

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Hipertensi**

##### **1. Definisi hipertensi**

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian, dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluaksi dalam batas - batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami. Seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung, bahkan komplikasi (Tambunan dkk, 2021).

##### **2. Klasifikasi hipertensi**

Tabel 1  
Kategori Tekanan Darah Menurut WHO dalam (Kemenkes RI, 2019)

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Pre Hipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi tingkat 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi tingkat 2	$\geq 160$ mmHg	$\geq 100$ mmHg
Hipertensi sistolik terisolasi	$\geq 140$ mmHg	<90 mmHg

*Sumber: Kemenkes RI, 2019*

Tabel 2

Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC- VII 2003 (Lenfant dkk., 2003)

Kategori	TD (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Pra –Hipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi <i>Stage</i> 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi <i>Stage</i> 2	≥160	Atau	≥100

Sumber: Lenfant et al., 2003

### 3. Penyebab hipertensi

Dilihat dari penyebabnya hipertensi bisa dibagi menjadi 2 menurut (Virdianti, 2020) yaitu :

#### a. Hipertensi primer

Hipertensi primer atau biasa dikenal sebagai hipertensi idiopatik yang artinya nampak atau bisa diketahui apa itu penyebabnya. Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi hipertensi primer / idiopatik ini, seperti : keturunan ,lingkungan , hiperaktifitas saraf simpatis sistem rennin, angiotensin; adanya peningkatan natrium + calsiun intraseluler, merokok, kelebihan berat badan, minuman yang mengandung alkohol.

#### b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder ialah hipertensi yang tidak nampak atau diketahui penyebabnya tanpa ada pemeriksaan sebelumnya, adapun faktor penyebab hipertensi sekunder , seperti : penggunaan esterogen, penyakit ginjal, *sindrom chusing*.

### 4. Faktor risiko hipertensi pada usia produktif

Menurut Agustina & Raharjo, (2015) faktor risiko penyakit tidak menular pada usia produktif yaitu: faktor genetik, kejadian obesitas, aktifitas fisik,

kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, stress psikis, status pekerjaan, pendapatan keluarga, lama kerja.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi kedalam dua kelompok yakni:

a. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan

1. Umur

Faktor usia berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur/usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi, sesuai dengan hasil penelitian rerata umur penderita hipertensi di Banjar Metulis Desa Dawan Kaler yakni dengan umur 65,3 tahun. Hal ini sesuai dengan teori bahwa hipertensi berkaitan dengan umur dan penurunan dari elastisitas pembuluh darah perifer.

2. Jenis kelamin

Hipertensi lebih banyak diderita oleh wanita dibandingkan dengan pria. Hal ini dapat disebabkan karena setelah memasuki masa menopause prevalensi hipertensi pada wanita menjadi meningkat dikarenakan pada masa tersebut terjadi perubahan hormonal pada tubuh wanita (Kurniati, M. F., 2022).

3. Riwayat penyakit tidak menular hipertensi pada keluarga

Risiko terjadinya hipertensi meningkat pada orang dengan keluarga yang memiliki riwayat hipertensi (Kurniati, M. F., 2022). Soubrier dkk., (2013) melakukan penelitian mengenai hipertensi, ia menjelaskan bahwa sekitar 75% penderita hipertensi ditemukan memiliki riwayat hipertensi pada anggota keluarganya. Pada individu yang kembar monozigot jika salah satunya menderita hipertensi kemungkinan yang satunya lagi akan menderita hipertensi. Hal ini dapat menjadi pendukung bahwa faktor genetik sebagai faktor pencetus dalam terjadinya penyakit hipertensi (Ridwan dkk., 2017).

## b. Faktor risiko yang dapat dikendalikan

### 1. Obesitas

Obesitas dapat menyebabkan terjadinya risiko penyakit kardiovaskular. Penderita hipertensi lima kali lebih banyak dialami pada orang gemuk dibandingkan dengan yang mempunyai berat badan ideal (Kurnia, 2020). Seseorang dengan obesitas biasanya akan mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah (hiperlipidemia) sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Penyempitan pada pembuluh darah ini membuat jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat. Hal tersebutlah yang menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat (Kurniati, M. F., 2022). Menurut WHO obesitas seseorang dapat dilihat dengan mengukur IMT yakni  $IMT < 18,5$  dikategorikan berat badan kurang (underweight),  $IMT 18,5 - 22,9$  dikategorikan berat badan normal,  $IMT 23 - 24,9$  dikategorikan kelebihan berat badan dengan risiko,  $IMT 25 - 29,9$  dikategorikan obesitas tingkat I, dan  $IMT \geq 30$  dikategorikan sebagai obesitas tingkat II.

### 2. Konsumsi *junk food*

Junk food adalah makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi rendah dan tinggi lemak, gula dan garam. Konsumsi *Junk food* secara berlebih dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan diantaranya penyakit jantung salah satunya hipertensi. *Junk food* yang mengandung lemak dan gula tinggi contohnya adalah hamburger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, dan berbagai jenis keripik. Contoh junk food yang mengandung gula tinggi adalah donat, permen, dan kue (Kemenkes, 2018) Berdasarkan penelitian Septiani, R., & Raharjo, (2017) menyebutkan bahwa mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali

seminggu atau secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan berbagai masalah kesehatan.

