BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang tidak normal secara terus menerus selama beberapa atau beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah ini disebabkan oleh satu atau beberapa faktor risiko yang tidak dapat menjaga tekanan darah secara normal. Hipertensi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi adalah jenis tekanan darah tinggi terus menerus dengan tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg (Yessie & Andra, 2013)

Sementara itu, definisi krisis hipertensi adalah peningkatan tiba-tiba tekanan darah yang parah, dengan tekanan darah sistolik melebihi 200 mmHg dan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg. (Hariyanto & Sulistyowati, 2015)

Faktor risiko lain untuk hipertensi adalah: penyakit jantung, diabetes, sindrom metabolik, tetapi hipertensi juga merupakan penyakit jantung utama yang mencegah kematian akibat penyakit serebrovaskular, ginjal, dan pembuluh darah perifer. Faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, seperti: merokok, rendah atau tidak ada kolesterol, kesehatan yang buruk, dan keluarga dengan riwayat penyakit

kardiovaskular lebih mungkin untuk mengembangkan tekanan darah tinggi. Brunner & Suddarth, 2013(Mariana & Simanullang, 2019)

2. Etiologi Hipertensi

Tidak dapat dipastikan bahwa sekitar 90% hipertensi disebut hipertensi primer atau esensial. Sedangkan 7% disebabkan oleh penyakit ginjal atau hipertensi ginjal, 3% disebabkan oleh penyakit hormonal atau hipertensi hormonal, dan penyebab lainnya. (Mariana & Simanullang, 2019)

Menurut penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu:

1) Hipertensi primer meliputi:
   a. Riwayat keluarga
   b. Usia yang bertambah lanjut
   c. Sleep apnea
   d. Ras (sering terjadi pada orang kulit hitam)
   e. Obesitas
   f. Kebiasaan merokok
   g. Asupan natrium dalam jumlah besar
   h. Asupan lemak jenuh dalam jumlah besar
   i. Gaya hidup banyak duduk
   j. Renin berlebihan
   k. Defisiensi mineral (kalsium, kalium, dan magnesium)
   l. Diabetes mellitus

Gaya hidup tidak sehat, obesitas (hiperlipidemia), kurang olah raga, banyak garam dan kurangi asupan serat Itu adalah penyebab tekanan darah tinggi. Faktor risiko terjadinya adalah usia, Jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika (bukan di ubah / kontrol), kebiasaan merokok, mengkonsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak goreng, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang olah raga, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes, 2014)

2) Hipertensi sekunder meliputi
   a. Tumor otak dan cedera kepala
   b. Stenosis arteri renalis dan penyakit parenkim ginjal
   c. Sindrom cushing, disfungsi tiroid, hipofisis
   d. Pengunaan obat-obatan seperti antiinfalamasi nonsteroid
   e. Konsumsi alkohol berlebihan.(Mariana & Simanullang, 2019)

3. Patofisiologi Hipertensi

Tekanan darah dipengaruhi oleh volume dan hambatan eksternal total. Jika salah satu dari variabel tersebut mengalami peningkatan yang tidak terkompensasi sehingga dapat menyebabkan munculnya tekanan darah tinggi. Tubuh memiliki sistem yang berfungsi mencegah perubahan tekanan darah secara akut yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi dan mempertahankan stabilitas tekanan darah dalam jangka panjang. Sistem kendali tekanan darah amat kompleks. Pengendalian

dimulai dengan sistem respon cepat, seperti refleks kardiovaskular dari sistem saraf, refleks kemoreseptor, respon iskemik, ini berasal dari sistem saraf pusat atrium, otot polos dan arteri pulmonalis. Sistem kontrol respon lambat dikendalikan oleh hormon seperti angiotensin dan vasopresin, yang dikendalikan oleh sirkulasi kapiler dan transfer cairan antara foramen intervertebralis. Kemudian lanjutkan sistem yang efektif, dan berlanjut untuk waktu yang lama, melalui sistem yang mengatur jumlah cairan tubuh yang terlibat di berbagai organ. (Nuraini, 2015)

