

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kosep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Orang tua (lansia) merupakan kategori orang yang berusia 60 tahun ke atas dan memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan, yang berdampak pada tiga aspek: biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, mereka akan kehilangan daya tahan fisik dan menjadi lebih rentan hidup dimana seseorang telah melewati waktu yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat (J. Priyanto Widodo, Lailatul Musyarofah, 2020).

Lanjut usia merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Pada seseorang yang sudah memasuki usia tua berarti mengalami penurunan, menjadi minoritas, mengambil peran baru dan beradaptasi, atau mengalami penyesuaian yang buruk. “Menua” merupakan istilah yang mengacu pada periode Ketika seseorang secara tidak sadar mengalami proses perubahan alamiah yang berlangsung dari waktu ke waktu dalam hidupnya seseorang mengalami 3 fase kehidupan yaitu fase kanak-kanak, dewasa, dan tua (Hasanah et al., 2023).

2.1.2 Ciri-Ciri Lansia

Ciri-cira lansia menurut (Wulan Sari & Margiyati, 2024) antara lain:

- a. Lansia mengalami kemunduran.

Faktor fisik dan psikologi merupakan proses kemunduran pada orang tua. Faktor motivasi juga memiliki peran penting dalam kemunduran lansia. Lansia dengan motivasi yang rendah untuk melakukan kegiatan akan mempercepat proses kemunduran fisik, tetapi lansia dengan motivasi yang tinggi akan memperlambat proses kemunduran fisik

- b. Lansia Memiliki status kelompok minoritas.

Lansia memiliki status kelompok minoritas kondisi ini akibat dari sikap sosial yang di jalani oleh lansia, sikap sosial terhap lansia orang tua yang tidak menyenangkan dan diperkuat oleh

pendapat yang buruk. Contohnya, orang tua yang lebih suka mempertahankan pendapatnya menciptakan sikap sosial masyarakat yang negative, berbeda dengan orang tua yang memiliki tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

- c. Menua membutuhkan perubahan peran.

Untuk orang yang lebih tua, perubahan peran harus dilakukan karena mereka mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran ini harus dilakukan karena keinginan mereka sendiri, bukan karena tekanan lingkungan.

2.1.3 Klasifikasi Lansia

Menurut (WHO) klasifikasi lansia terbagi menjadi 4 kategori antara lain (Rahman et al., 2024):

- a. Umur 45-59 usia pertengahan (middle age)
- b. Umur 60-74 usia lanjut usia (elderly)
- c. Umur 75-90 usia sangat tua (very old)

2.1.4 Perubahan terjadi pada lansia

Semakin bertambahnya usia manusia, pasti akan mengalami proses penuaan secara degeneratif yang biasanya akan berdampak pada jiwa atau diri manusia, Seperti perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual menurut (Muchsin et al., 2023) perubahan terjadi pada lansia antara lain:

1. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia antara lain:
 - a. Perubahan penglihatan
 - b. Perubahan pendengaran
 - c. Penurunan ke seimbangan
 - d. Dan pergerakan tubuh yang menjadi lambat di akibatkan dari otot tulang dan penglihatan
2. Sedangkan perubahan Psikologis yang terjadi pada lansia antara lain:
 - a. Menurunnya proses informasi

- b. Menurunnya daya ingat jangka pendek
- c. Berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus yang datang
- d. Dan mudah sensitive pada keadaan sekitar

2.2 Konsep Hipertensi

2.2.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah keadaan yang ditandai dengan peningkatan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi juga dikenal dengan “*silent killer*” yaitu penyakit yang dapat membunuh secara diam-diam. (Ginting et al., 2024). Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang tidak normal yang dapat mengganggu system organ lainnya dan mengakibatkan penyakit lainnya seperti stroke dan jantung coroner, hipertensi juga merupakan masalah Kesehatan yang penting di seluruh dunia dan tidak terkecuali di Indonesia (Istichomah, 2020).

Lanjut usia, juga dikenal sebagai lansia, adalah fase yang sudah diatur oleh tuhan, ini ditandai dengan kelemahan yang meningkat, kerentanan tubuh terhadap penyakit, perubahan lingkungan, kehilangan kekuatan, dan berkurangnya mobilitas, serta perubahan fisiologis, Energi, aktivitas, dan ketergantungan pada perawatan medis adalah semua faktor yang menyebabkan penurunan Kesehatan (Istichomah, 2020).

