

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi**

##### **1. Definisi Hipertensi**

Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Alfeus,2018). Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefinisikan sebagai “normal”. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Hipertensi biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan sama melebihi 90 mmHg diastolik pada usia > 18 tahun. Pada usia > 60 tahun, hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik  $\geq$  150 mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq$  90 mmHg.

## **2. Etiologi Hipertensi**

Secara umum hipertensi disebabkan oleh dua penyebab, yaitu hipertensi esensial (hipertensi primer) jika dari patofisiologi etiologic yang tidak diketahui dan hipertensi sekunder jika mempunyai penyebab hipertensi yang spesifik. Keadaan hipertensi esensial tersebut tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol. Sebagian kecil pasien mempunyai penyebab hipertensi yang spesifik (hipertensi sekunder), seperti keadaan medis penyerta ataupun induksi endogen. Pada keadaan hipertensi spesifik, bila penyebabnya dapat diidentifikasi, maka hipertensi pada pasien dapat disembuhkan.

### **a. Hipertensi esensial**

Lebih dari 90% individu dengan hipertensi mempunyai hipertensi esensial. Banyak mekanisme yang telah diidentifikasi berperan dalam pathogenesis hipertensi esensial, sehingga tidak mungkin untuk mengidentifikasi secara tepat faktor yang menyebabkan abnormalitas.

### **b. Hipertensi sekunder**

Kurang dari 10% pasien mengalami hipertensi sekunder. Hipertensi ini disebabkan oleh penyakit penyerta maupun obat bertanggung jawab terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah. Pada sebagian kasus, gangguan ginjal yang disebabkan oleh penyakit gagal ginjal kronik atau penyakit vaskuler direnal merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi sekunder.

## **3. Patofisiologi Hipertensi**

Banyak faktor yang mengontrol tekanan darah memegang peranan penting dalam perkembangan hipertensi esensial, seperti malfungsi baik mekanisme humoral (*Renin Angiotensin Aldosteron System/RAAS*) atau vasodepressor,

mekanisme neuronal yang abnormal, cacat pada autoregulasi periferal dan gangguan pada ion Na, ion Ca, dan hormone natriuretik.

#### **4. Tanda Dan Gejala Hipertensi**

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sebenarnya tidak ada).

Gejala-gejala hipertensi, antara lain :

- a. Sebagian besar tidak ada gejala.
- b. Sakit pada bagian belakang kepala.
- c. Leher terasa kaku.
- d. Kelelahan.
- e. Mual muntah.
- f. Sesak nafas.
- g. Gelisah.
- h. Mudah tersinggung.
- i. Sukar tidur.
- j. Pandangan jadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal.

Keluhan tersebut tidak selalu akan dialami oleh seseorang penderita hipertensi. Sering juga seseorang dengan keluhan sakit belakang kepala, mudah tersinggung dan sukar tidur, ketika diukur tekanan darahnya menunjukkan angka tekanan darah yang normal. Satu-satunya cara untuk mengetahui ada tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah.

## **5. Komplikasi Hipertensi**

Yang dapat ditimbulkan pada penyakit hipertensi :

- a. Pada mata : penyempitan pembuluh darah pada mata karena penumpukan kolesterol dapat mengakibatkan retinopati, dan efek yang ditimbulkan pandangan mata kabur.
- b. Pada jantung : jika terjadi vasokonstriksi vaskuler pada jantung yang lama dapat menyebabkan sakit lemah pada jantung, sehingga timbul rasa sakit dan bahkan menyebabkan kematian yang mendadak,
- c. Pada ginjal : suplai darah vaskuler pada ginjal turun menyebabkan terjadi penumpukan produk sampah yang berlebihan dan bias menyebabkan sakit pada ginjal.
- d. Pada otak : jika aliran darah pada otak berkurang dan suplai O<sub>2</sub> berkurang bias menyebabkan pusing. Jika penyempitan pembuluh darah sudah parah mengakibatkan pecahnya pembuluh darah pada otak (stroke).

## **6. Penatalaksanaan Hipertensi**

Penatalaksanaan hipertensi yang baik adalah :

- a. Selalu mengontrol tekanan darah secara teratur dengan memeriksakan diri kedokter.
- b. Selalu minum obat teratur meskipun tanpa keluhan.
- c. Mengurangi konsumsi garam.
- d. Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
- e. Mematuhi nasehat dokter.

## **B. Konsep Dasar Ansietas**

### **1. Definisi Ansietas**

Ansietas adalah keadaan emosional negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Ansietas adalah sinyal waspada yang terjadi sebagai respons terhadap potensi bahaya. Kecemasan terjadi sebagai respons terhadap bahaya yang tidak diketahui, internal atau tidak jelas (Agung Kusumawardhani, 2018).

Sarlito Wirawan Sarwono (2012) menjelaskan ansietas merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

### **2. Etiologi Ansietas**

Yang terjadi dengan penyebab ansietas tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan ketidakberdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu obyek (Stuart, 2013). Individu yang mengalami ansietas akan mengalami ketidakseimbangan secara fisik dan emosi (Stuart & Laraia, 2013).

### **3. Patofisiologi Ansietas**

Ansietas terjadi karena adanya perasaan takut tidak terima dalam satu lingkungan tertentu, atau karena adanya ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar, bahkan karena ancaman terhadap konsep diri, identitas diri, harga diri, dan perubahan peran (Keliat, 2011).

#### **4. Jenis-Jenis Ansietas**

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 53) menjelaskan ansietas dalam dua bentuk, yaitu :

a. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghadapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Ansietas ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subyektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012) membedakan ansietas dalam tiga jenis, yaitu:

a. Ansietas neurosis

Adalah rasa cemas akibat adanya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan ide. Ansietas neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. Ansietas moral

Ansietas ini berakar dari konflik antar ego dan superego. Ansietas ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Ansietas moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan

moral juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. **Ansietas realistik**

Ansietas realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Ansietas realistic merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

## **5. Gejala Ansietas**

Gejala ansietas diantaranya :

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum
- d. Sering merasa bersalah, menyalahkan orang lain
- e. Tidak tenang bila duduk
- f. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris

## **6. Tingkat Ansietas**

Ansietas memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2014) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

a. **Ansietas ringan**

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

## **7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas**

Blacburn & Davidson (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 51) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur



Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014: 145- 146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :

- 1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- 3) Persetujuan
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

## **8. Upaya Untuk Mengurangi Ansietas**

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antarlain.

a. Pembelaan Usaha

Yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.

b. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

c. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.

d. Hilang hubungan (disosiasi)

Seharusnya perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, fikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

e. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

f. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.