

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah tinggi semakin meningkat. Besarnya tekanan di pembuluh darah dan kerasnya jantung yang memompa darah dapat menyebabkan beberapa komplikasi dan dapat menimbulkan reaksi dalam jantung. Dalam Pembuluh darah menimbulkan reaksi aneurisma serta titik lemah karena tekanan tinggi, yang dapat memicu pembuluh darah tersumbat dan pecah. Tekanan di pembuluh darah juga dapat menyebabkan pembuluh darah bocor ke otak sehingga dapat terjadi stroke. Stroke, serta gangguan kognitif dapat mengakibatkan kematian.

Hipertensi dapat dikatakan memiliki tekanan dalam darah sistolik kurang lebih 140 MmHg atau tekanan dalam darah diastolik kurang lebih 90 MmHg. Untuk tingkatan normal sistolik dan diastolik memiliki peran penting untuk mengetahui fungsi organ tubuh seperti jantung, otak dan ginjal (Haldar, 2013)

2.1.2. Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VIIs

Klasifikasi	TD Sistolik	TD Diastolik
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Pre-Hipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi stage-1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi stage-2	≥160 mmhg	≥100 mmhg

Sumber: (Nuraini, 2015)

2.1.3. Jenis-jenis dan Penyebab Hipertensi

Menurut (Manuntung, 2019) hipertensi dapat digolongkan menjadi 2

1) Hipertensi primer atau esensial

hipertensi esensial merupakan jenis tekanan darah yang masih belum dapat diketahui penyebabnya. Akan tetapi, dari berbagai faktor dapat penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya usia, stress, dan faktor genetic. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang paling umum terjadi karena Kurang lebih 90% penderita hipertensi termasuk hipertensi primer, sedangkan 10% lainnya termasuk hipertensi skunder.

2) Hipertensi skunder

Tekanan yang disebabkan oleh kesehatan lain yang mendasari seperti kelainan pembuluh darah, gangguan ginjal, hipertiroid, penyakit kelenjar adrenal dan lainnya. Karena golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensi esensial, maka pemeriksaan dan pengobatan lebih banyak ditujukan ke penderita hipertensi esensial.

2.1.4. Faktor Resiko Hipertensi

(Ekarini, Wahyuni, & Sulistyowati, 2020) kasus Hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi penyakit yang tidak menular.

Resiko hipertensi terdiri dari dua faktor yaitu :

1. faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi:

- a) Umur, orang dengan hipertensi yang berusia di atas 65 tahun lebih cepat meningkat dari pada usia kurang dari 30 tahun.
- b) Jenis Kelamin, usia dan jenis kelamin saling berkaitan, akan tetapi pada usia lanjut, resiko hipertensi lebih meningkat pada wanita dibandingkan laki-laki.
- c) Genetic, hipertensi disebabkan oleh gen tunggal, atau bisa berdasarkan hukum mendel. Akan tetapi, kondisi ini memberikan pengetahuan tentang regulasi tekanan darah dan dasar genetic hipertensi esensial.
- d) Ras, Di Amerika Serikat resiko hipertensi lebih tinggi pada kulit hitam.

2. faktor risiko yang dapat dimodifikasi:

- a) Pendidikan, memiliki informasi kesehatan yang baik untuk menjaga polah hidup yang sehat agar tidak berisiko hipertensi.
- b) Obesitas, penderita hipertensi rata-rata memiliki kelebihan berat badan yang dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah.
- c) Merokok, dalam kandungan rokok yang menghasilkan nikotin dan karbon monoksida, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.
- d) Kurang Aktifitas, aktifitas olahraga memiliki fungsi yang baik untuk kesehatan tubuh. Aerobic dapat mengurangi tekanan darah tinggi

pada seseorang yang tidak olahraga, tetapi olahraga berat juga tidak baik untuk kesehatan.

- e) Konsumsi Garam Berlebih, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium akan meningkat sel dalam darah yang dapat menyebabkan tekanan darah naik. Oleh karena itu kita harus mengurangi asupan garam.
- f) Dislipidemia, dislipidemis (kolesterol) adalah kondisi dimana kadar lemak darah meningkat
- g) Konsumsi Alkohol, alkohol dapat meningkatkan resiko hipertensi karena alkohol dapat mempersempit pembuluh darah merusak pembuluh darah dalam tubuh.
- h) Psikososial Dan Stress, Stresor ialah stimulasi intrinsik atau ekstrinsik yang dapat mengakibatkan gangguan fisiologis.

