

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Keluarga**

##### **2.1.1 Definisi Keluarga**

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan suatu sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang bergabung serta berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain. Keluarga dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan yaitu untuk mencapai tujuan bersama (Kemenkes, 2016). Keluarga sebagai suatu kelompok individu di dalam keluarga dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan individu di dalam keluarga mulai dari awal sampai akhir akan dipengaruhi oleh keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam pemeliharaan kesehatan seluruh anggota keluarganya dan bukan individu sendiri yang mengusahakan tercapainya tingkat kesehatan yang diinginkannya (Ali, 2021). Keluarga berperan dalam memenuhi kebutuhan, keluarga harus meminta bantuan dan mendukung kepatuhan agar dapat memperkecil risiko kambuh dan komplikasi. Keluarga dapat membantu perawatan hipertensi dengan manajemen pola makan yang sehat, mendampingi dan memeriksakan secara rutin pengecekan tekanan darahnya (Asmara & Muhlisin, 2023).

##### **2.1.2 Fungsi Keluarga**

Menurut Friedman (1988) dalam Rahmawati & Inayatur (2020) terdapat lima fungsi keluarga, yaitu:

###### **1. Fungsi Afektif**

Fungsi afektif berhubungan dengan fungsi internal keluarga yang merupakan basis kekuatan dari keluarga. Fungsi afektif berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial. Keberhasilan fungsi afektif tampak melalui keluarga yang bahagia. Anggota keluarga mengembangkan konsep diri yang positif, rasa dimiliki dan memiliki, rasa berarti serta merupakan sumber kasih sayang. Reinforcement dan support dipelajari dan dikembangkan melalui interaksi dalam keluarga. Komponen yang harus dipenuhi oleh keluarga untuk memenuhi fungsi afektif adalah:

a. Saling mengasuh, cinta kasih, kehangatan, saling menerima dan mendukung. Setiap anggota

keluarga yang mendapat kasih sayang dan dukungan, maka kemampuannya untuk memberi akan meningkat sehingga tercipta hubungan yang hangat dan saling mendukung, hubungan yang baik dalam keluarga tersebut akan menjadi dasar dalam membina hubungan dengan orang lain di luar keluarga.

b. Saling menghargai, dengan mempertahankan iklim yang positif di mana setiap anggota keluarga baik orang tua maupun anak diakui dan dihargai keberadaan dan haknya.

## 2. Fungsi Sosialisasi

Sosialisasi dimulai sejak individu dilahirkan dan berakhir setelah meninggal. Keluarga merupakan tempat di mana seseorang melakukan sosialisasi. Tahap perkembangan seseorang dan keluarga akan dicapai melalui interaksi atau hubungan yang diwujudkan dalam sosialisasi, anggota keluarga belajar disiplin, memiliki nilai/norma, budaya dan perilaku melalui interaksi dalam keluarga sehingga individu mampu berperan di masyarakat.

## 3. Fungsi Reproduksi

Keluarga berfungsi untuk meneruskan kelangsungan keturunan dan meningkatkan sumber daya manusia.

## 4. Fungsi Ekonomi

Untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga seperti makanan, pakaian dan rumah, maka keluarga memerlukan sumber keuangan. Fungsi ini sulit dipenuhi oleh keluarga di bawah garis kemiskinan, miskin atau keluarga prasejahtera. Perawat berkontribusi untuk mencari sumber dimasyarakat yang dapat dipergunakan keluarga meningkatkan status kesehatan mereka.

## 5. Fungsi Perawatan Kesehatan

Fungsi lain keluarga adalah fungsi perawatan kesehatan. Selain keluarga menyediakan makanan, pakaian dan rumah, keluarga juga berfungsi melakukan asuhan kesehatan terhadap anggotanya baik untuk mencegah terjadinya gangguan maupun merawat anggota yang sakit. Keluarga juga menentukan kapan anggota keluarga yang mengalami gangguan

kesehatan memerlukan bantuan atau pertolongan tenaga profesional. Kemampuan ini sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang dan keluarga.

## **2.2 Konsep Dukungan Keluarga**

### **2.2.1 Definisi Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga adalah segala bentuk perilaku dan sikap yang diberikan secara positif kepada keluarga kepada salah satu anggota keluarga yang sakit yaitu anggota keluarga yang sedang mengalami masalah kesehatan. Dukungan keluarga ialah usaha dari anggota keluarga baik materi alat maupun moril dalam bentuk saran, motivasi, bantuan yang nyata dan informasi. Dukungan keluarga dapat memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mendukung semua orang membentuk kekuatan keluarga, berpotensi sebagai cara untuk pencegahan pertama untuk setiap keluarga dalam mengatasi hambatan di kehidupan sehari-hari (Hayati, 2021).

