi yang belum diketahui adalah penyebab hipertensi esensial belum diketahui secara pasti. Adapun penyebab dari hipertensi sekunder antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), dan penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosterorisme).

a. Stenosis arteri ginjal

Stenosis arteri ginjal adalah suatu kondisi yang harus mendapat perhatian khusus. Penyempitan arteri yang memasok darah ke ginjal (stenosis arteri ginjal) menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

b. Gagal ginjal

Penderita gagal ginjal biasanya juga membutuhkan perawatan tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi pada penderita ini terutama disebabkan oleh kegagalan ginjal dalam mengatur jumlah garam dan air dalam tubuh.

c. Kelebihan noradrenalin

Penyebab tekanan darah tinggi lainnya adalah gangguan kelenjar adrenal. Penyakit ini jarang dijumpai. Namun, ada kasus, termasuk gangguan yang dapat disembuhkan.

d. Sindroma cushing dan aldosteronisme

Sindrom ini adalah suatu keadaan yang sangat jarang terjadi. Keadaan ini sebagai akibat adanya tumor atau prertumbuhan yang berlebihan dari lapisan luar kelenjar adrenal.

e. Alkohol

Pada beberapa keadaan, hipertensi tampaknya dikaitkan dengan konsumsi alkohol berlebihan dan hipertensi cenderung turun bila konsumsi alkohol dihentikan atau dibatasi.

f. Stress

Mungkin hanya sedikit orang yang tidak segera menghubungkan hipertensi dengan stress. Namun, peranan stress sebagai faktor penyebab hipertensi diragukan lagi. Stress dapat meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu pendek dengan mengaktifkan bagian otak dan sistem saraf yang biasanya mengendalikan tekanan darah secara otomatis.

7. Faktor risiko

Seseorang yang menderita hipertensi akan memiliki penderitaan yang lebih berat lagi semakin banyak faktor risiko yang menyertai. Hampir 90% penderita hipertensi tidak mengetahui penyebabnya dengan pasti. Para ahli membagi dua kelompok faktor risiko pemicu timbulnya hipertensi, yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol.

a. Faktor yang tidak dapat dikontrol

1) Keturunan

Sekitar 70-80% penderita hipertensi esensial ditemukan riwayat hipertensi di dalam keluarga. Apabila riwayat hipertensi pada kedua orang tua maka dugaan hipertensi esensial lebih besar. Dugaan ini menyokong bahwa faktor genetik mempunyai peran dalam terjadinya hipertensi.

2) Jenis kelamin

Hipertensi lebih mudah menyerang kaum laki-laki daripada perempuan. Hal itu kemungkinan karena laki-laki banyak memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi, seperti stress, kelelahan, dan makan tidak terkontrol. Adapun hipertensi pada perempuan peningkatan resiko terjadi setelah masa menopause (sekitar 45 tahun).

3) Umur

Pada umumnya hipertensi menyerang pria pada usia di atas 31 tahun, sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun (menopause).

b. Faktor yang dapat dikontrol Beberapa faktor yang dapat dikontrol antara lain:

1) Kegemukan

Berdasarkan penyelidikan, kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi. Walaupun belum dapat dijelaskan hubungan antara obesitas dan hipertensi esensial, tetapi penyelidikan membuktikan bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita dengan berat normal.

2) Konsumsi garam berlebihan

Garam mempunyai sifat menahan air. Konsumsi garam yang berlebihan dengan sendirinya akan menaikkan tekanan darah.

3) Kurang olahraga

Olahraga isotonik, seperti bersepeda, jogging, dan aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

4) Merokok dan mengkonsumsi alkohol

Hipertensi juga dirangsang oleh adanya nikotin dalam batang rokok yang dihisap seseorang. Efek dari konsumsi alkohol juga merangsang hipertensi karena adanya peningkatan sintesis katekolamin yang dalam jumlah besar dapat memicu kenaikan tekanan darah

8. Langkah pencegahan

Tekanan darah yang meningkat terlalu drastis dapat menimbulkan kondisi fatal, seperti kelumpuhan, gagal ginjal, gangguan ginjal yang parah, dan odema. Hipertensi esensial memang belum ada obatnya sehingga untuk mengatasi dan mencegah keadaan yang lebih parah dapat dilakukan dengan mengombinasikan antara obat-obatan, diet, olahraga, dan gaya hidup yang baik secara teratur.

Pada hipertensi sekunder, upaya pencegahan atau pengobatannya ditekankan pada upaya untuk menghilangkan atau memperkecil faktor pemicu yang menjadi penyebab timbulnya hipertensi. Penderita hipertensi yang tergolong ringan boleh dikatakan tidak memerlukan obat, tetapi dapat dikontrol melalui sikap hidup sehari-hari. Pengontrolan sikap hidup inilah yang merupakan langkah pencegahan yang sangat baik bagi penderita hipertensi.

