

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Tekanan darah terdiri dari tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Nuryunarsih et al., 2023). Tekanan darah sistolik dihasilkan saat jantung berdenyut atau memompa darah keseluruh tubuh, sedangkan tekanan darah diastolik terjadi saat jantung relaksasi atau istirahat dan terisi darah (Nuryunarsih et al., 2023).

Hipertensi merujuk pada kondisi di mana tekanan darah secara persisten meningkat, ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Ini sejalan dengan nilai rata-rata tekanan darah selama 24 jam yang tercatat dalam Ambulatory Blood Pressure Monitoring (ABPM) yang melebihi $\geq 130/80$ mmHg, atau dalam pengukuran Home Blood Pressure Monitoring (HBPM) yang menunjukkan rata-rata tekanan darah $\geq 135/85$ mmHg (Ramzy, 2019).

2.1.2 Faktor Penyebab Hipertensi

Keberadaan faktor risiko untuk hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi termasuk pola makan, tingkat aktivitas fisik, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan kelebihan berat badan. Di sisi lain, faktor risiko yang tidak dapat

dimodifikasi mencakup riwayat keluarga dengan hipertensi, usia di atas 65 tahun, dan keberadaan penyakit lain sebagai komorbiditas (Nawi et al., 2021).

Insiden hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Proses penuaan berdampak pada baroreseptor yang bertugas mengatur tekanan darah serta elastisitas arteri. Dengan berkurangnya kelenturan arteri, tekanan dalam pembuluh darah meningkat, yang sering kali tercermin dalam peningkatan bertahap pada tekanan sistolik seiring bertambahnya usia (Azizah, Hasanah, & Pakarti, 2022).

2.1.3 Kriteria Hipertensi

Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure memberikan klasifikasi hipertensi untuk individu yang berusia di atas 18 tahun. (Kemenkes.RI, 2014).

Tabel 2.1 Kriteria Hipertensi Menurut JNC

Kategori	Tekanan Diastolik (mmHg)	Tekanan sistolik (mmHg)
Normal	<80	<120
Prehipertensi	80-89	120-139
Stage I	90-99	140-159
Stage II	100 atau >100	160 atau > 160

(Sumber : JNC VII)

2.1.4 Manifestasi Klinis

Manifestasi hipertensi bisa bersifat tanpa gejala atau menunjukkan gejala klinis. Gejala yang mungkin dirasakan oleh individu dengan hipertensi termasuk sakit kepala, perdarahan dari hidung, denyut jantung yang cepat, kesulitan bernapas setelah aktivitas fisik atau mengangkat beban berat, kelelahan, mudah tersinggung, sensasi berdenging di telinga, pusing, tinnitus, dan kehilangan kesadaran. Namun, gejala tersebut terkadang dinilai biasa dan tidak spesifik terhadap hipertensi sehingga berpotensi menimbulkan keterlambatan dalam penanganan. Kadang-kadang, hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda atau gejala yang jelas, sehingga sering disebut sebagai pembunuh diam. Namun, ketika terjadi komplikasi, gejala yang muncul sesuai dengan organ yang terpengaruh (Tika, 2021).

Menurut Ashley dan Niebauer (2004) dalam bukunya *Cardiology Explained* menjelaskan bahwa gejala hipertensi bisa meliputi sakit kepala, serangan iskemik transien, gangguan penglihatan ringan, pendarahan hidung, sesak napas saat beraktivitas (jika terjadi gagal jantung), nyeri dada, klaudikasio, penambahan berat badan (pada sindrom Cushing), sering buang air kecil di malam hari, dan darah dalam urin (pada penyakit ginjal).

2.1.5 Penatalaksanaan

Penanganan hipertensi bertujuan untuk mengurangi dampak negatif pada kesehatan dan meminimalkan risiko kematian yang disebabkan oleh hipertensi, dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap kualitas

hidup pasien. Pendekatan dalam menangani hipertensi meliputi terapi nonfarmakologi dan farmakologi. Terapi nonfarmakologi mencakup upaya pemeriksaan kesehatan reguler untuk mendeteksi dan mencegah komplikasi, menghindari paparan asap rokok, melakukan olahraga dan aktivitas fisik rutin selama 30-60 menit, 3-5 kali seminggu, menjaga pola istirahat yang memadai, dan mengelola stres (Yusuf dan Boy, 2023).