### **2.2.2 Jenis Dukungan Keluarga**

Menurut Friedman (2013) dalam Rahmawati & Inayatur (2020) jenis dukungan keluarga terdapat berbagai macam bentuk yaitu:

#### **1. Dukungan Emosional**

Dukungan emosional adalah keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Aspek-aspek dari dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional.

#### **2. Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental adalah keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya adalah dalam hal kebutuhan keuangan, makan, minum, dan istirahat.

#### **3. Dukungan Informasional**

Dukungan informasional adalah keluarga berfungsi sebagai pemberi informasi, dimana keluarga menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan,

saran, petunjuk dan pemberian informasi.

#### 4. Dukungan Penilaian atau Penghargaan

Dukungan penghargaan atau penilaian adalah keluarga bertindak membimbing dan menengahi pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas anggota keluarga diantaranya memberikan support, penghargaan, dan perhatian.

Bentuk dukungan keluarga yang diperlukan pada penderita hipertensi menurut penelitian Asmara & Muhlisin (2023) memperlihatkan hampir semua responden mempunyai dukungan keluarga yang baik yakni berupa dukungan emosional dan penghargaan. Menurut penelitian Prastika & Afifah (2024) sebagian besar responden memiliki dukungan yang diberikan oleh keluarga baik berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan memberikan dukungan informasi yang memberikan dampak pada motivasi dalam menjalani diet. Menurut penelitian Butar & Yenny (2022) pasien dalam mematuhi diet hipertensi dari keempat jenis dukungan keluarga yang diberikan kepada pasien yaitu menunjukkan bahwa dari keempat jenis dukungan keluarga, dukungan emosional seperti hipertensi rasa nyaman, merasa dicintai, keluarga memberikan dukungan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya dan perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa dirinya berharga merupakan dukungan yang baik terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi.

### **2.2.3 Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Dukungan Keluarga**

Faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga menurut Purnawan (2008) dalam Devi, H. (2021) :

#### 1. Faktor Internal

##### a. Tahap perkembangan

Pada tahap perkembangan ini dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda.

##### b. Pendidikan dan tingkat pengetahuan

Seseorang memiliki keyakinan terhadap adanya dukungan terbentuk dari intelektual yang

terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan, dan pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya.

c. Faktor emosi

Faktor emosi dapat mempengaruhi keyakinan seseorang, terhadap adanya dukungan dengan cara melaksanakannya. Seseorang yang mengalami respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung merespon terhadap berbagai tanda sakit mungkin dilakukan dengan cara mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya. Seseorang yang tidak dapat melakukan koping secara emosional terhadap ancaman penyakit mungkin akan menyangkal adanya gejala penyakit pada dirinya dan tidak mau menjalani pengobatan.

d. Spiritual

Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakannya, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti dalam hidup.

2. Faktor Eksternal

a. Praktik dukungan keluarga

Pada praktik dukungan keluarga ini merupakan cara bagaimana keluarga memberikan dukungan yang biasanya dapat mempengaruhi penderita dalam melaksanakan kesehatannya. Contohnya: pasien juga kemungkinan besar akan melakukan tindakan pencegahan jika keluarga melakukan hal yang sama. Contohnya: anak yang selalu diajak orang tuanya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, maka ketika punya anak dia akan melakukan hal yang sama.

b. Faktor ekonomi

Pada faktor ini semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang akan lebih cepat tanggap terhadap gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga seseorang akan segera mencari bantuan ketika ada gangguan pada kesehatannya.

c. Latar belakang budaya

Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan seseorang, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi.

