

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolik (bagian atas), dan angka diastolik (bagian bawah) (Irwan, 2018). Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg (Ayu ningsih dkk, 2013). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada seseorang >140/90 mmHg minimal dua kali pengukuran pada periode yang berbeda (Riza Fikriana, 2018).

Hipertensi adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal melebihi 140/90 mmHg yang ditunjukkan oleh angka systolic dan angka distolik.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi

Secara umum terdapat beberapa faktor Yang Mempengaruhi hipertensi (Riza Fikriana, 2018). antara lain :

a. Riwayat keluarga

Riwayat keluarga juga merupakan masalah yang memicu masalah terjadi hipertensi, hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan (Alfeus, 2018).

b. Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi dengan bertambahnya usia, maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi (Alfeus, 2018).

c. Jenis kelamin

Wanita di usia >50 tahun karena di usia tersebut seorang wanita sudah mengalami menopause dan tingkat stress lebih tinggi, dan pria usia <50 tahun karena di usia tersebut seorang pria mempunyai lebih banyak aktivitas di bandingkan wanita (Alfeus, 2018).

3. Penyebab Hipertensi

Klasifikasi penyebab hipertensi (Riza Fikriana, 2018). yakni :

a. Hipertensi dengan penyebab tidak diketahui

Jenis hipertensi dengan penyebab yang tidak diketahui ini disebut dengan hipertensi primer. Hipertensi jenis ini di memungkinkan akibat peran dari genetik seseorang. Sehingga upaya tatalaksana pada pasien dengan hipertensi primer lebih mengarah pengontrolan gaya hidup sehari-hari maupun penggunaan obat-obatan.

b. Hipertensi dengan penyebab yang diketahui

Jenis hipertensi dengan penyebab yang diketahui ini disebut dengan hipertensi sekunder. Penyebab umum dari hipertensi sekunder adalah karena adanya penyakit lain yang mendasarinya ataupun akibat dari penggunaan obat-obatan tertentu. Sehingga tatalaksana pada pasien dengan hipertensi sekunder ini diarahkan pada memperbaiki kondisi penyakit lain yang mendasarinya serta menghindari penggunaan obat-obatan yang dapat meningkatkan tekanan darah

- 1) Penyebab hipertensi sekunder
 - a) Penyakit ginjal
 - b) Tumor adrenal
 - c) Penyakit tiroid
 - d) Gangguan pembuluh darah kongental
 - e) Penyalagunaan alkohol

4. Klasifikasi Hipertensi

Seseorang dapat di diagnosis mengalami hipertensi berdasarkan pada pengukuran tekanan darah minimal dua kali atau lebih kunjungan. Klasifikasi tekanan darah terbagi menjadi normal, pra hipertensi, hipertensi tingkat 1, hipertensi tingkat 2 (Riza Fikriana, 2018).

Tabel 1
Klasifikasi Tekanaan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pra hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	>160	>100

Sumber : Joint National Comitte on Prevention Detection, Evaluation and Tratment or Pressure VII /JNC-VII,2003

5. Patofisiologi

Mekanisme terjadinya peningkatan tekanan darah pada hipertensi primer dipengaruhi oleh banyak faktor. Dua faktor yang dimungkinkan menyebabkan terjadinya hipertensi adalah berhubungan dengan faktor hormonal dan pengaturan elektrolit di dalam tubuh. faktor psikologi yaitu kecemasan dan ketakutan juga dapat menyebabkan peningkatan vasokonstriksi pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah dapat dimulai saat adanya stimulasi terhadap saraf simpatik sehingga hal ini akan mempengaruhi sekresi kelenjar ardenalin, medulla ardenalin, akan mensekresi epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi (Riza Fikriana, 2018).

6. Manifestasi Klinis Hipertensi

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Gejala yang dimaksud adalah (Alfeus, 2018).

- a. Sakit kepala
- b. Perdarahan dari hidung
- c. Pusing
- d. Wajah kemerahan dan
- e. Kelelahan.

Dan jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati bisa menimbulkan gejala:

- a. Sakit kepala

- b. Kelelahan
- c. Mual
- d. Muntah
- e. Sesak nafas
- f. Gelisah

7. Pencegahan Hipertensi

Hipertensi dapat di cegah (Alfeus, 2018). melalui :

- a. Berhenti merokok
- b. Berolahraga secara teratur
- c. Diet rendah garam
- d. Memperbanyak minum air putih
- e. Memeriksa tekanan darah secara berkala

8. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi antara lain pencegahan pada sasaran individu yang memiliki tekanan darah tinggi, riwayat keluarga hipertensi, dan satu atau lebih gaya hidup yang terkait dengan usia yang meningkatkan tekanan darah seperti : Obesitas, asupan tinggi natrium, aktivitas fisik, asupan alkohol berlebih. Keputusan terapi untuk pasien hipertensi berdasarkan pada derajat peningkatan tekanan darah, keberadaan kerusakan organ sasaran, dan keberadaan penyakit kardiovaskuler klinis atau faktor resiko lain (Alfeus, 2018).

B. Gaya Hidup

1. Pengertian Gaya Hidup

Menurut Kotler (2002), Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya Hidup menggambarkan “Keseluruhan diri seseorang” dalam berintraksi dengan lingkungannya (Ujang Suwarwan, 2019).

Menurut Assael (1984), Suatu gaya hidup yang dikenal dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa hal yang terpenting pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia sekitar (opini) (Ujang Suwarwan, 2019).

Menurut Minor dan Women (2002), Gaya Hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana memblanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu ,selain itu, gaya hidup merupakan pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang di nyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berintraksi dengan lingkungan, melalui hal di atas maka dapat di simpulkan bahwa gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang di nyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat dalam memblanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu (Ujang Suwarwan, 2019).