2.1.5. Komplikasi

Komplikasi akan terjadi jika tekanan dalam darah meningkat apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat, kemudian dapat menyebabkan kerusakan arteri dalam tubuh sehingga organ yang mendapat suplai darah dari arteri tidak seimbang. Komplikasi dapat terjadi pada organ tubuh jantung, otak, ginjal dan mata, sehingga menyebabkan gagal jantung, stroke, gagal ginjal dan kebutaan (Yolanda, 2017 dalam (Sumaryati, 2018)

2.1.6. Pencegahan Hipertensi

Perubahan gaya hidup nonfarmakologis terlihat lebih baik dalam mengurangi tekanan darah dan mencegah hipertensi. Dengan cara yang paling efektif yaitu penurunan berat badan, pengurangan asupan natrium, peningkatan asupan kalium, meningkatkan aktivitas fisik, pengurangan

konsumsi alkohol, dan diet seperti DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yang menggabungkan beberapa elemen yang mempengaruhi tekanan darah. (Oparil et al., 2019)

2.1.7. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi menurut (Oparil et al., 2019) sebagai berikut:

1. Non Farmakologi

Penatalaksanaan yang paling efektif sama dengan pencegahan hipertensi yaitu dengan mengurangi asupan garam, peningkatan asupan kalium, kurangi konsumsi alkohol, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan.

2. Farmakologi

penatalaksanaan farmakologis merupakan terapi yang menggunakan obat yang bersifat diuretic, beta blocker, calcium channel blocker, dan vasodilator dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan.

2.2 Konsep Kualitas Hidup

2.2.1. Definisi Kualitas Hidup

Menurut WHO Kualitas hidup merupakan perbedaan setiap individu terhadap kehidupan, budaya, sistem lingkungan yang berhubungan dengan tujuan hidup, harapan, dan yang lainnya. Masalah yang dapat mendeteksi kualitas hidup sangat banyak termasuk masalah kesehatan fisik, psikologi, tingkat kebebasan sosial dan lingkungan mereka berada (Jacob & Sandjaya, 2018)

Kualitas hidup merupakan penilaian kesehatan fisik dan mental secara subjektif, yang dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya di lingkungan dan aspek sosial ekonomi setiap individu. (Endarti, 2015)

2.2.2. Dimensi-dimensi Kualitas Hidup

Menurut Netuveli dan Blane (2008) kualitas hidup terdiri dari 2 dimensi yaitu:

- 1) Dimensi kualitas hidup objektif berdasarkan pengamatan eksternal individu seperti kualitas hidup, penghasilan, pendidikan, status kesehatan, usia dan yang terpenting yaitu bagaimana seseorang dapat memperhatikan dan sadar dalam mengendalikan hidupnya. Dimensi objektif dapat diukur dengan parameter social yang mendeskripsikan barometer kehidupan dalam hukum budaya.
- 2) Dimensi kualitas hidup subjektif yaitu berdasarkan pada respon psikologi seseorang terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. Jadi kualitas hidup subjektif yaitu persepsi seseorang tentang bagaimana hidup yang baik dan dapat dirasakan oleh masing-masing individu yang dimilikinya. Dimensi subjektif diukur berdasarkan bagaimana kehidupan individu dalam menerima kehidupan yang disesuaikan dengan standar internal. (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019)

2.2.3. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kualitas Hidup

Kualitas Hidup dipengaruhi oleh konteks budaya atau kultur serta system nilai yang berlaku dimana individu itu tinggal. Kualitas hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor gender, Umur, Pendidikan, ekonomi, status pernikahan, pendapatan, dan Hubungan sosial. (Rachmat, 2021)

Yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yaitu faktor dukungan sosial atau dukungan keluarga dan orang sekitar. Dukungan keluarga dapat membantu mengatasi masalah stress psikologis pada pasien. Dengan dukungan keluarga pasien dapat merubah kualitas hidupnya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup antara lain stress atau gangguan mental, lamanya menderita hipertensi dan komplikasi, ekonomi, dukungan keluarga (R & Hafid, 2022). Menurut penelitian (Yao, Liu, Zhang, & Xu, 2019) faktor kualitas hidup orang dengan hipertensi dapat dipengaruhi oleh usia, komorbiditas, status sosial ekonomi (termasuk pendidikan, pendapatan, pekerjaan, dan status perkawinan), wilayah, dan gaya hidup (minum dan olahraga) mencapai ambang MCID dalam penelitian ini. Kualitas hidup orang dengan hipertensi dapat menurun seiring bertambahnya usia.

