

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal atau optimal, yaitu 120 mmHg pada rentang sistolik dan 80 mmHg pada rentang diastolik. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan dengan pengobatan yang tepat.

Hal ini mencakup peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan menjaga pola makan. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Faktor lingkungan seperti stres juga mempengaruhi tekanan darah tinggi. (Martini et al., 2019)

Definisi umum hipertensi adalah tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg. Namun, batasan ini dapat bervariasi tergantung pada pedoman kesehatan tertentu yang digunakan oleh lembaga kesehatan. Jika seseorang memiliki tekanan darah di atas batas normal, langkah-langkah pengelolaan seperti perubahan gaya hidup dan terapi obat mungkin diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat yang jarang menimbulkan gejala atau keterbatasan nyata terhadap kesehatan fungsional pasien. Menurut data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis

hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang menjalani pengobatan. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. (Purwono et al., 2020)

2.1.2 Etiologi Hipertensi

Berdasarkan etiologinya, ada dua faktor penyebab tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan. Faktor lain yang meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu kemampuan dan mekanisme tubuh yang perlahan meningkat dan menyebabkan penurunan berat badan.

Orang dewasa merupakan kelompok risiko terkena tekanan darah tinggi, dan tekanan darah dapat meningkat seiring bertambahnya usia.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hipertensi sebaiknya dilakukan pada kelompok lanjut usia, yang secara teoritis mempunyai risiko paling tinggi. (Ekarini et al., 2020)

Etiologi hipertensi bisa bermacam-macam, tapi paling sering, penyebabnya sulit ditentukan pasti. Berikut merupakan perbedaan etiologi hipertensi :

1. Hipertensi Esensial

Penyebab hipertensi esensial atau primer bersifat multifaktorial, yaitu hasil interaksi dari faktor-faktor tersebut. Faktor penyebab hipertensi antara lain faktor risiko, aktivitas sistem saraf simpatis, keseimbangan antara vasodilatasi dan vasokonstriksi pada pembuluh darah, serta aktivitas sistem renin-angiotensin. Faktor risikonya meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Selain itu, gaya

hidup yang tidak sehat seperti minum alkohol, merokok, kurang olahraga, dan mengonsumsi makanan tinggi lemak juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding pembuluh darah semakin menurun. Faktor lain yang menyebabkan tekanan darah tinggi adalah rangsangan pada sistem saraf simpatis. Berbagai kondisi yang menyebabkan stres baik fisik maupun psikis dapat menimbulkan aktivitas simpatis. Efek merangsang sistem saraf simpatis adalah penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung. Faktor kedua ini menyebabkan peningkatan resistensi perifer pada pembuluh darah sistemik sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, rangsangan pada sistem saraf simpatis menyebabkan aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron, yang bertanggung jawab untuk meningkatkan tekanan darah. Sistem renin-angiotensin-aldosteron sebenarnya berfungsi secara mandiri tergantung keadaan tubuh.

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder merupakan dampak dari penyakit tertentu. Angka kejadiannya berkisar antara 10-20% saja.

Beberapa penyakit atau kelainan yang dapat menimbulkan hipertensi sekunder antara lain:

a. Glomerulonefritis akut

Hipertensi terjadi secara tiba-tiba dan memburuk dengan cepat. Jika tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan gagal jantung

b. Sindrom nefrotik

Penyakit ini berkembang perlahan dan menyebabkan gejala klinis sindrom nefrotik, termasuk proteinuria berat, hipoproteinemia, dan

edema berat. Sekalipun fungsi ginjal baik pada tahap awal, lama kelamaan kapasitas filtrasi glomerulus menurun, fungsi ginjal menurun, dan tekanan darah meningkat.

c. Pielonefritis

Terdapat hubungan antara pielonefritis dan adanya hipertensi.

Peradangan ginjal sering dikaitkan dengan kelainan struktural bawaan pada ginjal atau batu ginjal. Membuat diagnosis klinis seringkali sulit.

Namun, gejalanya biasanya berupa sakit punggung, kelelahan, dan perasaan lemah. Pemeriksaan laboratorium menunjukkan proteinuria dalam urin, terkadang disertai hematuria.