#### 2.2.4 Instrumen Dukungan Keluarga

Teori friedman (2013) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Fitriana (2021) dalam mengungkapkan variabel dukungan keluarga terdapat indikator alat ukur dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penilaian/penghargaan dan dukungan informasional. Dalam pengisian skala ini, responden diminta untuk menjawab pernyataan yang ada dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Dalam pernyataan terdapat empat alternatif jawaban dan masing-masing jawaban memiliki skor yaitu skor 4= selalu (dilakukan setiap hari dalam seminggu), skor 3= sering (dilakukan  $\geq 2$  kali dalam seminggu), skor 2= jarang (dilakukan  $< 2$  kali dalam seminggu) dan skor 1= tidak pernah (tidak pernah sama sekali). Rumus untuk perhitungan, pada total skor yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk persentase dengan rumus:

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Nilai yang didapat

F = Skor yang didapat

N = Skor maksimal

Hasil ukur yang diperoleh dari alat ukur kuesioner terdapat beberapa kategori sebagai berikut:

1. Dukungan baik: 76%-100%
2. Dukungan cukup: 56%-75%
3. Dukungan kurang: <56%

### 2.3 Konsep Hipertensi

#### 2.3.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi di dalam pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa

oleh jantung ke seluruh anggota tubuh. Tekanan darah tersebut dapat diukur menggunakan tensi darah yang dalam pengukuran terdapat dua kategori angka atau tekanan yaitu sistolik dan diastolik. Seperti seseorang memiliki tekanan darah 120/80 mmHg berarti angka 120 menunjukkan tekanan darah pada pembuluh arteri ketika jantung berkontraksi disebut sistolik. Sedangkan angka 80 menunjukkan tekanan darah ketika jantung sedang bereaksi disebut diastolik. Seseorang memiliki tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih yang diukur ketika ia sedang duduk dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih, dapat diartikan bahwa orang tersebut dikategorikan memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi (Ridwan, 2017).

Seseorang yang mengalami hipertensi ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik berada pada angka  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik yang dimiliki  $\geq 90$  mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah berulang (Unger et al., 2020). Tekanan darah tinggi atau penyakit hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas batas normal yaitu 120/80 mmHg (Hidayati, 2022).

### **2.3.2 Penyebab Hipertensi**

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi 2 macam kelompok, yaitu hipertensi esensial dan hipertensi sekunder (Kemenkes, 2018)

#### **1. Hipertensi Esensial**

Hipertensi esensial atau hipertensi primer yang diketahui penyebabnya 90%. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi esensial terdiri dari faktor genetik, stress dan psikologi, faktor lingkungan, aktivitas fisik, dan diet (peningkatan penggunaan garam dan berkurangnya asupan kalium. Namun pada hipertensi esensial ini masih belum diketahui penyebabnya secara pasti.

#### **2. Hipertensi Sekunder**

Penyebabnya dapat ditentukan 10% antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme) dan lain-lain.

### **2.3.3 Faktor Risiko Hipertensi**

Pada penyakit hipertensi terdapat dua faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi atau tidak dapat diubah dan dapat dimodifikasi atau dapat diubah (Kemenkes, 2023)

## 1. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi

### a. Usia

Usia adalah salah satu faktor terjadinya hipertensi yang umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Sari *et al.*, 2017). Lansia menjadi faktor resiko hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan (Ekarini, 2020).

### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi. Pada penyakit hipertensi ini pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Akan tetapi, jumlah penderita hipertensi pada wanita juga mengalami peningkatan lebih tinggi setelah umur 55 tahun, ketika seorang wanita mengalami menopause (Sari *et al.*, 2017).

### c. Riwayat Keluarga

Jika seseorang memiliki riwayat hipertensi di dalam keluarga, maka kecenderungan menderita hipertensi juga lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki riwayat hipertensi.

## 2. Faktor risiko yang dapat diubah

Beberapa faktor risiko yang dapat dimodifikasi ini merupakan hal yang harus dipantau dan diubah agar hipertensi tidak terjadi (Yusuf & Boy, 2023).

### a. Merokok

Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen



tubuh (Erman *et al.*, 2021).

b. Kurang makan buah dan sayur

Seseorang yang kurang dalam mengonsumsi buah ataupun sayur kemungkinan besar memiliki gaya hidup yang kurang sehat dan pola hidup tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi (Reprianti, 2021). Asupan serat dari sayur dan buah memiliki hubungan positif terhadap kejadian hipertensi. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan obesitas sehingga akan berdampak pula pada peningkatan tekanan darah (Suryani *et al.*, 2020).

c. Konsumsi garam berlebih

Diketahui bahwa konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh. Dalam hal ini yang dapat membuat peningkatan volume dan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah berpengaruh pada peningkatan kerja jantung, yang pada akhirnya akan meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke (Kemenkes, 2018).

