

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1 Pengertian Hipertensi**

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler dan pembuluh darah adalah masalah kesehatan yang utama di negara maju ataupun negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi yaitu hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas kisaran normal yaitu tekanan darah sistolik di atas 130 mmHg atau tekanan darah distolik melebihi 80 mmHg. Hipertensi adalah keadaan yang tidak normal pada tekanan darah yang dapat mengganggu sistem organ lainnya dan dapat mengakibatkan penyakit lainnya seperti stroke, dan jantung coroner (Istichomah, 2020)

Hipertensi dapat membunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Minum obat secara terus menerus pada pasien hipertensi membuat pasien cenderung merasa jenuh dengan obat – obatan yang diminum, sehingga pasien menjadi tidak patuh dalam mengkonsumsi obat. Akibat ketidakpatuhan tersebut menyebabkan kerusakan pada organ tubuh. Bahkan, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, sroke dan gagal ginjal (Mengabdi & Mengabdi, 2023)

Pada umumnya kejadian hipertensi ini banyak terjadi pada masyarakat berusia lanjut, Kecenderungan peningkatan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif salah satunya disebabkan oleh tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko hipertensi pada kelompok usia produktif. Gaya hidup ini menyebabkan tingginya kejadian hipertensi pada individu, Selain konsumsi makanan tinggi garam, gaya hidup yang buruk seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi.

## **a. Hipertensi Sekunder**

Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan hipertensi yang berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Sekitar 10% dari kasus hipertensi termasuk hipertensi sekunder dan telah diketahui sebabnya. Penyebab spesifik hipertensi sekunder antara lain penyakit ginjal, hipertensi vaskuler renal, penggunaan estrogen, hiperaldosteronisme primer, sindroma cushing, dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan. Kebanyakan penyakit hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat. Hipertensi sekunder ialah berarti kategori hipertensi yang sudah terdiagnosa gejalanya awalnya, contoh dari hipertensi sekunder adalah organ ginjal yang tidak berfungsi sebagai mana mestinya. (Article, 2022)

### **1. Etiologi Penyebab**

Hipertensi adalah faktor risiko yang paling penting dan faktor risiko yang dapat memodifikasi untuk pendarahan otak. Hipertensi merupakan faktor risiko akhir yang di sebabkan oleh pecahnya atau penyempitan pembuluh darah dari otak, yang berujung pada pendarahan otak, penyebab hipertensinya tidak dikenal dengan hipertensi essensial. Selain itu umumnya, peningkatan tekanan darah juga disebabkan oleh peningkatan tahanan pengaliran darah melalui arteriol secara menyeluruh dan ketika pembuluh darah dan otak menyempit maka aliran darah di otak terganggu, sehingga sel-sel otak mati. (Syam et al., 2023)

### **2. Tanda dan Gejala**

Tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala, gelisah, palpitasi, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, mudah Lelah dan lemas. Gejala ini muncul dari tingkat ringan hingga berat sehingga akan menimbulkan masalah yang berbeda pada setiap penderita. Dari beberapa gejala tersebut, gejala yang umum dirasakan yaitu kelelahan disertai dengan nyeri kepala sering kali dikatakan gejala umum pada hipertensi. Dan terbukti bahwa ini menjelaskan tanda umum berkenaan pasien yang mencari bantuan medis. Tekana darah atau hipertensi seperti bercak darah di mata atau pendarahan, subkonjungtiva umum terjadi dan disebabkan oleh kerusakan saraf optik akibat tekana darah tinggi yang tidak terkontrol (Parmilah et al., 2022).

## **Pengobatan**

Ada dua jenis pengobatan hipertensi pengobatan non- farmakologik (perubahan gaya hidup) dan farmakologi.

### **a. Pengobatan nonfarmakologi**

Terapi non-farmakologis secara independen dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi morbiditas dan mortalitas. Selain itu, terapi non-farmakologis dapat menggandakan efek obat-obat antihipertensi. Terapi non-farmakologis direkomendasikan sebagai tata laksana klinis pertama dan tetap dilanjutkan berapa pun derajat hipertensi ataupun kombinasi obat-obatan yang digunakan. Terapi non-farmakologis juga direkomendasikan pada populasi tekanan darah normal untuk mencegah atau menunda onset hipertensi, termasuk mengurangi risiko kejadian kardiovaskular dan penyakit metabolik. (Bagus Tri Saputra et al., 2023)

Adapun beberapa cara pengobatan non-farmakologi hipertensi yaitu :

- 1) Pengurangan berat badan: Orang dengan hipertensi dan obesitas disarankan untuk mengurangi berat badan mereka dengan berolahraga secara teratur dan mengurangi jumlah kalori yang mereka konsumsi.
- 2) Melakukan aktivitas fisik: Berolahraga dapat aman bagi orang dengan hipertensi tanpa komplikasi.
- 3) Membatasi konsumsi garam: kurangi konsumsi garam sampai 100 mmol per hari, 2,3 gram natrium atau 6 gram natriumklorida.