2.1.3 Faktor Risiko Hipertensi

Penyakit hipertensi diakibatkan oleh interaksi beberapa faktor. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi tiga kelompok: faktor penjamu, patogen, dan faktor lingkungan (fisik dan sosial). Penyebab tekanan darah tinggi dibedakan menjadi dua jenis: faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok dan pola makan tinggi kolesterol. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga dengan frekuensi hipertensi. Selain itu, faktor perilaku seperti kebiasaan merokok, perilaku, dan kebiasaan minum juga berperan. Merokok dapat meningkatkan tekanan darah melalui pelepasan noradrenalin dari ujung saraf adrenergik yang dirangsang oleh nikotin. Orang yang merokok satu bungkus atau lebih dalam sehari mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar terkena tekanan darah tinggi dibandingkan orang yang tidak merokok. (Tumanduk et al., 2019)

Selain itu, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, antara lain :

Faktor yang tidak dapat dikontrol (Putri Dafriani, 2019)

1. Faktor genetik

Adanya faktor genetik pada suatu keluarga tertentu meningkatkan risiko keluarga tersebut terkena tekanan darah tinggi. Orang yang memiliki orang tua dengan penyakit darah tinggi mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar untuk menderita penyakit darah tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki anggota keluarga yang menderita penyakit darah tinggi.

2. Usia

Kerentanan terhadap hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Di antara orang yang berusia di atas 60 tahun, 50-60% memiliki tekanan darah minimal 140/90 mmHg. Ini adalah efek degeneratif yang terjadi pada manusia seiring bertambahnya usia.

3. Jenis Kelamin

Terkait tekanan darah tinggi, pria memiliki risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. Laki-laki juga memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi.

Sebaliknya, wanita yang berusia di atas 50 tahun umumnya lebih rentan terkena tekanan darah tinggi.

Faktor yang dapat dikontrol

1. Obesitas

Kelebihan berat badan (obesitas) juga menjadi faktor penyebab berbagai penyakit serius, termasuk tekanan darah tinggi. Studi epidemiologi menunjukkan hubungan antara berat badan dan tekanan darah pada pasien hipertensi dan normotensi. Yang benar-benar mempengaruhi tekanan darah adalah obesitas pada tubuh bagian atas dengan peningkatan jumlah lemak perut, atau obesitas langsung.

2. Nutrisi

Satu hal yang dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi adalah asupan sodium. Makan banyak garam melepaskan kelebihan hormon natriuretik, yang secara langsung meningkatkan tekanan darah. Mengonsumsi lebih dari 14 gram garam, atau lebih dari 2 sendok makan per hari, dapat menyebabkan perubahan tekanan darah yang terdeteksi

3. Merokok dan mengonsumsi alkohol

Nikotin yang terkandung dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan. Nikotin dapat menyebabkan pengapuran dinding pembuluh darah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa merokok merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi dan dapat diatasi. Konsumsi alkohol berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

4. Stress

Hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi diduga disebabkan oleh aktivitas saraf simpatis. Saraf simpatis merupakan saraf yang bekerja

ketika ada aktivitas. Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara (tidak teratur). Jika stres berlanjut dalam jangka waktu lama, tekanan darah anda mungkin tetap tinggi.

5. Kurang olahraga

Dengan adanya kesibukan yang luar biasa, seseorang akan merasa tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Akibatnya, kita menjadi kurang gerak dan kurang olahraga. Kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah yang terus menguat sehingga mengakibatkan hipertensi.

Seringkali, kombinasi dari faktor ini yang menyebabkan hipertensi. Penting untuk diingat bahwa menjaga gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan mengelola stres, dapat membantu mengurangi risiko hipertensi. (Putri Dafriani, 2019)

2.1.4 Tanda Gejala Hipertensi

Berdasarkan etiologi tanda gejala Hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu Hipertensi Primer yang penyebabnya tidak diketahui dan tidak menunjukkan tanda gejala. Sedangkan Hipertensi Sekunder disertai tanda gejala seperti nyeri kepala, mual dan pingsan. Pola hidup modern menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah. (Lali et al., 2022)

Berikut merupakan beberapa tanda gejala hipertensi :

1. Sakit kepala

Sakit kepala adalah gejala tekanan darah tinggi yang paling umum. Keluhan ini terutama dirasakan pada pasien yang tekanan darahnya sebesar 180/120 mmHg atau lebih tinggi. Jika mengalami sakit kepala mendadak

satu kali atau sering, sebaiknya segera periksakan ke dokter agar tekanan darah tinggi bisa cepat terdeteksi.