Kasus hipertensi merupakan kasus yang sering di jumpai pada masyarakat, hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut hal ini terjadi karena lansia tidak memiliki pengetahuan yang benar mengenai pencegahan dan penanganan awal hipertensi, adanya pemahaman yang benar tentang hipertensi merupakan satu langkah baik dalam upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian yang di akibatkan oleh hipertensi di masyarakat (Maulana, 2022).

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Prahipertensi	120 – 139	Atau	80 – 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	Atau	90 – 99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	Atau	≥ 100

TDS = Tekanan Darah Sistolik, TDD = Tekanan Darah Diastolik

Gambaran: Klasifikasi Hipertensi

2.2.3 Etiologi Hipertensi

Menurut (Ginting et al., 2024) Berdasarkan etiologinya, hipertensi dibagi menjadi dua yaitu:

1. Hipertensi primer (esensial)

Hipertensi primer adalah hipertensi dengan penyebab klinis yang belum di ketahui secara pasti penyebabnya. Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan akan tetapi bisa di kontrol dengan pola hidup sehat. Pada hipertensi primer ditemukan penyakit renovaskuler maupun penyakit lainnya.

2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang dapat terjadi karena suatu penyakit atau adanya kelainan yang mendasari antara lain: parenkrin ginjal, stenosis arteri renalis hiperadostero. Dalam proses pengontrolan tekanan darah pada hipertensi sekunder tidak cukup hanya dengan merubah pola hidup sehat akan tetapi dengan cara mengobati penyakit yang mendasari terlebih dahulu. Hipertensi juga dipengaruhi oleh bertambahnya umur seseorang semakin bertambahnya usia seseorang akan membuat fungsi fisiologisnya menurun sehingga dapat menyebabkan hipertensi, selain faktor umur penyebab hipertensi adalah faktor keturunan, jenis kelamin, ras, dan pola makan tidak baik.

2.2.4 Manifestasi Klinis

Menurut (Anam, 2020) gejala hipertensi yang biasanya muncul pada penderita

hipertensi antara lain:

1. Sakit kepala bagian belakang
2. Leher terasa kaku
3. Mudah tersinggung
4. Mudah Lelah
5. Mual, muntah
6. Sesak nafas
7. Gelisah
8. Susah tidur
9. Pandangan menjadi kabur disebabkan adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal.

2.2.5 Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia

Menurut (Purwanti et al., 2023) penatalaksanaan hipertensi di bagi menjadi dua antara lain:

1. Farmakologi

Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan dengan mengonsumsi obat-obatan untuk mengontrol tekanan darah tinggi obat-obatan yang digunakan meliputi: angiotensi convering sytem (ACE), Angino tensi angina blokera (CCB), dan calcium channel blokera (CCB).

2. Non Farmakologi

Penatalaksanaan non farmakologi merupakan pengobatan alami yang tidak menimbulkan efek samping. Penatalaksanaan non farmakologi pada hipertensi dilakukan dengan cara menjaga pola makan dan melakukan gaya hidup sehat seperti: mengurangi konsumsi garam, melakukan diet sehat dengan makan yang mengandung magnesium, kalsium, dan potassium tinggi contohnya, alpukat atau kacang-kacangan, minum minuman yang sehat menghindari minuman berkafein, beralkohol, menghindari rokok, melakukan olah raga.

2.2.6 Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan komplikasi Menurut (Pujiati et al., 2024) Komplikasi yang dapat terjadi meliputi:

1. penyakit jantung koroner
2. gagal jantung
3. kerusakan jaringan otak
4. gagal ginjal

2.2.7 Faktor-Faktor Penyebab Hipertensi

Menurut (Saminan et al., 2021) Faktor penyebab hipertensi pada lansia di bagi menjadi dua kategori meliputi faktor resiko yang dapat di ubah dan faktor resiko yang tidak dapat di ubah:

- a. Faktor resiko yang dapat di ubah meliputi olah raga, obesitas, stress, kebiasaan merokok, dan pola makan yang tidak sehat. Penyebab utama tekanan darah tinggi di akibatkan pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol
- b. sedangkan untuk faktor hipertensi yang tidak dapat di ubah meliputi faktor genetik, usia, dan jenis kelamin

2.2.8 Konsep Hipertensi pada lansia

Proses penuaan mengakibatkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah perifer sehingga berpotensi mengalami hipertensi, hipertensi systole terisolasi dikaitkan dengan Pheripheral Vascular resistance (Hambatan aliran dalam pembuluh darah perifer) tekanan darah systole naik disebabkan karena pergederan arteria tau dalam istilah medis disebut arteriosclerosis (Febriyanti et al., 2021). Berhentinya hormon esterogen akibat dari poses penuaan juga membuat lansia perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena hipertensi di banding dengan lansia laki-laki, hal ini karena hormone esterogen pada perempuan memiliki peran penting dalam mengatur tekanan darah, hormon esterogen mampu meningkatkan produksi antikosidan sehingga dapat mengurangi stress dan mencegah peradangan dalam tubuh (Ratna Aminati & Yuni Yastutik, 2024).