### **b. Pengobatan farmakologik**

Menurut (Faridah et al., 2024), Pengobatan farmakologis bersifat jangka panjang, digunakan dalam mengatasi hipertensi yaitu :

- 1) Diuretik, seperti tablet hydrochlorothiazide (HCT), dan lasix, yang mengandung furosemide. merupakan jenis obat yang digunakan untuk mengobati hipertensi yang melibatkan pembuangan cairan dari tubuh melalui urine..
- 2) Blok penghambat beta, seperti Atenolol dan Tenorim, dan capoten, seperti captopril. Merupakan obat yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah dengan memperlambat kerja jantung dan memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi).
- 3) Blocker jalur kalsium, seperti Norvasc (amlodipine), dan ACE Salah satu metode yang umum digunakan untuk mengobati hipertensi dan hipertensi adalah rileksasi

4) pembuluh darah, yang memperlebar pembuluh darah.

### **3. Keluhan-keluhan pasien pada penderita hipertensi antara lain**

Menurut (Husni Zaharuddin et al., 2019), hipertensi sulit disadari dikarenakan tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan. Berikut keluhan yang dapat terjadi antara lain yaitu :

- a. Sakit kepala
- b. Gelisah
- c. Jantung berdebar-debar
- d. Pusing, Penglihatan kabur
- e. Rasa sakit di dada dan Mudah lelah

#### **2.1.2 Pengertian Kepatuhan**

(Amelia, 2020), mengatakan bahwa kepatuhan secara umum di definisikan sebagai tingkatan perilaku seseorang yang mendapatkan pengobatan, mengikuti diet, dan melaksanakan gaya hidup sesuai dengan rekomendasi pemberian pelayanan kesehatan. Keyakinan, sikap dan kepribadian juga sangat berpengaruh kepada kepatuhan pasien dalam pelaksanaan diet karena faktor tersebut adalah faktor internal dalam diri seseorang. kepatuhan pasien yaitu kepatuhan dalam mengikuti tentang instruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan , keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga.

#### **1. Faktor-faktor yang mempengaruhi orang patuh**

Menurut (Putra et al., 2022), Diet merupakan salah satu program terapi pasien hipertensi yang efektif, tapi mengubah dan mempertahankan perilaku diet seperti mengatur pola makan, mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayuran segar, tidak mudah dilakukan sehingga penderita hipertensi masih mempunyai perilaku diet hipertensi yang kurang baik. Dalam menjalankan diet hipertensi faktor yang mempengaruhi kepatuhan individu meliputi :

##### **a. Pendidikan**

Untuk meningkatkan kepribadian atau proses perubahan perilaku menuju kedewasaan dan penyempurnaan kehidupan, individu melakukan pendidikan dengan membina dan mengembangkan potensi rohani (cipta, rasa, dan karsa) dan jasmani.

b. Akomodasi

Upaya untuk mengetahui karakteristik kepribadian klien yang dapat mempengaruhi kepatuhan Program pengobatan harus melibatkan klien yang mandiri.

c. Modifikasi faktor lingkungan dan sosial

Membangun dukungan sosial dari teman dan keluarga—teman sangat penting; mereka dapat membantu memahami kepatuhan terhadap program pengobatan.

d. Perubahan model terapi

Program pengobatan dapat dibuat dengan mudah, dan klien mungkin terlibat aktif dalam prosesnya.

## 2. Cara meningkatkan kepatuhan

Untuk meningkatkan kepatuhan Diet diperlukan Efektifitas edukasi yang cukup baik dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi secara signifikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi. Adapun sejumlah cara untuk meningkatkan kepatuhan antara lain (Agustina et al., 2023) :