2. Gangguan penglihatan

Gangguan penglihatan merupakan salah satu komplikasi dari tekanan darah tinggi. Tanda darah tinggi ini bisa muncul secara tiba-tiba atau perlahan. Salah satu gangguan penglihatan yang dapat terjadi adalah retinopati hipertensi. Peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan pembuluh darah di mata pecah. Hal ini menyebabkan hilangnya penglihatan secara parah dan tiba-tiba.

3. Sesak nafas

Penderita tekanan darah tinggi juga bisa mengalami sesak nafas. Kondisi ini terjadi ketika jantung membesar dan tidak dapat membentuk bekuan darah. Jika hal ini sering terjadi, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter.

4. Mimisan

Mimisan biasanya terjadi ketika tekanan darah sangat tinggi. Jika mimisan Anda disertai dengan salah satu tanda tekanan darah tinggi di atas, ini merupakan keadaan darurat medis dan anda harus segera pergi ke unit gawat darurat.

5. Nyeri dada

Kondisi ini terjadi akibat adanya penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung. Nyeri dada seringkali merupakan tanda serangan jantung dan bisa juga disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Jika memiliki gejala-gejala ini, segera dapatkan bantuan medis.

6. Mual dan muntah

Mual dan muntah merupakan gejala tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh meningkatnya tekanan di kepala. Penyebabnya bisa bermacam-macam, termasuk pendarahan di kepala. Salah satu faktor risiko terjadinya pendarahan kepala adalah tekanan darah tinggi. Orang yang mengalami pendarahan otak mungkin mengeluh muntah secara tiba-tiba.

2.1.5 Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi hipertensi esensial (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Tekanan darah tinggi, yang dikenal sebagai hipertensi primer atau esensial, adalah tekanan darah tinggi tanpa sebab. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. (Patel & Goyena, 2019)

1. Hipertensi esensial (primer)

Merupakan 90% dari Kasus penderita hipertensi. Dimana saat ini belum diketahui penyebabnya secara pasti. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi berkembangnya hipertensi esensial, antara lain genetik, stres, faktor psikologis, faktor lingkungan, dan kebiasaan makan (peningkatan asupan garam, penurunan asupan kalium dan kalsium). Peningkatan tekanan darah seringkali merupakan satu-satunya tanda hipertensi primer. Pada umumnya gejala baru terlihat setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti ginjal, mata, otak, dan jantung.

2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder berasal dari penyebab dan patofisiologi yang dapat diketahui dengan jelas sehingga dapat dikendalikan melalui terapi

farmakologi dengan tepat. Hipertensi berasal dari penyakit lain. Sehingga tatalaksananya dapat direncanakan dengan baik.

2.1.6 Komplikasi Hipertensi

Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi yang tidak tertangani dengan baik diantaranya transient ischemic attack, infark miokard, diabetes melitus, chronic kidney disease dan kebutaan. Diperkirakan 46% penderita hipertensi dewasa tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi, dan hipertensi dapat menimbulkan komplikasi yang sangat berbahaya bagi pasien. Pencegahan komplikasi hipertensi dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang kurang membuat pasien hipertensi tidak mampu mengatasi kekambuhan atau mengambil tindakan pencegahan untuk mencegah terjadinya komplikasi. (S et al., 2021)

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat memicu berbagai komplikasi serius. Di bawah ini adalah beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi yang tidak dapat diobati: (Widiyanto et al., 2020)

1. Stroke

Stroke adalah gangguan fungsi otak akut lokal atau global yang berlangsung lebih dari 24 jam dan disebabkan oleh gangguan sirkulasi serebral dan bukan disebabkan oleh gangguan peredaran darah. Stroke mendadak dengan defisit neurologis dapat disebabkan oleh iskemia atau pendarahan otak. Stroke iskemik disebabkan oleh tersumbatnya pembuluh darah lokal, sehingga mengakibatkan berkurangnya pasokan oksigen dan glukosa ke bagian otak yang tersumbat. Stroke dapat terjadi karena adanya pendarahan

bertekanan tinggi pada area rambut rontok atau akibat keluarnya emboli dari pembuluh darah di otak dalam kondisi bertekanan tinggi. Pada hipertensi kronis, stroke dapat terjadi ketika arteri yang memasok darah ke otak membesar dan menebal sehingga membatasi aliran darah ke area yang menerima darah. Arteri serebral aterosklerotik menjadi lebih lemah, meningkatkan kemungkinan pembentukan aneurisma.