Hal-hal yang merupakan tindakan pencegahan bagi penderita hipertensi sebagai berikut:

- a) Diet rendah lemak dengan mengurangi atau menghindari makanan berminyak, seperti gorengan, daging yang berlemak, susu full cream, dan kuning telur.
- b) Diet rendah garam. Batasi pemakaian garam dan makanan yang diasinkan, seperti cumi asin, ikan asin, telur asin, dan kecap asin.
- c) Hindari konsumsi daging kambing, buah durian, dan minuman beralkohol tinggi.
- d) Lakukan olahraga secara teratur dan terkontrol, seperti jalan kaki cepat, berlari, naik sepeda, dan berenang.
- e) Berhenti merokok.
- f) Berhenti minum kopi.
- g) Turunkan berat badan bagi penderita obesitas.
- h) Hindari stress dengan gaya dan sikap hidup yang lebih santai.
- i) Obati penyakit penyerta, seperti kecing manis, hipertiroid, dan kolestrol tinggi

(Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008)

- j) Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi penderita hipertensi dalam menggunakan obat nonfarmakologi adalah tingkat pengetahuan, perilaku, kepercayaan.

C. KONSEP DASAR DAUN SALAM

1. Daun salam untuk Hipertensi

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (*galenik*) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun-temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Pengobatan terhadap hipertensi dapat dilakukan dengan terapi herbal. Obat-obat jenis herbal cenderung lebih aman. Selain itu, herbal lebih mudah dikonsumsi dan mudah didapatkan di lingkungan sekitar (Vera & Yanti, 2020)

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) adalah nama pohon penghasil daun rempah yang banyak digunakan dalam masakan Indonesia. Obat tradisional ini secara empiris berkhasiat dalam terapi hipertensi. Daun salam tumbuh menyebar di Asia Tenggara dan sering ditemukan di pekarangan rumah. Selain sebagai bumbu dapur, daun salam memiliki banyak manfaat untuk kesehatan misalnya untuk mengobati diabetes mellitus, gastritis, pruritus, diare, mabuk karena alkohol, dan hipertensi.

Salam adalah nama pohon penghasil daun rempah yang digunakan dalam masakan Nusantara. Dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Indonesian bay-leaf atau Indonesian laurel, sedangkan nama ilmiahnya adalah *Syzygium polyanthum* (Savitri, 2016).

2. Khasiat dan manfaat daun salam

Selain sebagai bahan bumbu masakan, daun salam juga sebenarnya memiliki banyak khasiat dan manfaat yang lain bagi kesehatan tubuh kita. Daun salam dipercaya dapat digunakan sebagai obatobatan herbal untuk penyakit diabetes, kolesterol, asam urat, hipertensi dan radang lambung (Savitri, 2016).

Manfaat daun salam menurut Savitri (2016), adalah sebagai berikut :

a. Menurunkan tekanan darah tinggi

Menurut Savitri (2016), kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. Kandungan kimiawi dari daun salam terdiri dari berbagai senyawa kimia, seperti Saponin, Triterpen, Flavonoid, Tannin, Alkaloid minyak atsiri (Seskuiterpen, lakton, dan Fenol)

b. Meringankan nyeri akibat asam urat.

Salah satu kandungan yang berada pada daun salam ada yang berkhasiat untuk menurunkan kadar asam urat dan juga meringankan rasa sakit pada daerah sendi-sendi.

c. Menurunkan kadar kolesterol

Daun salam juga bisa digunakan untuk mengatasi kolesterol jahat pada tubuh manusia. Meminum air rebusan daun salam secara rutin dua kali sehari dapat mengurangi kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Senyawa alkaloid pada daun salam kerjanya menghambat aktivitas enzim lipase pankreas sehingga meningkatkan sekresi lemak, yang kemudian mengakibatkan penyerapan lemak oleh hati terhambat. Selain alkaloid yang terkandung pada daun salam, saponin juga

membantu menurunkan kadar kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak dalam pembuluh darah, flavonoid yang merupakan anti oksidan juga yang terdapat dalam daun salam yang dapat mencegah terjadinya peroksidasi lipid. Tanin yang juga ada di daun salam dapat bekerja secara sinergis dalam memperbaiki profil lipid

3. Mekanisme kerja daun salam

Daun salam mempunyai kandungan kimia seperti minyak atsiri, sitrat, euganol, tannin serta flavanoid yang dipercaya mampu untuk menurunkan tekanan darah, mekanisme kerja dari daun salam ini yaitu merangsang sekresi cairan empedu sehingga lemak akan keluar bersamaan dengan usus yang kemudian mengurangi gumpalan lemak yang mengendap dalam pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah akan normal hingga 130/80 mmHg (Hidayat, Hasanah, Susantin, 2018). Minyak atsiri secara umum mempunyai efek sebagai antimikroba, analgesik, dan memberikan pelbagai khasiat kepada manusia.

4. Cara mengolah daun salam sebagai obat herbal

Daun salam (*syzygiumpolyanthum*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal yang digunakan untuk berbagai penyakit salah satunya yaitu untuk menangani penyakit hipertensi, untuk menurunkan hipertensi dibutuhkan 10 lembar daun salam yang belum terlalu tua dan 300 ml air lalu direbus hingga mendidih dan menyusut menjadi 200 ml dan dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing 100 ml (Hidayat, Hasanah, Susantin, 2018).