Faktor usia lanjut menjadi salah satu penyebab terjadinya perubahan struktur dan fungsi pada pembuluh darah perifer terhadap perubahan tekanan darah, usia lanjut cenderung beresiko tinggi terhadap penyakit degeneratif salah satunya hipertensi akibat dari gaya hidup tidak sehat dan proses penuaan menyebabkan perubahan system kerja tubuh seperti kardiovaskular, hipertensi menjadi problem Kesehatan di dunia karena merupakan faktor terjadinya penyakit kardiovaskular, hipertensi bukan merupakan penyakit yang dapat langsung membunuh penderitanya akan tetapi hipertensi akan menimbulkan komplikasi penyakit lainnya seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

2.3 Konsep Diet

2.3.1 Pengertian Diet DASH

Diet bagi penderita hipertensi yaitu mengatur pola makan yang bertujuan untuk menurunkan atau mencegah kenaikan tekanan darah dimaksudkan untuk menurunkan asupan garam dan menurunkan kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat mencapai berat badan yang normal, tujuan utama dari diet hipertensi adalah mengatur porsi makan sehingga dapat mencegah resiko tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskular, empat jenis diet yang dapat diterapkan untuk mengatasi atau menjaga kondisi tekanan darah tetap stabil yaitu diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak, diet tinggi serat, dan diet rendah kalori untuk orang yang jelibihan berat badan (Yuliasuti et al., 2023).

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) merupakan cara non farmakologi yang diterapkan dalam mengontrol tekanan darah tinggi dengan berfokus mengatur pola makan sehat, Diet DASH merupakan metode yang aman dilakukan dalam mengontrol hipertensi pada lansia karena tidak menimbulkan efek samping di banding dengan pengobatan farmakologi dengan mengonsumsi obat hipertensi yang jika dikonsumsi dalam jangka Panjang menimbulkan efek samping, Diet DASH dapat diterapkan pada pasien dengan hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan darah dengan berfokus mengatur pola makan sehat (Iqbal & Handayani, 2022).

Menurunnya fungsi tubuh akibat proses penuaan pada lansia dapat menimbulkan

penyakit degeneratif seperti hipertensi, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, jantung koroner, dan gagal ginjal, salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengontrol tekanan darah tinggi agar tidak terjadi komplikasi dengan menjalankan diet pada penderita hipertensi, diet dash berfokus pada konsumsi buahbuahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan. Makanan tersebut memiliki kandungan gizi seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, protein, pada diet hipertensi juga mengatur konsumsi garam berlebih, gula berlebih, menghindari makanan instan, makanan berlemak, dan daging merah (Astuti et al., 2021).

2.3.2 Tujuan Diet DASH

Tujuan diet hipertensi menurut (Cahyani, 2021) meliputi

- a. Membantu penurunan berat badan dan mempertahankan berat badan normal pada lansia untuk menjaga kesehatan
- b. Menjaga resiko tekanan darah tinggi
- c. Penyakit kardiovaskular seperti stroke dan serangan jantung serta
- d. Mengontrol kadar kolestrol dan gula darah yang berlebih

2.3.3 Manfaat Diet DASH

Manfaat diet hipertensi selain untuk mengurangi tekanan darah ternyata juga punya banyak manfaat Kesehatan yang terkait dengan lipid, diet Hipertensi mampu menurunkan konsentrasi lipoprotein densitas rendah (LDL) dan trigliserida. Meskipun perbaikan pada high-density lipoprotein (HDL) dan kolestrol meskipun tidak memiliki efek yang signifikan. Selain itu, Diet DASH juga terbukti mampu menurunkan jumlah kasus gagal jantung pada orang di bawah usia 75 tahun (Onwuzo et al., 2023).

Diet DASH terbukti secara signifikan menurunkan BP tanpa mengurangi asupan natrium diet. Selain itu, diet ini telah menunjukkan efek CV positif untuk berbagai subkelompok populasi dan terkait dengan pengurangan risiko pengembangan. Selain itu, perubahan pada pola makan sesuai dengan diet memiliki dampak yang baik terhadap tingkat serum homosistein, asam amino yang

terkait dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, penyakit pembuluh darah perifer jantung coroner (CHF) dan HF (Anggorodiputro, 2022).