- a. Memberi tahu pasien tentang manfaat kepatuhan dan pentingnya untuk keberhasilan pengobatan.
- b. Mengingatkan pasien untuk melakukan segala sesuatu yang diperlukan untuk keberhasilan pengobatan melalui telepon atau alat komunikasi lainnya
- c. Jika obat yang digunakan hanya dikonsumsi sekali saja, karena mengonsumsi obat lebih dari sekali dalam sehari dapat menyebabkan pasien lupa dan menyebabkan tidak teratur minum obat
- d. Menunjukkan kepada pasien kemasan obat yang sebenarnya, yaitu dengan cara membuka kemasan atau vial dan sebagainya.
- e. Memberikan keyakinan kepada pasien akan efektivitas obat, memberikan informasi tentang resiko ketidakpatuhan
- f. Menyediakan layanan farmasi melalui observasi langsung, mengunjungi rumah pasien, dan konsultasi kesehatan.
- g. Memanfaatkan alat bantu kepatuhan seperti multikompartemen
- h. Adanya dukungan dari pihak keluarga, teman dan orang-orang disekitarnya untuk selalu mengingatkan pasien, agar teratur minum obat demi keberhasilan pengobatan

#### 2.1.4 Pengertian Diet

Penggunaan kata diet di Indonesia lebih sering ditujukan untuk menurunkan berat badan atau mengatur asupan gizi tertentu. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, Karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet Terdapat macam tipe, salah satunya menjaga kesehatan tubuh biasanya dilakukan oleh orang yang menderita penyakit hipertensi (darah tinggi), menjalani pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan resiko kardiovaskular. (Diny Mayang Prastika, 2024)

Diet hipertensi adalah menurunkan tekanan darah, ketika tekanan darah normal bisa dipertahankan, dapat menurunkan faktor resiko hipertensi itu sendiri, seperti: peningkatan kadar kolesterol dalam darah, dan asam urat yang meningkat. Diet hipertensi merupakan metode pengendalian tekanan darah yang dialami, dikarenakan pengaturan pola makan dan konsumsi makanan sehat yang dapat mengatur tekanan darah dalam kondisi normal, seperti konsumsi buah, sayur, ikan, kacang-kacangan, unggas, produk susu dengan kandungan lemak rendah (menggunakan produk susu rendah lemak), dan menggunakan margarin tanpa garam . Diet hipertensi merupakan salah satu strategi non farmakologi yang efektif untuk memodifikasi dan mengontrol tekanan darah, namun untuk menerapkan diet hipertensi tidak mudah karena penderita harus benar-benar mengetahui mengenai tatacara menerapkannya, selain itu penderita harus benar-benar patuh dalam menerapkan diet hipertensi tersebut. Sama halnya dengan kepatuhan diet yang merupakan tindakan seumur hidup pada pasien hipertensi, dan keinginan internal dan godaan berperan sebagai penghalang pada masalah ini. Untuk itu dibutuhkan komitmen yang kuat untuk mempertahankan perilaku kepatuhan diet dari individu. Upaya penurunan komplikasi hipertensi salah satunya adalah melakukan kepatuhan diet hipertensi. Kepatuhan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu kepatuhan dalam melaksanakan program diet terkait pemahaman tentang instruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga. Dari ke lima faktor tersebut, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan salah satu faktor

yang memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan pasien. (Adzra, 2022).

## **1. Faktor-faktor yang berdampak pada pola diet**

Ada dua komponen yang mempengaruhi polanya, yaitu:

### **1) Faktor Internal**

#### **a. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin laki-laki memengaruhi kebutuhan nutrisi mereka, karena laki-laki memiliki postur tubuh yang lebih baik, metabolisme yang lebih cepat, dan cenderung lebih berat dari pada perempuan kecuali pada usia 12–15 tahun. Karena ototnya yang lebih besar dari pada perempuan, laki-laki juga memerlukan lebih banyak kalori daripada perempuan. Laki-laki juga memerlukan lebih banyak nutrisi daripada perempuan karena mereka lebih aktif secara fisik. Laki-laki membutuhkan sekitar 2.475 kkal gizi, sedangkan perempuan membutuhkan sekitar 2.125 kkal gizi. (Jukarnain & Nugrawati, 2022).

#### **b. Usia/Kematangan fisik**

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, dan mereka membutuhkan jumlah nutrisi yang paling banyak. Jika mereka menerima nutrisi yang mereka butuhkan untuk mencapai kematangan fisik di masa mendatang, titik kematangan fisik dan usia seseorang dapat mempengaruhi mulainya pola diet. Karena mereka merasa telah mencapai kematangan fisik dan ingin menurunkan berat badan, remaja sangat rentan untuk melakukan pola diet. Selama masa remaja awal, tubuh seseorang mengalami perubahan. Remaja putri berusia 11-14 tahun dan remaja putra berusia 11-15 tahun biasanya mengalami perubahan ini. Selama masa pubertas, peningkatan lemak tubuh dikaitkan dengan keinginan kuat untuk menurunkan berat badan. Begitu juga dengan pasien hipertensi lansia yang kurang ini berlanjut pada kebiasaan yang kurang baik dalam hal perawatan hipertensi. Lansia tetap mengonsumsi garam berlebih, kebiasaan minum kopi merupakan contoh bagaimana kebiasaan yang salah tetap dilaksanakan. Pengetahuan yang kurang

dan kebiasaan yang masih kurang tepat pada lansia hipertensi dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam menjalani kepatuhan diet hipertensi. (Oktaria et al., 2023).