4. Klasifikasi Hipertensi

Adapun klasifikasi hipertensi dibedakan menjadi :

1) Berdasarkan penyebab

a. Hipertensi primer / hipertensi esensial

Penyebab hipertensi tidak diketahui (idiopatik), namun berkaitan dengan faktor genetik, bila orang lebih mudah terkena hipertensi Orang tuanya adalah penderita tekanan darah tinggi, ciri perseorangan (umur, dan jenis kelamin), kebiasaan gaya hidup yang menyebabkan tekanan darah tinggi, seperti garam (lebih 30 g), obesitas atau makan berlebihan, stres, merokok, dan minum alkohol. Terjadi pada sekitar 90% pasien hipertensi.

b. Hipertensi sekunder / hipertensi non esensial

Tekanan darah tinggi dengan penyebab yang diketahui. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Sekitar 1-2% disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon atau penggunaan obat-obatan tertentu (seperti pil KB).

2) Berdasarkan bentuk hipertensi

Hipertensi diastolik *(diastolic hypertension),* hipertensi campuran (peningkatan sistolik dan diastolik), hipertensi sistolik *(isolated systolic hypertension)*(Kemenkes, 2014)

Tabel 1 Klasifikasi Berdasarkan Derajat Hipertensi (JNC VIII) (Mariana & Simanullang, 2019)

Kategori	Sistolik	Diastolik
Optimal	<120 mmHg	<80 mmHg
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal tinggi	130-139mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi derajat I	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi derajat II	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hipertensi derajat III	≥180 mmHg	≥110 mmHg

5. Tanda dan Gejala

Hipertensi adalah silent killer, dan gejalanya bervariasi dari orang ke orang, hampir sama dengan penyakit lainnya. Berikut gejala-gejala hipertensi yaitu:

1) Sakit kepala atau leher terasa berat

2) Jantung berdebar-debar
3) Mudah lelah
4) Penglihatan kabur akibat kerusakan hipertensi pada retina
5) Telinga berdengung (tinnitus)
6) Mimisan (Kemenkes, 2014)

6. Komplikasi Hipertensi

a. Krisis hipertensi, penyakit arteri perifer, PJK, angina, infark miokard, gagal jantung, aritmia dan kematian mendadak
b. Serangan iskemik sepintas (transient ischemic attack, TIA), stroke, retinopati, dan ensefalopati hipertensi
c. Gagal ginjal (Mariana & Simanullang, 2019)

7. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi bisa dilakukan melalui penggunaan obat-obatan atau perubahan gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari ¼ atau ½ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Juga dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk berolahraga, antara lain jalan kaki, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit, 3-5 kali seminggu. Istirahat yang cukup (6-8 jam) dan pengendalian stres juga penting. Untuk memilih dan menggunakan obat tekanan darah tinggi, disarankan agar berkonsultasi dengan dokter keluarga.

Makanan yang juga harus dihindari atau dibatasi oleh orang dengan tekanan darah tinggi meliputi:

1. Makanan tinggi lemak jenuhnya (minyak kelapa, lemak babi).
2. Makanan yang diolah dengan garam natrium (biskuit, kentang goreng, dan makanan kering asin).
3. Makanan dan minuman kaleng (sarden, sosis, kornet, sayur dan buah kaleng, minuman ringan).
4. Makanan yang diasinkan (dendeng, acar sayur / buah-buahan, suwir, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
5. Susu murni, mentega, margarin, keju mayonaise dan protein hewani yang berasal dari kolesterol tinggi, seperti daging merah (sapi / kambing, kuning telur, kulit ayam).
6. Bumbu, seperti kecap, maggi, terasi, sambal tomat, sambal, tauco dan bumbu lainnya yang biasanya mengandung natrium.
7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol, seperti durian, tape.

