

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Menurut Alfeus Manuntung (2018), Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan distolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi secara alami. 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 Manuntung (2018), mengemukakan seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg. Sedangkan menurut *The Joint National Community VII* (2003), tekanan darah pada orang dewasa dengan umur diatas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistoliknya 140-159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90-99 mmHg. Diklasifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistoliknya lebih 160 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100 mmHg. Sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan atau sama atau melebihi 90 mmHg diastolik (Alfeus Manuntung, 2018).

2. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi atau tekanan darah tinggi menurut Alfeus Manuntung (2018), terbagi menjadi 2 jenis yaitu :

a. Hipertensi esensial (primer)

Tipe ini terjadi pada sebagian besar kasus tekanan darah tinggi, sekitar 95%. Penyebabnya tidak diketahui dengan jelas, walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor pola hidup seperti kurang bergerak dan pola makan.

b. Hipertensi sekunder

Tipe ini lebih jarang terjadi, hanya sekitar 5% dari seluruh kasus tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi tipe ini disebabkan oleh kondisi medis lain (misalnya penyakit ginjal) atau reaksi terhadap obat-obatan tertentu (misalnya pil KB).

3. Etiologi Hipertensi

Etiologi Hipertensi menurut buku Tambayang (2015), adalah sebagai berikut:

a. Umur

Identitas Hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya umur. Hipertensi pada yang berumur lebih dari 35 tahun dengan jelas menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian premature.

b. Kelamin

Pada umumnya hipertensi pada laki-laki lebih tinggi dari pada wanita, namun pada umur pertengahan dan lebih tua, hipertensi pada wanita mulai meningkat, sehingga pada umur di atas 65 tahun hipertensi pada wanita lebih meningkat.

c. Ras

Hipertensi pada yang berkulit hitam paling sedikit dari pada yang berkulit putih. Akibat penyakit ini umumnya lebih berat pada ras kulit hitam. Misalnya mortalitas pasien laki-laki hitam dengan diastole 115 atau lebih 3,3 kali lebih tinggi dari pada pria berkulit putih, dan 5,6 kali bagi wanita putih.

d. Pola Hidup

Penghasilan rendah, tingkat pendidikan rendah dan kehidupan atau pekerjaan yang penuh stress agaknya berhubungan dengan hipertensi yang lebih tinggi. Obesitas dipandang sebagai faktor risiko utama. Bila berat badannya turun tekanan darah sering turun menjadi normal. Merokok dipandang sebagai faktor risiko tinggi bagi hipertensi dan penyakit arteri koroner.

e. Pendidikan

Pendidikan juga mempunyai peranan terpenting bagi penderita hipertensi karena pendidikan menentukan pengetahuan mereka dalam bagaimana mencegah timbulnya atau kambuhnya penyakit hipertensi dengan salah satu cara menghindari pemicu stress dan mengurai atau lebih baik menghilangkan kebiasaan buruk seperti merokok. Akan tetapi memiliki pendidikan yang tinggi belum tentu menjamin seseorang dalam melakukan hal yang positif yaitu tidak merokok dan sebagainya yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Karena merokok sudah menjadi suatu kebiasaan dan butuh proses untuk berhenti menghisapnya.

Menurut Alfeus Manuntung (2018), etiologi hipertensi dapat digolongkan menjadi 2 yaitu:

a. Hipertensi esensial atau primer

Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi. Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi primer, sedangkan 10%-nya tergolong hipertensi skunder.

b. Hipertensi skunder

Hipertensi skunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, anatara lain pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid, penyakit kelenjar adrenal, dan lain-lain. Karena golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensia esensial. Maka penyelidikan dan pengobatan lebih banyak ditujukan ke penderita hipertensi esensial.

4. Patofisiologi Hipertensi

Peningkatan tekanan darah secara logis dapat terjadi karena peningkatan curah jantung dan atau peningkatan resistensi perifer. Peningkatan curah jantung dapat melalui mekanisme yaitu melalui peningkatan volume cairan atau melalui peningkatan kontraktilitas karena rangsangan neural jantung. Meskipun faktor peningkatan curah jantung terlibat dalam permulaan timbulnya hipertensi kronis menunjukkan adanya hemodinamik yang khas yaitu adanya peningkatan resistensi perifer dengan curah jantung yang normal (Aminudin, 2013)

Adanya pola peningkatan curah jantung yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi perifer secara persisten, dengan kondisi jantung ginjal yang berkurang, ketika diberi penambahan volume cairan, maka tekanan darah pada awalnya akan naik sebagai konsekuensi tingginya curah jantung, namun dalam beberapa hari, resistensi perifer akan meningkat dan curah jantung kembali ke nilai

asal. Perubahan resistensi perifer tersebut menunjukkan adanya perubahan property intrinsik dari pembuluh darah yang berfungsi untuk mengatur aliran darah yang berfungsi untuk mengatur aliran darah yang terkait dengan kebutuhan metabolic dan jaringan (Aminudin, 2013).

5. Manifestasi klinis Hipertensi

Menurut Alfeus Manuntung (2018), Manifestasi Klinis hipertensi secara umum dibedakan menjadi 2 yaitu :

a. Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak teratur.

b. Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan Jonh Mayer dari University of New Hampshire. Peter Salovey dan Jack Mayer mengemukakan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, masih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehinggamembantu

perkembangan emosi dan intelektual (Urrahman, 2016). Daniel Goleman menyebutkan bahwa kecerdasan emosional mengacu pada kapasitas untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri sendiri, dan untuk mengelola emosi dengan baik dalam diri kita sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Hal ini menggambarkan bahwa kecerdasan emosional bukanlah kemampuan berbeda dari kecerdasan intelektual tapi melengkapi kemampuan kognitif murni yang di ukur dengan IQ (Wuwung, 2020).