#### **a. Kepribadian**

Sifat kepribadian setiap orang berbeda dan berdampak pada perilaku mereka. Kepribadian juga menentukan pilihan makanan, respon terhadap suasana hati yang negatif. salah satu contoh kepribadian ialah, seseorang akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh ideal jika mereka merasa tidak percaya diri (Izzah et al., 2021).

#### **b. Berat badan**

Beberapa berat badan seseorang dapat memengaruhi pola diet mereka: jika seseorang merasa badannya tidak proporsional, mereka akan mencoba berbagai cara untuk menurunkan berat badan dengan cepat, dan titik berat badan ideal akan membuat remaja merasa bahwa bentuk tubuh mereka diterima oleh lingkungan. Ini menunjukkan bahwa bentuk tubuh yang ideal terkait dengan identitas diri seseorang. Selain itu peningkatan berat badan pada terhadap tekanan darah juga merupakan mekanisme yang kompleks. (Kumala, 2014)

#### **c. Asupan makanan**

Selain itu, remaja yang tinggal di kota-kota memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk terlibat dalam pelatihan yang tidak sehat. Akibatnya, mereka menjadi sangat burang, yang berarti mereka tidak makan makanan yang sehat, seperti hanya makan makanan cepat saji setiap hari, makan daging dagingan, makan makanan yang tidak bertekstur, makan dalam porsi besar, dan jarang makan buah atau sayuran. Selain itu, mereka sering minum kopi tanpa air putih (Kadir, 2019)

### **2). Faktor Eksternal**

#### **1. Lingkungan**

Remaja tidak dapat dilepaskan dari pengaruh teman sebaya untuk membantu mereka memahami identitas diri mereka, termasuk bagaimana mereka menjalani diet. Masa remaja adalah transisi dari anak-anak ke dewasa,

dan banyak masalah dan perilaku akan muncul sebagai hasilnya. Perubahan perilaku terkait diet adalah salah satu jenis perubahan perilaku yang terjadi pada remaja, yang dapat mengarah pada pola diet yang lebih sehat atau yang lebih mungkin mengarah pada pola diet yang tidak sehat. Terdapat tiga jenis diet ekstrem: Sebagian besar remaja mengikuti diet karena reaksi terhadap lingkungan mereka, terutama teman sebaya mereka, karena mereka ingin tampil seperti mereka (Kumala, 2014)

## **2. Sosial Ekonomi**

Kelas perawatan, keyakinan, pola makan, preferensi, dan kebiasaan (Sapwal et al., 2021) adalah komponen sosioekonomi ini. Untuk mengatasi masalah ini, gunakan makanan yang disesuaikan dengan kesukaan, pola makan, atau keyakinan Anda. Remaja dan keluarga juga diberi insentif untuk melakukan konseling dan penyuluhan. Studi saat ini menunjukkan bahwa kelompok sosial ekonomi menengah ke atas lebih sering melakukannya, dan perbedaan ini tidak jelas pada wanita. Peningkatan sosial ekonomi suatu keluarga akan memengaruhi gaya hidup mereka. Gaya hidup yang diikuti biasanya menunjukkan status kelas ekonomi tertentu dan merupakan gaya hidup yang populer pada saat itu. Salah satu simbol adalah tubuh wanita dengan status ekonomi menengah ke atas, yang percaya bahwa penampilan fisik dan kerampingan sangat penting dibandingkan dengan wanita dengan status ekonomi di bawah (Sapwal et al., 2021)

### **2.1.5 Diet Hipertensi**

Diet dilakukan dengan mengatur pola makan penelitian menunjukkan bahwa pola makan dengan menitik beratkan pada konsumsi buah – buahan , sayuran, produk susu rendah lemak serta mengurangi lemak dan kolesterol, konsumsi jumlah natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet adalah strategi yang efektif dalam mencegah penyakit kardiovaskuler, diet mengakibatkan penurunan darah yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan tekanan darah distolik (Oktaria et al., 2023)

### **2.1.6 Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energy, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain,

melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Khansa et al., 2023)

### **A. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan aktivitas fisik berat.

Kemenkes, 2018 ), seperti :

1. Ringan: Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan  $< 3,5$  kcal/menit.
2. Sedang: Saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5-7 Kcal/menit.
3. Berat: Selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah energy yang di keluarkan  $> 7$  Kcal/menit.