d. Berat badan berlebih/Kegemukan

Berat badan berlebih/ kegemukan biasa diartikan obesitas adalah keadaan dimana penumpukan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat diketahui melalui penghitungan indeks massa tubuh (IMT). Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah (Tiara, 2020).

e. Kurang aktifitas fisik

Penurunan fungsi tubuh cenderung membuat lansia mengalami berbagai masalah kesehatan. Hal tersebut dapat mengakibatkan perubahan fisik yang berdampak pada penurunan aktifitas fisik dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Sedangkan seseorang yang menderita hipertensi perlu melakukan aktivitas fisik menggerakkan seluruh tubuhnya dan beraktivitas secara normal secara rutin untuk mengontrol tekanan darahnya (Wirakhmi,

2023).

f. Konsumsi Alkohol

Konsumsi minuman alkohol yang berlebihan mengakibatkan penurunan kesehatan pada masyarakat. Lansia akan semakin rentan mengalami gangguan kesehatan yang dapat merusak fungsi pada beberapa organ tubuh seperti hati, karena fungsi hati akan terganggu dan mempengaruhi kinerja jantung jika hal ini dilakukan (Maulidah, 2022).

g. Stres

Stres dapat menjadi faktor risiko hipertensi karena terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stress emosional. Keadaan tertekan, dendam, takut dan memiliki perasaan merasa bersalah dapat memicu timbulnya hormone adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

h. Diet

Diet dapat dilakukan dengan mengatur pola makan sehari-hari dengan tujuan menyeimbangkan berat badan. Untuk menanggulangi keadaan tekanan darah yang tinggi terdapat empat jenis diet yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat serta diet rendah kalori bagi yang kegemukan (Oktrisia, 2021).

### 2.3.4 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut WHO dan *International Society of Hypertension Working Group* (ISHWG)

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO-ISHWG

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik(mmHg)
Optimal normal	<120	<80
Normal	<130	<85
Tinggi	130-139	85-89
Tingkat 1 (Hipertensi Ringan)	140-159	90-99
Sub-group : perbatasan	140-149	90-94
Tingkat 2 (Hipertensi Sedang)	160-179	100-109
Tingkat 3 (Hipertensi Berat)	>180	>110
Hipertensi Sistol tensolasi (isolated systolic hypertension)	140-149	<90

(Sumber: WHO, 2021)

### 2.3.5 Manifestasi Klinis

Pada penderita hipertensi biasanya tidak memiliki tanda dan gejala. Hipertensi dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” atau biasa disebut silent killer karena biasanya tidak memiliki tanda atau suatu peringatan, dan tidak banyak orang mengetahui memiliki tekanan darah tinggi. Menurut WHO Gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat dan keadaan ini terjadi ketika tekanan darah sangat tinggi (biasanya 180/120 atau lebih tinggi). Namun, gejala tersebut tidak bisa dijadikan ada tidaknya hipertensi pada seseorang. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin (Kutlu, 2023).

### 2.3.6 Komplikasi

Hipertensi jika tidak dikendalikan dalam jangka panjang akan timbul komplikasi penyakit lainnya. Hipertensi mengakibatkan komplikasi yang sangat berbahaya bagi tubuh dan proses penyembuhannya yang lama. Komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi meliputi serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (Yunianto, 2022).

#### 1. Penyakit Jantung

Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan dinding arteri dan pembuluh darah mengeras dan menebal. Penebalan dinding pembuluh darah ini disebut aterosklerosis. Kondisi ini dapat menyebabkan pembuluh darah tersumbat hingga akhirnya berujung pada penyakit jantung akibat kekurangan oksigen pada organ tersebut. Pada kondisi ini penderita hipertensi dapat terjadi serangan jantung.

#### 2. Gagal Ginjal

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di ginjal, sehingga ginjal tidak dapat mengeluarkan limbah dengan baik. Akibatnya, zat-zat berbahaya dapat menumpuk dalam tubuh dan menyebabkan kerusakan organ. Jika hipertensi tidak dikendalikan dengan baik, dapat menyebabkan kerusakan ginjal dan akhirnya menyebabkan gagal ginjal. Kondisi ini menyebabkan fungsi beberapa organ tubuh tidak maksimal, atau bahkan dapat terhenti. Gagal ginjal menyebabkan kondisi di mana ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik untuk membuang sisa-sisa metabolisme dan cairan dari tubuh

(Donatila Mano S et al., 2023).