2.2.4. Pengukuran Kualitas Hidup

(Rachmat, 2021) Kualitas hidup di ukur menggunakan instrument WHOQOL-BREF. Instrument WHOQOL-BREF, terdapat 4 domain yang terdiri dari 26 pertanyaan, yaitu :

- a. Kesehatan fisik : mengalami kecemasan saat tidur dan istirahat, kecapakan, aktivitas fisik sehari-hari, ketergantungan obat dan kapasitas pekerjaan.
- b. Psikologis : berfikir positif, belajar, konsentrasi, harga diri, dan kepercayaan individu.
- c. Aspek lingkungan : kebebasan, keamanan fisik, lingkungan rumah, keuangan, kesehatan dan kepedulian social, peluang dalam memperoleh informasi baru, dan peluang untuk berekreasi.

d. Hubungan social : Hubungan pribadi, dan seksual.

2.3 Konsep dukungan keluarga

2.3.1. Definisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menurut Friedman (2013) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional (Inayati, 2022). Menurut Suganda (2019) dukungan keluarga merupakan support system yang terpenting dalam mempengaruhi perilaku dan gaya hidup keluarga dalam mempertahankan kesehatan dan kualitas hidupnya.

Dukungan keluarga ialah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan permainan terhadap keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang diperhatikan. Oleh karena itu orang yang berada pada lingkungan social yang suportif umumnya memiliki kondisi yang baik, dibandingkan dengan orang yang lingkungannya tidak suportif. Maka dukungan keluarga sangat penting untuk mengurangi atau menyangga efek kesehatan mental individu.

2.3.2. Komponen Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dapat memungkinkan keluarga berfungsi secara penuh dan dapat meningkatkan adaptasi keluarga (Isnaeni, 2018)

Jenis atau komponen dukungan keluarga ada 4 menurut Fredman (2013) dan (Priliana, 2024)

- 1) Dukungan emosional, dimana keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta penguasaan terhadap emosi.

- 2) Dukungan keluarga informasional, yaitu keluarga berfungsi menjadi sebuah kolektor atau disseminator (penyebarkan informasi). Jenis dukungan ini merupakan jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk dalam memberikan solusi dari masalah, pengarahan, saran dan umpan balik terhadap apa yang dilakukan seseorang.
- 3) Dukungan penilaian (appraisal), dimana keluarga bertindak sebagai sebuah umpan balik, membimbing, dan menengahi pemecahan masalah dan sebagai validator identitas keluarga.
- 4) Dukungan instrumental, dimana keluarga merupakan pertolongan praktis dan kongrit. Dengan ini merupakan penyediaan dukungan jasmani, bantuan finansial dan materi berupa bantuan nyata, seperti saat seseorang memberi atau meminjamkan uang, dan membantu kegiatan spiritual.

2.3.3. Manfaat Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menjadi unsur penting untuk meningkatkan rasa percaya diri memotivasi. Keluarga dapat melibatkan pasien dalam membuat keputusan serta memecahkan masalah bersama, dan memberikan kebebasan dalam perubahan fisik dan mental, memberikan ruang dan waktu dari setiap anggota keluarga.

Apabila pasien mendapatkan dukungan keluarga yang baik maka dapat meningkatkan kualitas hidup pasien tersebut dalam indikator keberhasilan menjaga kondisi kesehatan fisik, psikis, social dan spiritual. Maka jika status kesehatann pasien meningkat maka kualitas hidupnya akan meningkat.

2.4 Konsep stress

2.4.1. Definisi Stress

Menurut WHO (2023), stress dapat diartikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stress adalah respon alami manusia yang mendorong kita untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam hidup. Setiap orang mengalami tingkat stress yang berbeda, namun cara kita merespon stress memberikan perbedaan besar pada kesejahteraan kita secara keseluruhan.

Stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam artian reaksi yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi stressor yang berasal dari dalam maupun luar individu itu sendiri yang bersifat nyata maupun tidak nyata. Stress adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung seseorang. (Asmarany, et al., 2024)

2.4.2. Sumber-Sumber Stress

Stress dapat dirasakan oleh individu yang disebabkan oleh beberapa sumber yaitu sumber dari individu itu sendiri, keadaan sekitar, keluarga dan masyarakat (Manalor, 2023);

- 1) Sumber stress didalam diri individu/ diri sendiri, biasanya dikarenakan oleh konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, seperti tidak sesuai dengan apa yang diinginkan..
- 2) Sumber stress dalam keluarga biasanya terjadi jika tujuan individu berbeda dengan keluarga.
- 3) Sumber stress dalam masyarakat atau lingkungan, yaitu lingkungan fisik karena masyarakat yang ada didalamnya kurang mampu

berhubungan secara interpersonal serta tidak dapat pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

2.4.3. Tingkatan Stress

(Zaman, 2024) Gejala stress yang dialami oleh individu seringkali tidak disadari dikarenakan tahapan awal stress timbul secara lambat dan baru disadari ketika gejala tersebut sudah mengganggu kondisi kehidupan individu. Stress dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat;

- 1) Stress Ringan; stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan pada umumnya dirasakan oleh setiap orang dan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit/jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit jika tidak dihadapi terus menerus.
- 2) Stress Sedang; stress yang berlangsung lebih lama dari beberapa jam hingga sehari-hari. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stress sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, dan mengharapkan pekerjaan baru.
- 3) Stress Berat; stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stress berat yaitu penyakit fisik jangka panjang, dan perselisihan yang tak kunjung selesai.

2.4.4. Faktor-faktor Penyebab Stress

Sesuatu yang merupakan akibat yang memiliki penyebab atau juga disebut stressor. Begitu juga dengan stress, seseorang dapat terjadi stres

karna memiliki banyak masalah dalam kehidupannya. Stress dipicu oleh stresor yang berasal dari beberapa sumber: (MUSRADINUR, 2016)

1. Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan misalnya

- a) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan memiliki nilai negative dan positif terhadap perilaku seseorang sesuai pemahamannya. Oleh karena itu seseorang harus berlaku positif agar sesuai dengan pandangan masyarakat lingkungannya.
- b) Tuntutan dan sikap keluarga, seperti tuntutan yang harus sesuai keenggina orang tua contohnya memilih jurusan kuliah, memilih pasangan atau perijodohan yang tidak sesuai dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- c) Perkembang ilmu pengetahuan dan teknologi, seperti tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman yang membuat individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal terbaru. tuntutan tersebut terjadi karena malu jika tidak uptodate.

2. Diri sendiri

- a) Kebutuhan psikologi, yaitu tuntutan terhadap sesuatu yang akan dicapai.

- b) Proser internalisasi diri, yaitu tuntutan individu untuk terus menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai perkembangan.

3. Pikiran

- a) Berkaitan dengan penilain individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap dirinya dan lingkungan.
- b) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang bisa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Menurut (Ulfa, 2019) faktor yang dapat menimbulkan stress atau disebut stressor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

- a. Stressor fisikobiologis, seperti penyakit penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuhnya.
- b. Stressor psikologis, seperti berburuk sangka atau frustasi karena gagal memperoleh sesuatu yang yang diinginkan.
- c. Stessor social, seperti hubungan antara anggota keluarga yang btidak harmonis, perceraian, pengangguran, kematian, dan kriminalitas.

2.4.5. Pengukuran Stress

Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stress adalah kuesioner *Percervied Stress Scale (PSS)*. Kuesioner ini untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan responden. Dalam kuesioner ini terdapat 10

pertanyaan yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi responden mengenai apa yang dirasakan dalam kehidupannya.

2.5 Hubungan Antar Hipertensi Dengan Kualitas Hidup

Penilaian kualitas hidup pasien hipertensi merupakan masalah penting, karena hipertensi merupakan penyakit yang sering tidak menimbulkan gejala apa lagi dimasa pandemic seperti ini banyak orang yang sakit tidak berani memeriksakan diri kerumah sakit, sehingga pasien tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan baru menyadari setelah terjadi komplikasi.

Menurut (Kaliyaperumal, Hari, Siddela, & Yadala, 2016) menyatakan bahwa Hipertensi memiliki dampak besar pada kualitas hidup dan mengataka bahwa pasien hipertensi memiliki penurunan yang signifikan dalam kualitas hidup dibandingkan dengan pasien normotensif. dimana peneliti menyimpulkan bahwa aspek mental dan emosional merupakan salahsatu faktor utama yang memperburuk kualitas hidup pada pasien hipertensi. Kemungkinan karena faktor psikososial yang relevan yang dapat mempengaruhi status mental dan emosional pasien.