

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori Gaya Hidup

1. Definisi Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan ciri pribadi yang dimiliki oleh setiap orang. Sebagai ciri atau karakteristik, gaya hidup banyak berpengaruh terhadap tingkah laku dalam kehidupan individu. Dengan kata lain, gaya hidup merupakan disposisi atau watak yang melatarbelakangi perilaku, reaksi atau respon seseorang terhadap diri dan lingkungan yang mempengaruhinya (Hanafi, 2016).

Gaya hidup sehat adalah rangkaian pola perilaku atau kebiasaan sehari-hari yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit serta untuk memperoleh kesehatan seutuhnya. Gaya hidup dapat memicu terjadinya hipertensi. Ini dikarenakan gaya hidup menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, dan sosial (Rahmadhoani, 2019). Menurut Sunarti dkk. (2015) gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Penderita Hipertensi

Faktor - faktor yang mempengaruhi gaya hidup penderita hipertensi adalah sebagai berikut :

- a. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam.

Garam/natrium dalam tubuh sangat berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh. Kelebihan asupan garam dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan cairan dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan edema, asites, dan/atau hipertensi (Tim Bumi Medika, 2017).

- b. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang berlemak

Makanan berlemak berhubungan dengan peningkatan berat dan peningkatan kadar lemak dalam darah yang dapat memperburuk keadaan penderita hipertensi. Penderita hipertensi perlu menghindari penggunaan makanan atau minuman yang mengandung lemak jenuh, seperti daging berlemak, jeroan, daging kambing, susu *full cream*, keju, dan kuning telur (Tim Bumi Medika, 2017).

- c. Kebiasaan Minum Minuman Berkafein

Kafein diketahui dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya. Jika dikonsumsi berlebihan dalam sehari kafein dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Tim Bumi Medika, 2017).

- d. Kebiasaan Minum Minuman Beralkohol

Konsumsi alkohol berlebih yaitu lebih dari dua gelas sehari pada pria dan lebih dari satu gelas sehari pada wanita, terbukti dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, penderita hipertensi sebaiknya membatasi atau menghindari konsumsi alkohol untuk mencegah timbulnya hipertensi dan/atau risiko penyakit lain akibat hipertensi (Tim Bumi Medika, 2017).

e. Kebiasaan Merokok

Merokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, hal ini dikarenakan berbagai macam zat kimia yang terdapat dalam rokok. Nikotin yang terkandung di dalam rokok akan memacu pelepasan norepinefrin dari ujung-ujung saraf adrenergik sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Pada penderita hipertensi yang memilih melanjutkan kebiasaan merokok merupakan kombinasi yang sangat berbahaya dimana hal tersebut akan memicu penyakit-penyakit yang berkaitan dengan jantung dan juga darah (Anam, 2016; Iskandar, 2020).

f. Aktivitas Fisik

Rutin berolahraga dapat memberikan banyak manfaat bagi setiap orang khususnya bagi penderita hipertensi. Untuk itu, penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan olahraga rutin sesuai dengan kemampuan tubuhnya (Anam, 2016).

g. Stres

Stres atau keadaan emosi yang buruk dapat memicu perubahan tekanan darah dan memicu timbulnya hipertensi. Bagi beberapa orang, stres juga dapat meningkatkan nafsu makan dan kebiasaan merokok sehingga semakin memperburuk keadaan penderita hipertensi (Anam, 2016).

3. Aspek-Aspek yang Berkaitan dengan Gaya Hidup

Menurut Levy (dalam Rahmadhoani, 2019) komponen atau aspek-aspek dari gaya hidup sehat antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Gerak badan adalah suatu pergerakan yang dilakukan untuk melatih otot-otot agar tidak kaku dan menjaga stamina tubuh. Olahraga secara teratur tiga kali

dalam satu minggu tidak harus yang berat atau mahal tetapi dilakukan secara rutin.