### 3. Stroke

Stroke adalah perubahan neurologis yang disebabkan oleh adanya gangguan suplai darah ke bagian otak. Stroke dapat menyebabkan menurunnya bahkan hilangnya fungsi yang dikendalikan oleh jaringan tersebut. Salah satu gejala yang ditimbulkan adalah kelemahan otot pada bagian anggota gerak tubuh yang terkena seperti jari-jari tangan. Stroke adalah kondisi dimana tekanan darah terlalu tinggi yang mengakibatkan pembuluh darah di salah satu area otak dapat pecah akibat aliran darah ke otak terhalang sehingga mengalami penyumbatan (Kusuma *et al.*, 2022).

#### 2.3.7 Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk mengendalikan morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi secara minimal untuk mengurangi gangguan terhadap kualitas hidup pasien (Yusuf & Boy, 2023).

##### 1. Terapi nonfarmakologis

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

###### a. Makan Gizi Seimbang

Prinsip diet yang dianjurkan adalah gizi seimbang : makan buah dan sayur 5 porsi per-hari, karena cukup mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Asupan natrium hendaknya dibatasi dengan jumlah intake 1,5 g/hari atau 3,5-4g garam/hari. Pembatasan asupan natrium dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler (Andrianto, 2022).

###### b. Menurunkan kelebihan berat badan

Penurunan berat badan mengurangi tekanan darah, kemungkinan dengan mengurangi beban kerja jantung dan volume sekuncup juga berkurang. Upayakan untuk menurunkan berat badan sehingga mencapai IMT normal (Andrianto, 2022).

###### c. Olahraga

Olahraga secara teratur seperti berjalan, lari, berenang, bersepeda bermanfaat untuk

menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Olahraga secara teratur selama 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam satu minggu sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga meningkatkan kadar HDL, yang dapat mengurangi terbentuknya arterosklerosis akibat hipertensi (Andrianto, 2022).

d. Memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat

Berhenti merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, penting untuk mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena asap rokok diketahui menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung (Andrianto, 2022).

2. Terapi Farmakologis

a. Diuretik

Diuretik adalah golongan obat anti hipertensi yang paling penting karena dapat ditoleran dengan baik dalam dosis rendah. Diuretik telah terbukti untuk mencegah kejadian kardiovaskular termasuk stroke dan PJK dalam berbagai kelompok pasien hipertensi. Diuretik yang digunakan sebagai obat anti hipertensi adalah diuretic tiazid, diuretik hemat kalium dan loop diuretik (Kabo, 2014).

b. Beta-blocker

Beta-blocker adalah pengobatan hipertensi pada pasien dengan gejala penyerta lain seperti nyeri dada (angina), denyut jantung tidak teratur (aritmia), gagal jantung atau adanya riwayat serangan jantung dan tidak diperuntukkan bagi pasien asma dan diabetes (Kabo, 2014).

c. ACE-inhibitor

ACE-inhibitor ini dapat mencegah penyempitan dinding pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah atau hipertensi. ACE-inhibitor bukan obat antiangina, namun beberapa penelitian obat ini untuk kejadian cerebrovascular dan kardiovaskular seperti AP tak stabil dan infark miokard (Kabo, 2014)

d. Calcium Channel Blockers (CCB)

CCB atau antagonis kalsium dibagi menjadi tiga kelas yaitu dihidropiridin (nifedipin,

amlodipine, nicardipin dan lainnya) yang vaskuloselektif. Fenilalkilamin (Verapamil) yang kardioselektif. Benzotiazepin (Diltiazem= Herbesser) yang lebih netral, CCB menurunkan beban jantung karena menurunkan afterload dan preload, meningkatkan aliran darah coroner karena melebarkan pembuluh darah coroner dan mengurangi kebutuhan oksigen jantung (Kabo, 2014).

## **2.4 Konsep Diet Hipertensi**

### **2.4.1 Definisi Diet Hipertensi**

Dalam mengatasi penyakit hipertensi penderita dapat menerapkan diet hipertensi untuk mengontrol dan mengatur pola makan sehari-hari yang baik dan seimbang. Dalam membantu menanggulangi tekanan darah tinggi pada penderita dengan pola diet makanan baik dan seimbang. Diet yang perlu diketahui bagi penderita hipertensi adalah asupan zat-zat yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah, seperti garam. Penderita hipertensi dalam menjalankan dietnya ini sangat perlu memperhatikan asupan makanan dan membiasakan mengonsumsi berbagai macam makanan sehingga kebutuhan gizinya dapat seimbang.