2. Infark miokardium

Infark miokard terjadi ketika arteri koroner yang mengeras tidak lagi memberikan cukup oksigen ke otot jantung, atau ketika gumpalan darah terbentuk dan menghalangi aliran darah melalui pembuluh tersebut. Hipertensi kronis dan hipertensi ventrikel mengakibatkan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan oksigen miokard, yang dapat menyebabkan iskemia jantung dan infark. Demikian pula, hipertrofi dapat menyebabkan perubahan waktu konduksi listrik di dalam ventrikel, menyebabkan aritmia, hipoksia jantung, dan peningkatan risiko pembentukan bekuan darah..

3. Gagal Ginjal

Gagal ginjal merupakan suatu keadaan klinis kerusakan ginjal yang *progresif* dan *irreversible* dari berbagai penyebab, salah satunya pada bagian 25 yang menuju ke *kardiovaskular*. Mekanisme terjadinya hipertensi pada gagal ginjal kronik oleh karena penimbunan garam dan air atau sistem renin *angiotensin aldosteron* (RAA) (Mitasari, 2019). Hipertensi berisiko 4 kali lebih besar terhadap kejadian gagal ginjal bila dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi

4. *Ensefalopati* (Kerusakan Otak)

Ensefalopati (kerusakan otak) dapat terjadi, terutama pada hipertensi maligna (penyakit dimana tekanan darah tinggi meningkat dengan cepat).

Tekanan yang sangat tinggi pada penyakit ini menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang menembus ruang interstisial di seluruh sistem saraf pusat. Neuron di sekitarnya bisa rusak, menyebabkan gangguan pendengaran, kebutaan, bahkan koma dan kematian mendadak. Hubungan antara tekanan darah tinggi dan kerusakan otak berarti bahwa pada orang tanpa tekanan darah tinggi, risikonya empat kali lebih tinggi dibandingkan pada orang dengan tekanan darah tinggi.

2.1.7 Penatalaksanaan Medis

Pengobatan darah tinggi dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologis (perubahan gaya hidup) dan farmakologis (terapi obat). Ragot.et, al berpendapat hanya 30% penderita hipertensi yang melakukan perubahan gaya hidup untuk mengontrol tekanan darahnya. Orang yang menderita penyakit kardiovaskular wajib menjaga dirinya sendiri. Berikut ini adalah cara untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Perubahan gaya hidup juga mengharuskan pasien belajar membaca label makanan dan menentukan pilihan makanan sehat. Dalam hal ini secara khusus memuat informasi tentang pengobatan dan penatalaksanaan tekanan darah tinggi. Pengelolaan hipertensi secara mandiri diharapkan dapat memperdalam pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta meningkatkan sikap dan kepatuhan terhadap pengobatan penyakitnya. Untuk membantu lansia penderita hipertensi dalam mengelola hipertensinya, profesional kesehatan harus memberikan pendidikan kesehatan hipertensi dan mendidik

mereka tentang hipertensi, pengobatannya, dan prognosinya. Setelah itu, merupakan tanggung jawab pasien untuk memahami dan mengikuti pengobatan tekanan darah tinggi sesuai resep untuk memastikan keberhasilan pengobatan dan pengendalian tekanan darah tinggi. (Suprayitno & Huzaimah, 2020) Penatalaksanaan pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. (Putri Dafriani, 2019)

1. Penatalaksanaan Farmakologi

Tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk mencegah kesakitan dan kematian akibat hipertensi. Artinya tekanan darah harus diturunkan semaksimal mungkin tanpa mempengaruhi fungsi ginjal, otak, jantung, atau kualitas hidup, sekaligus mengendalikan faktor risiko kardiovaskular lainnya. Menurunkan tekanan darah dengan obat antihipertensi (AH) telah terbukti mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular seperti stroke, iskemia jantung, gagal jantung, dan eksaserbasi hipertensi. Kurangnya efektivitas A dalam menurunkan kejadian penyakit arteri koroner (CAD) disebabkan oleh komplikasi aterosklerosis, dan pengobatan yang dini dan cukup lama dapat menghambat proses aterosklerotik. Hal ini karena AH belum pernah digunakan sebelumnya, dan dosisnya tinggi. Hal ini menyebabkan efek samping metabolik yang meningkatkan risiko koroner.