- b. Istirahat dan tidur, berguna untuk melemaskan otot-otot setelah beraktivitas dan juga untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup yaitu sekitar 6-8 jam per hari.
- c. Mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup dan dikonsumsi dengan porsi dan waktu yang tepat.
- d. Air putih yaitu yang tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau.
- e. Udara, dengan menghirup udara segar sangat membantu bagi proses kesehatan yaitu dengan menghirup dalam-dalam dan melepaskannya pelan-pelan baik malam dan siang.
- f. Sinar matahari, sinar matahari sebagai sumber kehidupan akan bermanfaat bila digunakan sebaik-baiknya. Terlalu banyak terkena sinar matahari akan mengakibatkan kanker kulit dan terlalu sedikit pun juga tidak baik bagi kesehatan tubuh.
- g. Menjaga keseimbangan, tidak menggunakan atau mengonsumsi sesuatu secara berlebihan.
- h. Menghindari rokok dan minuman keras merupakan upaya penting untuk terhindar dari penyakit. Telah terbukti bahwa kebiasaan ini mengakibatkan berbagai penyakit berat yang mengakibatkan kematian, belum lagi kerugian finansial yang harus ditanggung karena tidak sedikit uang yang harus dikeluarkan untuk bisa mengonsumsi kedua jenis pemuas itu. Bila hal itu sudah menjadi kebiasaan akan sulit untuk melepaskan kebiasaan buruk tersebut.

- i. Ketenangan pikiran dan emosi, setiap manusia memiliki masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan. Setiap masalah akan terselesaikan dengan baik apabila dihadapi dengan pikiran tenang dan emosi yang terkendali.

B. Konsep Teori Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan medis berupa peningkatan tekanan darah (TD) yang persisten atau menetap (Suhadi dkk., 2016). Hipertensi adalah suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit- penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Rihiantoro & Widodo, 2017). Seseorang dikatakan terkena hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Seseorang dikatakan terkena hipertensi tidak hanya dengan satu kali pengukuran, tetapi dua kali atau lebih pada waktu yang berbeda. Waktu yang paling baik untuk melakukan pengukuran tekanan darah adalah saat istirahat dan dalam keadaan duduk atau berbaring (Anam, 2016).

Tabel 1
Klasifikasi Derajat Hipertensi Berdasarkan JPC-V AS

NO	Kriteria	Tekanan Darah	
		Sistolik	Diastolik
1	Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
2	Perbatas (High Normal)	130-139 mmHg	85-89 mmHg
3	Hipertensi		
	Derajat 1 ringan	140-159 mmHg	90-99 mmHg
	Derajat 2 sedang	160-179 mmHg	100-109 mmHg
	Derajat 3 berat	180-209 mmHg	110-199 mmHg
	Derajat 4 sangat berat	>210 mmHg	>210 mmHg

(Sumber :Aspiani Yuli Reny, dalam buku Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler,2015).

2. Penyebab Hipertensi

Menurut Anam (2016) menyebutkan bahwa ada dua macam hipertensi yaitu, hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang penyebabnya belum diketahui dengan jelas. Sebagian besar orang (90%) mengidap hipertensi jenis ini. Ada berbagai faktor yang diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi ini yaitu faktor lingkungan, bertambahnya usia, faktor psikologis, stres, keturunan, kelainan metabolisme intraseluler, obesitas, konsumsi alkohol, merokok, dan kelainan darah (polisitemia). Sedangkan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya sudah diketahui dengan jelas atau pasti. Adapun penyebabnya antara lain gangguan hormonal, penyakit jantung, diabetes, tidak berfungsinya ginjal, penyakit pembuluh darah, dan pemakaian kontrasepsi oral atau gangguan yang berhubungan dengan kehamilan (Trisnawan, 2019).

Sedangkan menurut Tim Bumi Medika (2017) ada beberapa penyebab hipertensi yaitu sebagai berikut :

a. Keturunan

Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang memiliki tekanan darah tinggi, maka kemungkinan ia menderita tekanan darah tinggi lebih besar. Statistik menunjukkan bahwa masalah tekanan darah tinggi lebih tinggi pada kembar identik daripada yang kembar tidak identik.

b. Usia

Semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, dinding pembuluh darah menjadi kaku, dan elastisitas berkurang sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

c. Garam

Garam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang, khususnya bagi seseorang yang menderita hipertensi ringan, penderita diabetes, lansia dan seseorang yang berkulit hitam.