Dengan memahami gejala dan faktor risiko hipertensi diharapkan pasien dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui perubahan pola makan / gaya hidup atau pengobatan, sehingga terhindar dari komplikasi. (Kemenkes, 2014)

B. Konsep *Self Care Management*

1. Definisi *Self Care Management*

Self management adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. *Self management* merupakan aktivitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tujuan utama dilakukannya *self management* adalah klien dapat efektif memanajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis (Mariana & Simanullang, 2019)

Self care management sebagai intervensi sistemik untuk penyakit kronis adalah mengontrol ego seseorang dan mampu mengambil keputusan dalam rencana perawatan. Tekanan darah tinggi dapat dikontrol oleh beberapa hal, yaitu kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup dan perilaku kesehatan yang positif.(Akhter, 2010)

2. Tujuan *Self Care Management*

Tujuan dari *self care management* yaituuntuk mengoptimalkan status kesehatan, mengontrol dan mengelola tanda dan gejala yang muncul, mencegah komplikasi, dan meminimalkan gangguan yang disebabkan oleh fungsi fisik,

emosi dan hubungan interpersonal dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi kehidupan klien. (Akhter, 2010)

3. Komponen *Self Care Management*

Ada 5 macam komponen *self management* pada klien hipertensi, komponen tersebut yaitu:

1) Integrasi diri

Mengacu pada kemampuan pasien dalam menjaga kesehatan dengan menerapkan perilaku gaya hidup sehat (seperti pola makan yang benar, olahraga, dan pengendalian berat badan) dalam kehidupan sehari-hari. Penderita hipertensi harus mampu:

a) Kelola ukuran porsi dan pilihan makanan saat makan
b) Makan lebih banyak buah, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan
c) Mengurangi konsumsi lemak jenuh
d) Mempertimbangkan efek pada tekanan darah pada saat memilih makanan
e) Hindari alkohol
f) Mengkonsumsi makanan rendah garam atau menggunakan sedikit garam saat membumbui masakan
g) Mengurangi berat badan secara efektif
h) Luangkan waktu 30-60 menit untuk jalan kaki, joging atau bersepeda / olah raga setiap hari untuk mengontrol tekanan darah dan berat badan

i) Berhenti merokok

j) Mengontrol stres dengan cara mendengarkan musik, istirahat, dan berbicara dengan anggota keluarga.

2) Regulasi diri

Mencerminkan perilaku mereka dengan memantau tanda dan gejala yang dirasakan oleh tubuh, penyebab munculnya tanda dan gejala yang dirasakan serta tindakan yang dilakukan. Perilaku regulasi diri ini meliputi :

a) Mengetahui penyebab berubahnya tekanan darah

b) Mengenali tanda-tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan rendah

c) Bertindak dalam menanggapi gejala

d) Membuat keputusan berdasarkan pengalaman

e) Mengetahui situasi yang dapat mempengaruhi tekanan darah

f) Membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah.

3) Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya

Berdasarkan konsep yang menyatakan bahwa tekanan darah yang terkontrol dengan baik bisa tercapai karena adanya kolaborasi klien dan tenaga kesehatan dan individu lain seperti keluarga, teman, tetangga. Perilaku yang mencerminkan interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya seperti berikut:

a) Nyaman ketika mendiskusikan rencana pengobatan dengan penyedia layanan kesehatan
b) Nyaman saat menyarankan perubahan rencana perawatan kepada staf medis
c) Nyaman saat bertanya kepada penyedia layanan kesehatan tentang hal-hal yang tidak diketahui
d) Bekerja sama dengan penyedia layanan kesehatan untuk menentukan penyebab perubahan tingkat tekanan darah
e) Meminta orang lain untuk membantu dalam mengontrol tekanan darah
f) Merasa nyaman bertanya kepada orang lain tentang teknik manajemen yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

4) Pemantuan tekanan darah

Dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga pelanggan dapat menyesuaikan langkah-langkah yang akan diambil dalam *self management*. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi:

a) Memeriksa tekanan darah saat merasa sakit
b) Memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah
c) Memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan hipertensi perawatan diri.

5) Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan

Mengacu pada kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat anti-hipertensi dan kunjungan klinik. Komponen ini juga mencakup minum obat sesuai dengan dosis yang telah ditentukan, waktu minum obat yang ditentukan, dan waktu kunjungan klinik reguler setiap 1-3 bulan. (Akhter, 2010)

Pada saat melakukan pengumpulan data ini menggunakan kuisioner HSMBQ dimana dalam kuisioner ini terdiri dari 40 pertanyaan dengan menyatakan jawaban Tidak Pernah=1 Jarang=2, Kadang-kadang=3, Selalu = 4 dengan skor: baik = 121-160, cukup = 81–120 , kurang = 40–80.

4. Perilaku Pengelolaan *Self Management*

Ada 5 perilaku pengelolaan *self management* pada pasien hipertensi yaitu:

1) Kepatuhan terhadap diet

Sarankan orang yang menderita hipertensi untuk menerapkan pola diet dengan sehat dengan menekankan peningkatan untuk mengonsumsi buah-buahan, sayuran dan produk susu rendah lemak, tinggi serat, biji-bijian dan makanan berprotein nabati, dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jenuh.

2) Aktivitas fisik

Latihan fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Dapat melakukan olahraga intensitas

sedang atau latihan dinamis, seperti jalan kaki, jogging, bersepeda atau berenang 4-7 hari seminggu, 30-60 menit sehari.Olahraga atau latihan dinamis intensitas sedang yang rutin dilakukan selama 4-7 hari dalam seminggu diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg.

3) Kontrol stress

Stress yang dialami oleh seseorang akan menimbulkan saraf simpatis, yang akan memicu kerja jantung, yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi yang sudah memiliki riwayat hipertensi dianjurkan untuk melakukan latihan mengendalikan stres dalam hidup

4) Membatasi konsumsi alkohol

Penderita tekanan darah tinggi yang minum alkohol harus disarankan untuk membatasi konsumsi alcohol. Konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 minuman per hari atau tidak lebih dari 14 minuman per minggu untuk laki-laki, dan tidak lebih dari 1 minuman per hari atau tidak lebih dari 9 minuman per minggu untuk perempuan.

5) Berhenti merokok

Berhenti merokok sangat penting bagi penderita hipertensi, Karena bisa mengurangi efek jangka panjang dari tekanan darah tinggi. Bahan kimia internal tembakau menghancurkan dinding bagian dalam dinding arteri, mengakibatkan Arteri menyempit dan tekanan darah naik.

Asap rokok juga terkenal dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan beban kerja jantung. (Akhter, 2010)

5. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Care Management*

1) Usia

Merupakan salah satu faktor paling penting pada self care management. Bertambahnya usia sering dihubungkan dengan berbagai keterbatasan maupun kerusakan fungsi sensoris. Pemenuhan kebutuhan *self management* akan bertambah efektif seiring dengan bertambahnya usia dan kemampuan jenis kelamin.

2) Jenis kelamin

Mempunyai kontribusi dalam kemampuan perawatan diri. Pada laki-laki lebih banyak melakukan penyimpangan kesehatan seperti kurangnya manajemen berat badan dan kebiasaan merokok dibandingkan pada perempuan.

3) Suku

Sistem yang saling terkait dengan lingkungan sosial seseorang, keyakinan spiritual, hubungan sosial dan fungsi unit keluarga.

4) Pendidikan

Pendidikan dianggap sebagai syarat penting untuk self management dari penyakit kronis. Tingkat pendidikan menjadi frekuensi *self management*.

5) Status perkawinanan

6) Pekerjaan (Mariana & Simanullang, 2019)

6. Karakteristik *Self Care Management*

1) Kombinasi dari strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna dari pada sebuah strategi tunggal

2) Penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial

3) Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting

4) Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus dipertahankan

5) Perlu ditetapkan target yang realistis dan kemudian dievaluasi

6) Dukungan lingkungan mutlak perlu untuk memelihara perubahan-perubahan yang merupakan hasil dari suatu program self management (Mariana & Simanullang, 2019)