2. Diuretik

Hydrochlorothiazide adalah diuretik yang paling sering diresepkan untuk mengobati hipertensi ringan. Hydrochlorothiazide dapat diberikan sendiri kepada pasien dengan hipertensi ringan atau baru.

Banyak obat antihipertensi yang dapat menyebabkan retensi cairan. Oleh karena itu, diuretik seringkali diberikan bersamaan dengan obat antihipertensi. Efek samping dari diuretik adalah hipokalemia, hipomagnesemia, hiponatremia, hiperurisemia, hiperkalsemia, hiperglikemia, hiperkolesterolemia dan hipertrigliseridemia.

3. Simpatolitik

Penghambat (penghambat simpatis terdistribusi adrenergik), penghambatalfa, dan penghambat neuron adrenergik diklasifikasikan sebagai obat simpatolitik atau penghambat beta simpatolitik. Efek samping obat ini adalah meningkatkan sekresi asam lambung.

4. Antagonis angiotensin

Obat dalam golongan ini menghambat enzim pengubah angiotensin (ACE), yang nantinya akan menghambat pembentukan angiotensin II (vasokonstriktor) dan menghambat pelepasan aldosteron. Aldosteron meningkatkan retensi natrium dan ekskresi kalium. Jika aldosteron dihambat, natrium diekskresikan bersama sama dengan air. *Kaptopril*, *enalapril*, dan *lisinopril* adalah ketiga antagonis angiotensin.

5. Penatalaksanaan Non Farmakologi

Penatalaksanaan hipertensi dengan nonfarmakologis terdiri dari berbagai macam cara modifikasi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah yaitu :

a. Mempertahankan berat badan ideal

Mengatasi Obesitas (kegemukan) juga dapat diatasi dengan pola makan yang rendah kolesterol serta kaya serat dan protein.

Penurunan berat badan yang sukses 2,5 sampai 5 kg dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg. Kebanyakan orang menyukai makanan asin. Oleh karena itu, seseorang perlu mengurangi garam. Membatasi natrium (garam meja) telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada 60% orang.

b. Pendekatan diet

Mengonsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan dan rendah lemak atau yang berasal dari hewani. Menurut penelitian dari NIH (National Institutes of Health) di Amerika Serikat, pola makan ini sangat efektif dalam mengatasi tekanan darah tinggi. Konsumsi segera makanan kaya potasium, magnesium, kalsium, dan serat. Selain itu juga mengurangi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh, kolesterol, daging merah, serta minuman tinggi gula dan garam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mengurangi asupan garam menurunkan tekanan darah. Efek asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah.

c. Menurunkan stress

Stress merupakan masalah psikososial yang mempunyai dampak fisik. Kemampuan tubuh dalam merespons stres menentukan kesehatan seseorang.

Tingginya kadar hormon adrenal meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan fungsi pernafasan. Jika stres tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik.

2.1.8 Peran Keluarga

Anggota keluarga dapat menjaga dan merawat anggota keluarga agar tetap sehat. Keluarga dapat mengenali apakah anggota keluarga lainnya mempunyai masalah dalam perkembangan kesehatannya, misalnya memiliki gejala darah tinggi. Keluarga dapat mengambil keputusan yang tepat mengenai intervensi medis, memberikan pelayanan medis, membantu biaya pengobatan, mengingatkan untuk minum obat, serta memberikan dan memelihara suasana rumah yang selalu sehat dan bermanfaat bagi perkembangan emosi. Keluarga dapat berkolaborasi dalam mengadopsi gaya hidup sehat, dengan memantau pola makan yang rendah garam, berolahraga yang teratur, dan menghindari minuman yang mengandung alkohol. Dengan ini dapat mendorong perubahan positif dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Selain itu keluarga juga harus memantau tekanan darah secara teratur supaya mengetahui bagaimana kondisinya. Jika anggota keluarga membutuhkan pengobatan untuk mengontrol hipertensi, keluarga dapat membantu memastikan bahwa obat yang diminum sesuai anjuran dokter. Keluarga juga bisa mengingatkan untuk melakukan jadwal kunjungan ke dokter. (Lali et al., 2022)

2.1.9 Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi

Asuhan keperawatan penderita hipertensi meliputi : (Ramadhan, 2021)