### **2.4.2 Jenis-jenis Diet Hipertensi**

Terdapat empat jenis diet hipertensi yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat serta diet rendah kalori bagi yang mengalami kegemukan.

#### **1. Diet rendah garam**

Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengurangi kadar garam. Dalam mengurangi kadar garam ini yang dimaksud adalah pembatasan jumlah garam (Natrium Klorida, MSG atau penyedap rasa dan sodium karbonat hal ini dapat menurunkan tekanan darah. Garam digunakan dalam jumlah minimal (tidak lebih dari ½ sendok teh atau 2 gram dapur sehari) pada waktu memasak. Makanan yang harus dihindari seperti ham, ikan asin, sayuran dan buah yang diasinkan serta berbagai penyedap (Agustanti *et al.*, 2022).

#### **2. Diet rendah kolesterol dan lemak terbatas**

Hipertensi disebabkan karena adanya penebalan dinding pembuluh darah arteri oleh lemak atau kolesterol. Lemak terbagi menjadi 2 yaitu lemak hewani dan lemak nabati. Lemak nabati

antara lain kacang tanah, biji jagung, kacang kedelai. Sementara itu, lemak hewani yaitu susu, otak, telur, hati, daging sapi dan kepiting. Penderita hipertensi harus mengurangi yang mengandung kolesterol tinggi yaitu pada lemak hewani (Agustanti et al., 2022).

### 3. Diet tinggi serat

Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat tinggi. Bahan makanan yang memiliki serat tinggi terdapat pada sayuran, buah-buahan dan daging. Sayuran yang memiliki serat tinggi contohnya daun bawang, kecipir muda, bawang putih, daun kelor, daun katu, bayam, sawi, brokoli, kangkung dan daun seledri. Buah-buahan yang berserat tinggi contohnya beri, kiwi, semangka, delima, jambu biji, belimbing, kedondong, anggur, markisa, pepaya, jeruk, mangga, apel, dan pisang. Mengonsumsi bahan makanan yang memiliki serat tinggi dapat membantu memperlancar proses pembuangan air besar dan dapat menahan beberapa asupan natrium (Agustanti *et al.*, 2022).

### 4. Diet Rendah Kalori

Diet rendah kalori merupakan diet dengan pola makan dengan susunan hidangan makanan yang lengkap terdiri dari beraneka ragam makanan dengan komposisi zat gizi yang saling melengkapi dan memperhatikan proporsi setiap kelompok makanan berdasarkan zat gizi. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih (obesitas) pada penderita hipertensi dapat ditanggulangi dengan melakukan pembatasan asupan kalori. Hal yang perlu diperhatikan yaitu asupan kalori dikurangi 25% : menu makanan harus seimbang dan memenuhi kebutuhan zat gizi serta aktivitas olahraga (Agustanti *et al.*, 2022).

## 2.5 Lansia

### 2.5.1 Definisi Lansia

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang, yang dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat. Lanjut usia atau biasa dikenal dengan sebutan lansia adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan pada fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia.

Lanjut usia atau lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah seperti akibat proses menua, menurunnya kemampuan aktivitas akibat pensiun dan keterbatasan fisik, pendapatan keluarga menurun, kesepian ditinggal pasangan hidup dan anak-anak yang sudah berkeluarga dan secara sosial interaksi dan peran lansia berkurang (Tarus, 2021).

### **2.5.2 Klasifikasi Lansia**

Menurut Depkes RI (2019) klasifikasi lansia terdiri dari :

1. Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
3. Lansia risiko tinggi ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
5. Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Menurut WHO (2013), Klasifikasi lansia yaitu sebagai berikut:

1. Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun
2. Lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun
3. Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun
4. Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun
5. Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun

## **2.6 Konsep Kepatuhan**

### **2.6.1 Definisi Kepatuhan**

Kepatuhan adalah perilaku yang dijalankan sesuai aturan yang telah dibuat serta disepakati. Kepatuhan dalam perawatan penyakit hipertensi diantaranya minum obat hipertensi secara rutin, melakukan diet hipertensi yang dianjurkan, dan bergaya hidup sehat (Shim *et al.*, 2020). Kepatuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi dan dukungan keluarga. Kepatuhan diet adalah tindakan seumur hidup pada pasien



hipertensi yang harus dijalani. Kepatuhan diet mempunyai peran penting dalam terjadinya peningkatan tekanan darah, karena semakin seseorang tidak patuh dalam menjalankan diet maka tekanan darah seseorang tidak dapat terkontrol dengan baik. Namun sebaliknya jika seseorang kepatuhannya tinggi tekanan darah seseorang dapat terkontrol dengan baik karena seseorang sudah mengetahui bahwa makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dikonsumsi (Nurazizah, 2022). Kepatuhan terhadap diet hipertensi adalah perilaku dalam mengikuti aturan mengkonsumsi makanan rendah natrium, kalori, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat dalam kesehariannya baik tanpa maupun dengan gejala hipertensi yang muncul (Lestari *et al.*, 2023).