Menurut Yusuf dan Boy (2023) Pengobatan hipertensi biasanya dimulai dengan penggunaan tunggal obat yang diambil sekali sehari, dan dosisnya disesuaikan secara bertahap. Selama beberapa bulan pertama pengobatan, obat tambahan dapat diperlukan. Pemilihan obat atau kombinasi obat yang paling sesuai bergantung pada tingkat keparahan hipertensi serta respons pasien terhadap terapi antihipertensi. Obat-obatan yang umum digunakan sebagai terapi utama termasuk diuretik, ACE inhibitor, ARB, dan CCB. Jika tekanan darah belum mencapai target yang diinginkan, dosis obat dapat disesuaikan, obat dapat diganti dengan jenis lain, atau kombinasi dari dua atau tiga jenis obat dari kelas yang berbeda dapat diberikan. Diuretik sering dikombinasikan dengan ACE inhibitor, ARB, dan CCB.

2.1.6 Komplikasi

Hipertensi dikenal sebagai "pembunuh diam" karena penderitanya mungkin tidak menyadari kondisi tersebut tanpa melakukan pemeriksaan tekanan darah. Resiko terkena hipertensi cenderung meningkat seiring pertambahan usia seseorang. Ketika tidak terkelola dengan baik, hipertensi dapat membawa konsekuensi serius seperti stroke, penyakit

tidak menular (PTM) lainnya dan masalah pada penglihatan. (Anshari, 2020).

2.2 Konsep Dasar Latihan Gerak *Ling Tien Kung*

2.2.1 Definisi Latihan Gerak *Ling Tien Kung*

Ling Tien Kung, juga dikenal sebagai Ilmu Titik Nol, merupakan studi yang mencakup semua elemen energi kehidupan atau Fu Chi yang ada dalam tubuh manusia. (Swee, 2019). Ini adalah sumber energi kehidupan bagi tubuh manusia dan bertindak seperti accu yang menghantarkan listrik. Secara fisik, arus listrik dihasilkan oleh tegangan. Dalam ilmu *Ling Tien Kung* tegangan berasal dari dua kutub yaitu anoda/positif(anus) dan katoda/negatif (pusar) (Swee, 2019).

2.2.2 Teknik Gerak *Ling Tien Kung*

Sistem penerimaan energi yang ada dalam tubuh manusia dapat diperbaiki secara positif melalui penerapan teknik-teknik gerak *Ling Tien Kung*. Hal ini bertujuan untuk menjaga kesehatan, pemulihan kesehatan, serta menjaga kestabilan kesehatan, dan menanggulangi berbagai penyakit yang diakibatkan oleh gangguan fungsi organ, kelenjar hormon, atau sistem saraf.

Teknik-teknik gerak *Ling Tien Kung* pada tingkat dasar dibagi menjadi lima bagian, dengan total durasi sekitar 45 menit.

1. *Warming-Up*

Gerakan ini adalah suatu rangkaian langkah pemanasan yang terdiri dari dua gerakan, yaitu membungkuk ke depan dan melakukan gerakan jongkok dengan goyangan. Rangkaian gerakan *Warming-Up* bertujuan untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan, menjaga kesehatan sendi-sendi dan otot di sekitar lutut, dan meningkatkan motivasi untuk berlatih. Dalam tahap *Warming-Up* terdiri dari dua gerakan yaitu lipat pinggang dan jongkok kocok

2. Memperbaiki Kondisi Aki / *Charge Accu*

Gerakan dalam tahap *Charge Accu* ini memiliki empat jenis gerakan meliputi Empet-empet anus, Jinjit-jinjit, Buka Jendela Langit dan Gerak Legong. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk mereaktivasi "Bidang Kontak" yang mengikat tubuh, mengembalikan keseimbangan tegangan dan aliran listrik, yang mana dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan peredaran darah.