Menurut Bar-On di dalam buku Habsari (2015), mendefinisikan kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Menurut Ginanjar di dalam buku Habsari (2015), mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosional, dan menjadikan sebagai sumber informasi maha penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi tercapainya sebuah tujuan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman dalam buku Urrahman (2016), merinci aspek-aspek kecerdasan emosional secara khusus yaitu sebagai berikut :

a. Mengenali Emosi

Mengenali emosi diri sendiri, yang merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan.

c. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar sesama. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Terkadang manumur sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

3. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Menurut Urrahman (2016), Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional di antaranya :

a. Herditas

Herditas atau yang biasa disebut sebagai pembawaan (keturunan), merupakan totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua kepada pegawai atau segala potensi baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak

masa konsepsi sebagai pewarisan orang tua melalui gen. Faktor hereditas memang dapat mempengaruhi watak dan perkembangan seseorang termasuk kecerdasan kemampuan intelektualnya, akan tetapi faktor lingkungan juga dapat memberikan stimulus untuk perkembangan kecerdasan emosional seseorang.

b. Faktor Keluarga

Keluarga memiliki peran yang sangat penting upaya pengembangan pribadi seseorang. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan terhadap nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan pegawai menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman kasih sayang dan mengembangkan hubungan baik baik diantara anggota keluarga.

4. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Menurut Luz Yolanda (2015), cara meningkatkan kecerdasan emosional yaitu:

a. Membaca situasi

Dengan memperhatikan situasi sekitar, kita akan mengetahui apa yang harus dilakukan.

b. Mendengarkan dan menyimak lawan bicara

Dengarkan dan simak pembicaraan dan maksud dari lawan bicara, agar tidak terjadi salah paham serta dapat menjaga hubungan baik.

c. Siap berkomunikasi

Jika terjadi suatu masalah, bicarakanlah agar tidak terjadi salah paham.

d. Tidak takut ditolak

Setiap usaha terdapat dua kemungkinan, diterima atau ditolak, jadi siapkan diri dan jangan takut ditolak.

f. Mencoba berempati

Kecerdasan emosional yang tinggi biasanya didapati pada orang-orang yang mampu berempati atau bisa mengerti situasi yang dihadapi orang lain.

f. Pandai memilih prioritas

Pandai memilih prioritas ini sangat perlu agar bisa memilih pekerjaan apa yang mendesak, dan apa yang bisa ditunda.

g. siap mental

Situasi apa pun yang akan dihadapi, kita harus menyiapkan mental sebelumnya.

h. Ungkapkan lewat kata-kata

Katakan maksud dan keinginan dengan jelas dan baik, agar dapat saling mengerti.

i. Bersikap rasional

Kecerdasan emosi berhubungan dengan perasaan, namun tetap berpikir rasional.

j. Fokus

Konsentrasikan diri pada suatu masalah yang perlu mendapat perhatian. Jangan memaksa diri melakukannya dalam 4-5 masalah secara bersamaan.

Peter Salovey mengemukakan di dalam jurnal Demartoto (2012), melalui ranah-ranah yang terkandung dalam emosi memberi petunjuk cara meningkatkan kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Berusaha menyadari diri, pemahaman diri, ketika menghadapi situasi tertentu: siapa, aku, di mana aku, apa peranku, bagaimana keadaanku saat ini
- b. Mengelola emosi secara benar

c. Memotivasi diri, dengan cita-cita atau tujuan yang jelas, seseorang akan terdorong untuk berbuat sesuatu untuk mencapainya. Dengan selalu berlatih diri, selalu menetapkan tujuan yang jelas, apa yang menjadi kebutuhannya, emosinya menjadi terarah, sehingga tindakannya pun menjadi terarah

d. Berlatih memahami orang lain, mencoba menjadikan orang lain menjadi diriku, berempati.

e. Berusaha selalu menjaga hubungan baik dengan orang lain. Apabila hubungan seseorang dengan orang lain itu baik, maka cenderung orang tersebut dapat mengendalikan emosinya.

C. Gambaran Kecerdasan Emosional Dengan Hipertensi

Menurut Kundre (2019), Berdasarkan hasil penelitian dari Andria 2013, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi termasuk dalam kriteria tidak mampu beradaptasi, akibat dari ketidakmampuan tersebut sehingga diperlukan cara untuk mampu beradaptasi terhadap stress. Menurut Sutanto (2015), Prevalensi hipertensi yang tinggi pada orang dewasa berumur ≥ 25 tahun dengan tertinggi pada negara berpenghasilan rendah. Penyakit ini dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah hingga berdampak pada Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) terhadap pelepasan kortisol oleh korteks adrenal dan menuntut hipotalamus dan amigdala di dalamnya sebagai pengatur kecerdasan emosional yang mengarah pada potensial kearah lebih sensitif seperti amarah. Perubahan kecerdasan emosional ini dapat mempengaruhi sudut pandang, pengalaman, dan coping pada pengalaman stres psikologis yang dapat berhubungan dengan kualitas hidup pasien hipertensi.