### 2.6.2 Faktor-faktor Mempengaruhi Kepatuhan

Menurut Wahyudi (2020) dalam Oktaviani (2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi yaitu:

1. Pemahaman tentang instruksi, ketika seseorang melakukan kesalahpahaman mengenai suatu intruksi maka seseorang tidak akan mematuhi intruksi. Hal ini terjadi karena adanya salah paham dalam penyampaian intruksi.
2. Tingkat pendidikan, pendidikan akan meningkatkan seseorang untuk patuh sepanjang pendidikan yang diterima secara mandiri melalui tahap tertentu. Namun pada usia tertentu, bertambahnya sistem perkembangan mental tidak tumbuh secepat saat berusia belasan. Sehingga faktor umur dapat mengalami penurunan sehingga mempengaruhi kepatuhan.
3. Keyakinan, sikap, sifat dan kepribadian, pada seseorang yang mengalami ketidakpatuhan biasanya terjadi pada seseorang yang mengalami ketidakpatuhan biasanya terjadi pada seseorang yang sedang mengalami depresi dan ansietas.
4. Dukungan keluarga adalah salah satu penyebab pengaruh seseorang dalam menentukan program pengobatan yang akan dijalani.

### 2.6.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan

Menurut Wahyudi (2020) dalam Oktaviani (2022) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpatuhan diet hipertensi yaitu:

1. Kurangnya pendidikan
2. Kurangnya penghasilan

3. Kurangnya kemudahan menuju fasilitas kesehatan
4. Kurangnya ketersediaan asuransi keluarga
5. Kurangnya Dukungan Keluarga

#### **2.6.4 Kriteria Kepatuhan**

Menurut Depkes RI dalam Kogoya (2019) kriteria kepatuhan individu sebagai berikut:

1. Patuh

Tindakan yang patuh atau taat baik terhadap perintah ataupun aturan dan semua aturan maupun perintah dapat dilakukan dengan benar.

2. Cukup Patuh

Tindakan yang melakukan perintah ataupun aturan dan hanya sebagian aturan maupun perintah yang dilakukan dengan benar namun tidak sempurna.

3. Tidak patuh

Suatu tindakan yang mengabaikan dan tidak melakukan perintah dengan baik dan benar.

Dalam mendapatkan nilai kepatuhan yang lebih akurat atau terukur perlu ditentukan angka atau nilai dari kepatuhan tersebut. Tingkat kepatuhan terbagi menjadi 3 kategori, yaitu:

- a. Patuh : 76%-100
- b. Cukup patuh : 56%-75%
- c. Tidak patuh : <56%

#### **2.6.5 Pengukuran Kepatuhan**

Pengukuran kepatuhan dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan cara mengumpulkan data yang diperlukan untuk mengukur indikator yang telah dipilih. Indikator tersebut diperlukan sebagai ukuran tidak langsung mengenai standar dan masalah yang diukur melalui sejumlah tolak ukur untuk kriteria kepatuhan (patuh, cukup patuh dan tidak patuh) yang digunakan. Kuesioner kepatuhan diet terdiri dari 12 pernyataan untuk setiap item tersedia pilihan jawaban yang terdiri dari: selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Pada pernyataan kuesioner kepatuhan diet hipertensi terdapat pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif maka jawaban selalu diberi skor 4, sering diberi skor 3, jarang diberi skor 2 dan tidak pernah diberi skor 1. Sedangkan pernyataan negatif pada jawaban selalu diberi skor 1, sering diberi skor

2, jarang diberi skor 3 dan tidak pernah diberi skor 4. Skor yang tinggi menunjukkan kepatuhan diet yang baik (Fitriana, 2021). Tingkat kepatuhan terbagi menjadi 3 kategori, yaitu:

1. Patuh : 76%-100%
2. Cukup patuh : 56%-75%
3. Tidak patuh : <56%