### 3. Konsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebih merupakan penyebab terjadinya peningkatan kadar kortisol, peningkatan volume sel darah merah, dan kekentalan darah yang mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat. Alkohol diketahui dapat memicu jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya (Kurniati, M. F., 2022). Contoh minuman beralkohol yaitu bir, tuak, arak, *wine* (anggur), whisky, liquor, vodka, dan lain-lain.

### 4. Aktivitas fisik/olahraga

Aktivitas fisik dihubungkan dengan pengelolaan pasien hipertensi. Olahraga aerobik, seperti jalan kaki dengan teratur, jogging, dan bersepeda merupakan pilihan aktivitas fisik/olahraga bagi individu dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah (Depkes RI, 2006 dalam (Kurnia, 2020). Hastert dkk (2014) menjelaskan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan kadar trigliserida dan kolesterol LDL ( *Low Density Lipoprotein* ) sehingga tidak terjadi sumbatan lemak pada pembuluh darah yang dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah (Kurnia, 2020). Menurut Kemenkes, (2018) aktivitas yang direkomendasikan adalah aktifitas fisik sedang yang sebaiknya dilakukan > 3 x seminggu @ 30 menit, contohnya berjalan, *jogging*, berenang, dan bersepeda.

### 5. Stress

Stres dengan hipertensi memiliki hubungan yakni adanya aktivitas saraf simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah (Depkes RI, 2006 dalam (Kurnia, 2020). Peningkatan aktivitas saraf simpatik dapat meningkatkan tekanan

darah secara intermitten (tidak menentu) (Widyanto & Triwibowo, 2013). Individu yang memiliki kecenderungan stres emosional akan mengalami kejadian hipertensi yang lebih besar. Jika memiliki keadaan, seperti tertekan, murung, dendam, takut, dan rasa bersalah dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah (Kurniati, M. F., 2022).

## 6. Merokok

Merokok adalah faktor risiko yang menyebabkan kematian karena diakibatkan oleh penyakit jantung, kanker, stroke, dan penyakit paru. Hal tersebut diakibatkan karena kadar katekolamin dalam plasma meningkat sehingga akan menstimulasi saraf simpatik (Kurnia, 2020). Rokok mengandung berbagai zat kimia yang berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut jika terhisap melalui rokok akan masuk ke aliran darah dan mengakibatkan terjadinya kerusakan pada lapisan endotel pembuluh darah arteri, serta mempercepat terjadinya penyempitan (Kurniati, M. F., 2022). Menurut Prabowo dkk.,( 2020) kriteria perokok dibagi 2 yaitu perokok ringan yakni <10 batang dalam sehari dan perokok berat bila merokok >10 batang dalam sehari.

## **B. Usia Produktif**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) usia produktif adalah usia seseorang yang masih mampu untuk melakukan kegiatan secara baik dan menghasilkan sesuatu. Menurut Kemenkes RI tahun 2017 penduduk dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu kelompok usia muda (<15 tahun), kelompok usia produktif (15-64 tahun), dan masyarakat usia non produktif (>65 tahun). Di Indonesia konsep penduduk usia produktif identik dengan konsep penduduk usia, kerja. Konsep Penduduk Usia Produktif yang biasanya digunakan oleh BPS dan

sebagain besar masyarakat di Indonesia adalah penduduk yang berada pada rentangan usia 15-64 tahun. Penduduk Usia Produktif merupakan penduduk yang berada pada rentangan umur 15-64 tahun. Fakta ini menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi penduduk usia produktif yang tinggi (Goma dkk., 2021). Berikut adalah klasifikasi usia produktif menurut bappenas 2018.

Tabel 3  
Klasifikasi Usia Produktif

Usia	Keterangan
15 - 24 tahun	Kelompok usia muda
25 - 34 tahun	Kelompok usia kerja awal
35 - 44 tahun	Kelompok usia paruh baya
45 – 54 tahun	Kelompok usia pra pensiun
55-64 tahun	Kelompok usia pensiun

*Sumber: bappepnas 2018*

### **C. Hubungan Faktor Risiko Dengan Hipertensi Pada Usia Produktif**

Faktor risiko adalah faktor yang menyebabkan suatu penyakit tersebut terjadi, Menurut (Agustina & Raharjo, 2015) faktor risiko penyakit tidak menular pada usia produktif yaitu: faktor genetik, kejadian obesitas, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, stress psikis, status pekerjaan, pendapatan keluarga, lama kerja

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan rasa sakit hingga kematian, dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg Seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan

penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung, bahkan komplikasi (Tambunan dkk., 2021).

Usia produktif merupakan usia yang dianggap masih mampu beraktivitas dan menghasilkan sesuatu, melihat dari pengertian tersebut seharusnya penderita hipertensi pada usia produktif sedikit dikarenakan banyak aktivitas yang dapat dilakukan. Namun penelitian yang dilakukan oleh Syafira dkk pada tahun 2021 tentang Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif menyatakan bahwa riwayat keluarga, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan kurangnya konsumsi buah dan sayur merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia produktif (Syafira & Febrianti, 2021).