1. Pengkajian

a. Biodata

Detail data lengkap pasien meliputi: Nama Lengkap, Usia, Jenis Kelamin, Menikah/Belum Menikah, Agama, Etnis, Pendidikan, Pekerjaan, Pendapatan dan Alamat Identitas (termasuk) Nama, Jenis

Kelamin, usia, etnis, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, hubungan dengan pasien, dan alamat.

b. Keluhan utama

Keluhan darah tinggi biasanya diawali dengan rasa sakit kepala yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah ke otak.

c. Riwayat kesehatan

1) Riwayat kesehatan Sekarang

Keadaan yang didapatkan pada saat pengkajian Misalnya, pusing dan terkadang jantung berdebar, kelelahan, kelainan pada pembuluh darah di retina (retinopati hipertensi), pusing atau kemerahan pada wajah, dan mimisan spontan.

2) Riwayat kesehatan masa lalu

Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan:

a) Hipertensi esensial(primer)

Banyak faktor yang mempengaruhi seperti genetik, lingkungan, hiperaktif, sistem sarafsimpatik dan faktor yang meningkatkan risiko seperti obesitas, alkohol, merokok, polisitemia.

b) Hipertensi renal (sekunder) atau hipertensi renal, penyebabnya antara lain : Penggunaan estrogen, penyakit ginjal, hipertensi vascular, dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

d. Riwayat kesehatan keluarga

Hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dibandingkan laki-laki, dan penyakit ini sangat dipengaruhi oleh faktor genetik.

Faktanya, jika orang tua memiliki riwayat penyakit darah tinggi, maka anak pun akan lebih berisiko terkena penyakit darah tinggi.

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan menjelaskan faktor-faktor yang mempertahankan respons tidak sehat dan menyebabkan perubahan yang tidak terduga:

- a. Risiko tinggi penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan afterload, vasokonstriksi, hipertrofi, dan iskemia miokard.
- b. Nyeri (akut): Sakit kepala berhubungan dengan peningkatan tekanan serebrovaskular di daerah suboksipital 33.
- c. Intoleransi aktivitas berhubungan dengan keseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen.

3. Intervensi keperawatan

Resiko tinggi penurunan curah jantung karena peningkatan afterload, vasokonstriksi, hipertrofi, dan iskemia miokard. Diharapkan curah jantung tidak menurun setelah dilakukan intervensi keperawatan. Kriteria Hasil

- a. Tekanan darah dalam batas normal/kontrol (110/70-120/80 mmHg)
- b. Irama jantung dan detak jantung stabil (HR=60-100x/i)
- c. Akral hangat
- d. Kulit tidak pucat.
- e. Pengisian ulang kapiler (capillary refill) baik dan kembali dalam waktu 2-3 detik

2.1.10 Dampak Hipertensi terhadap kualitas hidup pasien

Kualitas hidup penderita hipertensi harus dipantau sejak saat terdiagnosa. Pasalnya, dampak tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis mulai dari rasa tidak nyaman hingga kecemasan dan depresi yang dapat memengaruhi kemampuan Anda untuk beraktivitas. Karena hipertensi merupakan penyakit kronis, diharapkan dapat meningkatkan fungsi kesehatan, meminimalkan keluhan fisik dan mental penderita, meminimalkan hipertensi, mengembangkan fungsi sosial penderita. Kegagalan untuk mematuhi perubahan gaya hidup dan pengobatan akan mengakibatkan konsekuensi yang tidak diinginkan. Perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan rendah natrium, menurunkan berat badan, meningkatkan aktivitas fisik, dan membatasi asupan alkohol sangat sulit diterapkan jika penyakit tidak menunjukkan gejala hingga timbul masalah sekunder. Akses yang tidak memadai terhadap layanan kesehatan dan tingginya biaya pengobatan menyebabkan buruknya pengendalian tekanan darah. Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai ukuran status fungsional, dampak, keterbatasan, kondisi, dan perspektif pelayanan yang dirasakan yang mengintegrasikan pasien dengan penyakit kronis ke dalam konteks budaya dan Kesehatan. Oleh karena itu, kondisi kesehatan dan penyakit terus terjadi dan berkaitan dengan ekonomi, sosial budaya, pengalaman, dan gaya hidup. Menurut definisi WHO, kesehatan tidak hanya berarti terbebasnya penyakit tetapi juga kesejahteraan fisik, mental dan sosial. (Laili & Purnamasari, 2019)