3. Penataan Ulang Organ-Organ Tubuh (Gerakan Kocok-Kocok)

Posisi penataan ulang organ-organ tubuh terdiri dari 10 macam gerakan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yaitu; Kocok Lengan Atas-Bawah, Kocok Lengan Maju-Mundur, Kocok Lengan Kanan-Kiri, Kocok Buka Dada Samping, Kocok Buka Dada Atas, Kocok Buka Dada Bawah, Kocok Jari-Jari, Kocok Pergelangan Tangan, Kocok Kaki Bagian Lutut dan Kocok Seluruh Badan

Serangkaian gerakan dalam penataan ulang organ-organ tubuh ini memiliki tujuan yaitu menata kembali organ-organ tubuh,

menyeimbangkan komposisi Fu Chi dan aliran darah serta menampung udara, melatih kelincihan tubuh dan melawan kemalasan.

4. Membangkitkan Tenaga Titik Nol

Membangkitkan tenaga titik nol terdiri atas 5 jenis gerakan yaitu; Jongkok Delapan Titik, Kaki Bangau Titik Nol, Kaki Bangau 10 Titik, Jalan Bebek dan Derap Kuda. Dalam serangkaian gerakan ini memiliki tujuan yaitu; melatih untuk menggunakan Tenaga Titik Nol (Keseimbangan Tubuh) dan menerapi organ-organ tubuh yang masih mempunyai masalah.

5. Cooling Down (Pengendapan Emosi)

Cooling Down terdiri dari lima rangkaian gerakan yang dilakukan tanpa jeda. Gerakan dilakukan dengan lembut dan rileks, tanpa tegangan. Setiap gerakan disesuaikan dengan irama musik *Ling Tien Kung*, tanpa pengaturan napas dan tanpa ketegangan. Tujuan Cooling Down adalah untuk meredakan emosi, mengendurkan kembali otot-otot, dan menyelaraskan tubuh dan pikiran. Ini diulang sebanyak empat kali. Lima gerakan Cooling Down diantaranya adalah Jinjit Lepas (Berdiri), Jongkok Bangun (Berdiri), Goyang Pinggang, Gaya Kodok/Katak dan Gaya Belalang.

(Swee, 2019)

2.2.3 Manfaat *Ling Tien Kung*

1. Merawat sendi dan otot pergelangan tangan dan lutut yang tegang/kaku.

2. Membangkitkan gairah dalam latihan.
3. Memulihkan tegangan dan listrik pada tubuh.
4. Banyak penyakit terkait dengan darah dapat disembuhkan, termasuk hipertensi, vertigo, migrain, penyakit jantung koroner, dan lain-lain.
5. Mecegah terjadinya penyakit stroke.
6. Meningkatkan aliran darah ke ujung-ujung jari.
7. Mengatasi masalah rasa khawatir, putus asa, dan stres serta gangguan tidur.
8. Melatih keseimbangan dalam tubuh.

(Swee, 2019)

2.3 Pengaruh Latihan Gerak *Ling Tien Kung* Terhadap Hipertensi

Terapi *Ling Tien Kung* adalah metode relaksasi yang setiap gerakannya dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan aliran darah, meregangkan pembuluh darah, otot, dan sendi. Mengingat belum adanya penelitian yang mengatur frekuensi dan durasi terapi *Ling Tien Kung*, peneliti mengadaptasi latihan ini untuk penderita hipertensi dengan melakukan sesi selama sekitar 45 menit, dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Menurut Tjandra, seorang instruktur *Ling Tien Kung* yang disebut dalam artikel Obat Medik, manfaat dari terapi *Ling Tien Kung* biasanya terasa dalam waktu 3 minggu (Yobel, 2018).

Latihan terapi *Ling Tien Kung* secara rutin memberikan dampak positif pada kesehatan, pemulihan, dan regenerasi tubuh, terutama pada usia lanjut yang rentan mengalami penurunan fungsi organ, khususnya pada sistem kardiovaskular. Proses penyembuhan dalam terapi energi melibatkan

pengembalian keseimbangan energi yang terganggu atau melemah (Eden seperti yang disebutkan dalam Ningrum, 2019). Gerakan latihan *Ling Tien Kung*, dengan fokus pada pola napas yang mirip dengan gerakan yoga, dapat membantu mengatur kerja hipotalamus, pituitary, adrenal, dan sistem saraf pusat sebagai respons terhadap stresor, mengurangi kadar kortisol, dan mempengaruhi kadar gula darah. Gerakan yang menitikberatkan pada kaki, seperti gerakan jinjit-jinjit (Lik Thie Tien Tien), memiliki manfaat dalam memperbaiki sirkulasi darah. Ketika tumit diangkat, otot berkontraksi dan aliran darah terbesar dipacu, mengurangi penumpukan gula darah di kaki dan merangsang syaraf kaki agar tidak mengalami mati rasa (Swee, 2015). Ketika tumit turun, aliran darah mengalir kembali ke jantung, mengurangi ketegangan (Ningrum, 2019).