### **B. Manfaat Aktivitas Fisik**

Menyatakan bahwa seseorang lanjut usia dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi memiliki kesempatan untuk mendapatkan kualitas hidup yang tinggi. Saat seseorang melakukan aktifitas fisik senyawa beta-endorfin di lepaskan, yang membuat rasa bahagia dan dapat mengatasi stress. Karena banyaknya manfaat aktivitas fisik, maka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk penderita hipertensi (Putri et al., 2023). Mengingat pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan, maka wajib bagi semua masyarakat untuk melakukannya. Jika aktifitas fisik tidak diperhatikan, maka menjadi masalah yang sangat perlu diatasi. Kehidupan dan kondisi masa depan sangat bergantung pada kondisi ini, sehingga perlu dilakukan langkah-langkah konkrit untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. Namun dalam praktiknya, pembatasan sosial seringkali menjadi kendala. Salah satu kendalanya adalah kurangnya informasi dan kesadaran akan pentingnya aktifitas Fisik.

## **C. Individu yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

### **1) Usia**

Tahap usia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. (Tri Susanti Evy, Siswanto, Nurhayati, 2023). semakin sedikit aktivitas loyang yang dilakukan. Disebabkan oleh penurunan kekuatan otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas.

### **2) Jenis kelamin**

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi dimana ketika usia dibawah 60 tahun, laki-laki lebih banyak yang mengalami hipertensi dibandingkan perempuan. Laki-laki memiliki gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan perempuan (Maskanah et al., 2019)

### **3) Tingkat perkembangan tubuh**

Bertambahnya umur akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Sebagaimana hasiltemuan (Jajanan et al., 2019), umur merupakan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini disebabkan karena bertambahnya umur akan disertai dengan penurunan kapasitas fisik berupa penurunan masa dan kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Jika tubuh seseorang tumbuh dengan baik, mereka dapat melakukan pergerakan refleks dengan baik. Namun, jika tubuh seseorang tidak berkembang secara proporsional, mereka tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

### **4) Kesehatan fisik**

Kesehatan fisik memang perlu karena Penyebab utama pada lansia mengalami hipertensi karena adanya penurunan kondisi fisik yang menyebabkan sistem kardiovaskular mengalami gangguan seperti terjadinya aterosklerosis salah satu pemicu kejadian hipertensi (Nuryanto & Adiana, 2019)

## 5) Stress

Stress merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang terserang hipertensi. Tak terhitung banyaknya permasalahan yang sering dialami oleh para lansia, salah satunya adalah tekanan. Stres dapat dipandang sebagai stimulus yang mengganggu proses psikologis dan fisiologis. Stres adalah pola reaksi menghadapi stressor yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungannya (Dewi Esa et al., 2023).

## 6) Pekerjaan

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Makawekes et al., 2020). Biasanya petani, buruh, dan pegawai pabrik industri cenderung melakukan lebih banyak aktivitas dari pada pegawai kantor.

## 7) Keadaan nutrisi

(Suryani et al., 2020), Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. pola makan berhubungan dengan kejadian hipertensi. Bahwa pola makan yang buruk berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan pola makan baik. Individu akan mengalami kelemahan otot jika kekurangan asupan gizi, tetapi jika individu makan terlalu banyak, Individu akan mengalami obesitas, yang menyebabkan Anda tidak dapat bergerak dengan bebas.

### 2.1.7 Kepatuhan diet dan aktivitas fisik

Kepatuhan diet merupakan tindakan seumur hidup pada pasien hipertensi, dan keinginan internal dan godaan berperan sebagai penghalang pada masalah ini. mengatakan bahwa kepatuhan secara umum didefinisikan sebagai tingkatan perilaku seseorang yang mendapatkan pengobatan, mengikuti diet, dan melaksanakan gaya hidup sesuai dengan rekomendasi pemberi pelayanan kesehatan. Keyakinan, sikap dan kepribadian juga sangat berpengaruh kepada

kepatuhan pasien dalam pelaksanaan diet karena faktor tersebut adalah faktor internal dalam diri seseorang. Kepatuhan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu kepatuhan dalam melaksanakan program diet terkait pemahaman tentang instruksi, tingkat pendidikan, dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta dukungan dari keluarga. (Diny Mayang Prastika, 2024)

Sementara aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk memelihara kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Dengan melakukan aktivitas fisik, maka dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatanya. (Darah, 2024) Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dengan menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat membantu menguatkan jantung, jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan sedikit usaha semakin ringan kerja jantung maka akan semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan men