Engel (1994), mendefinisikan gaya hidup sebagai pola dimana orang hidup dan menghabiskan waktu serta uang. Gaya hidup adalah fungsi motivasi konsumen dan pembelajaran sebelumnya, kelas sosial, demografi, dan variabel lain (Ujang Suwarwan, 2019).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah gambaran tingkah laku, pola dan cara hidup yang ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang, minat, ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang dirinya sendiri.

Gaya hidup adalah suatu bentuk kompensasi terhadap kekurangan kesempurnaan tertentu (Sunaryo, 2004).

Hal – hal yang terkait dengan Gaya hidup :

- a. Gaya hidup terbentuk pada umur 3-5 tahun dan praktis tidak bisa di ubah.
- b. Gaya hidup adalah prinsip yang dipakai untuk memahami tingkah laku individu. Setiap perilaku individu membawa gaya hidupnya sendiri, seperti berangan-angan, berpikir, dan bertindak dalam gayanya sendiri yang khas.
- c. Gaya hidup melatar belakangi sifat khas individu dan tiap orang memiliki gaya hidup sendiri-sendiri, walaupun memiliki, tujuan yang sama, yaitu superioritas.
- d. Gaya hidup di tentukan oleh inferioritas khusus.
- e. Gaya hidup merupakan bentuk kompensasi untuk menutupi kekurang kesempurnaan tertentu.

2. Dampak Gaya Hidup

Gaya hidup dengan mempertahankan tujuan kesehatan akan berdampak positif dengan menghasilkan kesehatan tubuh yang prima dan mencegah resiko terjadinya suatu penyakit, serta melindungi diri untuk sehat secara utuh. Dampak gaya hidup bagi seseorang yang tidak mempertahankan kesehatan yaitu dapat menurunkan kekebalan, merusak fungsi organ dalam tubuh

sehingga kesehatan menurun dan mempermudah suatu penyakit untuk menyerang tubuh (Ali et al., 2016).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor predisposisi atau faktor pemungkinan seseorang untuk berperilaku, Laki- laki lebih cenderung menekankan pada keadaan tidak sakit sedangkan perempuan lebih menekankan pada relaksi, perasaan sehat, istirahat dan nutrisi. Hal tersebutlah yang membuat perempuan lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatan, oleh karena itu dapat dilihat bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi seseorang dalam memiliki gaya hidup yang sehat (Eko & Sinaga, 2018).

b. Usia

Salah satu unsur terpenting yang mempengaruhi gaya hidup adalah usia. Karena semakin dewasa seseorang maka akan semakin besar lebih memperhatikan gaya hidup mereka (Irmawati & Waskito, 2012).

c. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuanya, semakin tinggi pengetahuan maka semakin banyak informasi yang diketahui mengenai hipertensi. Karena selain tingkat pendidikan yang tinggi juga perlu melakukan gaya hidup yang sehat (Ngurah & Yahya, 2014).

d. Sikap

Sikap yaitu suatu kesadaran jiwa dan kesadaran pikir yang di persiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap sesuatu, melalui sikap, individu memberikan respons positif atau negatif terhadap gaya. Keadaan

jiwa di pengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan, dan lingkungan sosialnya (Razmy Humaris M.M, 2014).

e. Pengalaman dan pengamatan

Pengalaman mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman di peroleh dari tindakan masa lalu. Hasil dari pengalaman sosial membentuk pandangan terhadap suatu subyek. Seseorang tertarik dengan suatu gaya hidup tertentu berdasarkan pengalaman dan pengamatan (Razmy Humaris M.M, 2014).

f. Kepribadian

Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dengan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu, sehingga mempengaruhi pula bagaimana gaya hidupnya (Razmy Humaris M.M, 2014).

g. Konsep diri

Konsep diri menggambarkan hubungan antara konsep diri konsumen dengan image mereka. Bagaimana individu memandang dirinya akan memenuhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian dan menentukan perilaku individu dalam menghadapi masalah hidupnya (Razmy Humaris M.M, 2014).

h. Motif.

Motif, perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise, jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar, maka akan membentuk gaya hidup yang

cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis (Razmy Humaris M.M, 2014).

i. Presepsi

Presepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia (Razmy Humaris M.M, 2014).

4. Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Pasien Hipertensi

a. Stres

Stres dapat meningkatkan aktiifitas saraf simpatik yang mengatur fungsi saraf dan hormon sehingga dapat meningkatkan denyut jantung menyempit pembuluh darah, dan meningkatkan potensi air garam (Ali et al., 2016).

b. Aktifitas olahraga

Olahraga memiliki hubungan dengan erat hipertensi. Kurangnya olahraga akan meningkatkan kemungkinan timbulnya obesitas dan jika asupan garam juga bertambah akan memudahkan timbulnya hipertensi. Orang yang tidak aktif juga cenderung mmepunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi (Ali et al., 2016).

c. Pola makan

Pola makan memiliki keterkaitan erat dengan kestabilan tekanan darah. Tingginya asupan garam dan lemak jenuh yang berlebihan, merupakan faktor utama yang menyebabkan meningkatnyan tekanan darah.

Garam menyebabkan penumpukan cairan di luar sel agar cairan keluar, sehingga meningkatkan volume dan tekanan darah (Ali et al., 2016).

d. Kebiasaan merokok

Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat di ubah, hubungan rokok dengan hipertensi yaitu nikotin yang menyebabkan peningkatan tekanan darah karena nikotin dalam rokok diserap pembuluh darah kecil dalam paru-paru sehingga di edarkan oleh pembuluh darah ke otak, otak akan beraksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal sehingga bisa melepaskan epinefrin (Umbas, 2019).