d. Kolesterol

Terlalu banyak lemak dalam darah bisa menyebabkan kolesterol mengendap di dinding pembuluh darah. Hal tersebut mengakibatkan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat.

e. Obesitas/Kegemukan

Seseorang yang memiliki berat badan di atas 30% berat badan ideal, berisiko lebih besar menderita hipertensi. Semakin besar massa tubuh, makin banyak

darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Volume darah yang beredar melalui pembuluh darah menjadi meningkat yang mengakibatkan tekanan makin besar pada dinding arteri.

f. Stres

Kejadian hipertensi lebih besar terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stres emosional. Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, bingung, cemas, berdebar-debar, rasa marah, dendam, rasa takut, rasa bersalah) dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat.

g. Rokok

Nikotin yang terkandung di dalam rokok akan memacu pelepasan norepinefrin dari ujung-ujung saraf adrenergik sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya.

h. Alkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan juga dapat meningkatkan tekanan darah. Hal tersebut diduga akibat adanya peningkatan kadar kortisol, peningkatan volume sel darah merah, dan kekentalan darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

i. Kafein

Kafein diketahui dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya. Namun, dalam hal ini kafein memiliki reaksi yang berbeda pada setiap orang.

j. Kurang Olahraga

Kurang beraktivitas/olahraga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

3. Gejala Hipertensi

Hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apa pun. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya sehingga sebagian orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi.

Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan.

Hipertensi berat biasanya juga disertai dengan komplikasi dengan beberapa gejala antara lain gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung,

gangguan fungsi ginjal, gangguan serebral (otak). Gangguan serebral ini dapat menyebabkan kejang dan pendarahan pembuluh darah otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma (Tim Bumi Medika, 2017).

4. Patofisiologi Hipertensi

Menurut Tim Bumi Medika (2017) secara umum, terjadinya hipertensi dapat terjadi melalui beberapa mekanisme berikut :

a. Perubahan pada Pembuluh Darah

Perubahan yang terjadi pada pembuluh darah berupa adanya aterosklerosis yaitu penumpukan plak ateromosa di pembuluh darah, yang menyebabkan penebalan pada dinding pembuluh darah dan mengurangi elastisitasnya. Hal inilah yang menyebabkan lumen pembuluh darah menyempit sehingga terjadi kelainan aliran darah.

b. Sistem Renin-Angiotensin

Pada umumnya, hipertensi terjadi akibat terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I-*converting enzyme* (ACE). Angiotensin II dalam hal ini berperan untuk mengatur tekanan darah melalui dua cara berikut :

- 1) Angiotensin II meningkat sekresi hormon antidiuretik atau *antidiuretic hormone* (ADH) yang diproduksi di hipotalamus dan juga dapat meningkatkan rasa haus. Peningkatan ADH menyebabkan sedikit urine yang diekskresikan ke luar tubuh atau biasa disebut antidiuresis. Hal inilah yang menyebabkan urine menjadi pekat dan osmolalitasnya meningkat. Untuk mengencerkannya, peningkatan volume cairan ekstraseluler dilakukan dengan cara menarik cairan

dari bagian intraseluler. Hal inilah yang menyebabkan volume darah meningkat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

- 2) Angiotensin II menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron berperan dalam mereabsorpsi garam (NaCl) dari tubulus ginjal sehingga mengurangi ekskresi garam. Hal tersebut dilakukan untuk mengatur volume cairan ekstraseluler. Konsentrasi garam yang meningkat akan diencerkan kembali dengan meningkatkan volume cairan ekstraseluler sehingga terjadi peningkatan volume dan tekanan darah.

c. Perubahan Fungsi Ginjal

Ginjal memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah. Peningkatan tekanan darah dalam hal ini dapat terjadi akibat ginjal mengeluarkan enzim renin yang memicu pembentukan hormon angiotensin II. Hormon tersebut dapat memicu pelepasan hormon aldosteron. Selain itu, peningkatan tekanan darah juga dapat terjadi akibat adanya penyempitan pada arteri yang menuju ke salah satu ginjal, atau akibat adanya cedera pada ginjal.

5. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah. Penatalaksanaan terhadap hipertensi dapat digolongkan menjadi dua yaitu :

a. Penatalaksanaan Farmakologis.

1) Diuretik

Obat antihipertensi diuretik digunakan membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebih dari dalam tubuh melalui urine. Hal inilah yang dapat

menyebabkan volume cairan tubuh berkurang dan pompa jantung lebih ringan sehingga menurunkan tekanan darah.

2) *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor*

Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor digunakan untuk mencegah produksi hormon angiotensin II dalam tubuh. Hormon inilah yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

3) *Beta Blocker*

Beta Blocker digunakan untuk memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah berkurang. Selain itu, *beta blocker* juga berperan dalam menurunkan pelepasan renin di plasma.

4) *Calcium Channel Blocker (CCB)*

Calcium Channel Blocker (CCB) atau penyekat kanal kalsium digunakan untuk memperlambat laju kalsium yang melalui otot jantung dan yang masuk ke dinding pembuluh darah. Dengan demikian, pembuluh darah dapat rileks dan membuat aliran darah lancar.

5) *Vasodilator*

Vasodilator digunakan untuk menimbulkan relaksasi otot pembuluh darah sehingga tidak terjadi penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah pun berkurang (Tim Bumi Medika, 2017).

b. Penatalaksanaan Non Farmakologis

Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) diantaranya :

- 1) Mengecek tekanan darah secara berkala
- 2) Menyahkan asap rokok
- 3) Rajin melakukan aktivitas fisik
- 4) Melakukan diet yang seimbang
- 5) Istirahat yang cukup
- 6) Mengelola stres (P2PTM Kemenkes, 2020)

6. Komplikasi Hipertensi

Menurut Tim Bumi Medika (2017) ada beberapa komplikasi akibat hipertensi antara lain :

a. Penyakit Jantung

Tekanan darah tinggi membuat otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Kerja keras tersebut menyebabkan pembesaran ukuran jantung sehingga suplai oksigen tidak cukup memenuhinya. Hal tersebut menyebabkan gangguan aliran oksigen dan terjadilah serangan jantung, bahkan gagal jantung.

Kekurangan oksigen tersebut juga dapat terjadi akibat pembekuan darah dan penumpukan lemak (plak ateromosa) pada dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi kaku dan sempit (aterosklerosis). Selain itu, adanya aterosklerosis juga menyebabkan penyempitan dan penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah.

b. Stroke

Stroke adalah kondisi ketika terjadi kematian sel pada suatu area di otak. Hal ini dapat terjadi akibat terputusnya pasokan darah ke otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Penyumbatan dan pecahnya pembuluh darah tersebut dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti aterosklerosis dan hipertensi yang tidak terkontrol. Stroke biasanya terjadi secara mendadak dan dapat menyebabkan kerusakan otak.

c. Penyakit Ginjal

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan progresif pada kapiler dan glomerulus ginjal. Kerusakan yang terjadi pada glomerulus mengakibatkan darah mengalir ke unit fungsional ginjal. Hal tersebut menyebabkan terganggunya nefron dan terjadi hipoksia, bahkan kematian ginjal. Kelainan ginjal akibat hipertensi dibagi menjadi dua yaitu nefrosklerosis benigna dan nefrosklerosis maligna. Nefrosklerosis benigna terjadi pada hipertensi yang sudah berlangsung lama sehingga terjadi pengendapan pada pembuluh darah akibat proses penuaan dan menyebabkan elastisitas pembuluh darah berkurang. Sementara itu, nefrosklerosis maligna merupakan kelainan ginjal berupa terganggunya fungsi ginjal yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah diastol di atas 130 mmHg.

d. Kerusakan Mata

Kerusakan mata hingga kebutaan juga dapat terjadi akibat hipertensi. Tekanan darah yang tinggi atau hipertensi yang berkepanjangan dapat merusak bagian dalam arteri pada area mata dan memungkinkan untuk terjadinya pembekuan darah. Jika hal ini terjadi pada retina mata maka dapat menyebabkan kerusakan mata atau retinopati hingga kebutaan.