2.4 Konsep Keperawatan Dhorothea E. Orem

Hipertensi merujuk pada peningkatan tekanan darah yang persisten, dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, atau rata-rata Ambulatory Blood Pressure Monitoring (ABPM) 24 jam sebesar $\geq 130/80$ mmHg, atau rata-rata Home Blood Pressure Monitoring (HBPM) $\geq 135/85$ mmHg (Ramzy, 2019). Kondisi ini dikenal sebagai "pembunuh diam" karena seringkali penderitanya tidak menyadari kehadiran hipertensi tanpa melakukan pemeriksaan tekanan darah. Risiko terkena hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Tanpa pengendalian yang tepat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan masalah penglihatan (Anshari, 2020). Tanda-tanda ketidaknormalan dalam kesehatan memberikan petunjuk tentang

langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga tekanan darah tetap dalam rentang normal. Bagi individu yang menderita hipertensi dan memiliki kondisi kesehatan yang tidak stabil, penting untuk mengembangkan rencana perawatan mandiri yang sesuai untuk mengelola kondisi mereka sendiri. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk menggunakan teori defisit perawatan diri dalam penelitian ini karena teori ini memberikan kerangka kerja yang sesuai untuk perawatan mandiri.

Orem percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri sendiri, yang akan memungkinkan mereka memenuhi kebutuhan hidup, menjaga kesehatan, dan mencapai kesejahteraan. Orem membuat teori yang disebut "teori defisit perawatan diri", yang mencakup konsep seperti sistem perawatan, defisit perawatan diri, dan self-care. (Asmadi, 2008).

2.4.1 Perawatan Sendiri (Self Care)

Merawat diri merupakan kebutuhan krusial yang harus dipenuhi oleh setiap individu untuk menjaga serta meningkatkan eksistensi, kesehatan, dan kesejahteraannya. Perawat membantu klien dalam mencapai kemampuan merawat diri dengan memenuhi kebutuhan dasar seperti udara, air, makanan, kebersihan, aktivitas, istirahat, interaksi sosial, pencegahan bahaya, dan pemahaman tentang fungsi kehidupan (Tomey & Alligood, 2006). Terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai perawatan diri yang mandiri, seperti:

1. Kebutuhan umum perawatan diri, juga disebut sebagai kebutuhan perawatan diri umum, mencakup aktivitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Salah satu dari kriteria ini adalah memastikan sumber makanan, udara, dan udara yang memadai; menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat; mencapai keseimbangan antara waktu sendiri dan interaksi sosial; memperhatikan pengeluaran dan eliminasi; menghindari ancaman terhadap keselamatan dan kesejahteraan individu; dan berusaha meningkatkan fungsi dan pertumbuhan manusia di lingkungan sosial. (Christenten & Kenney, 2009).
2. Kondisi perkembangan perawatan diri: Berkaitan dengan proses belajar dan pertumbuhan individu dalam menghadapi masalah hidup, memproses, dan mencegah kondisi yang dapat mengganggu. Tingkat kemandirian atau ketergantungan pada perawatan diri berdampak pada perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan.
3. Dalam situasi deviasi dari kesehatan perawatan diri, Orem menetapkan enam kriteria penting yang diperlukan oleh individu yang mengalami kondisi kesehatan yang tidak normal. Ini mencakup langkah-langkah seperti mencari dan mendapatkan bantuan medis yang sesuai, mengenali serta merawat kondisi kesehatan mereka, melaksanakan tindakan diagnostik, terapeutik, dan rehabilitatif yang diperlukan, mengelola dampak pengobatan mereka, beradaptasi dengan konsep diri mereka, dan menerima kondisi yang mereka alami (Christensen & Kenney, 2009)