

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh F.A Wachyu et al., (2017) didapatkan hubungan dukungan keluarga dengan *self-management* pada penderita hipertensi dengan hasil analisa *Mann-Whitney* menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0.050$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan *self-management* dan didapatkan hasil dukungan keluarga baik dengan *self-management* yang baik sebanyak (56.6%) responden dan dukungan keluarga kurang baik dengan *self-management* kurang baik sebanyak (43.4%) hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik juga memiliki *self-management* yang baik pula.

2.2 Konsep Hipertensi

2.2.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg berdasarkan pengukuran tekanan darah. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang dapat memperpendek hidup banyak orang dan diseluruh dunia dan dapat menyebabkan kematian, hipertensi juga

dianggap sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler, stroke, dan penyakit ginjal. (Ansar J, Dwinata I, 2019)

2.2.2 Penyebab Hipertensi

Menurut Ansar J, Dwinata I, (2019) penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Hipertensi primer (essensial)

Hipertensi primer atau sering disebut hipertensi essensial yaitu hipertensi yang tidak ditemukan penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut. Faktor-faktor yang berkaitan dengan berkembangnya hipertensi essensial diantaranya:

- 1) Genetik
- 2) Jenis kelamin
- 3) Diet konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak
- 4) Berat badan obesitas
- 5) Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol

2. Hipertensi skunder

Jenis hipertensi ini adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu:

- 1) Coarctationaorta, yaitu penyempitan aorta congenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraksi atau aorta abdominal. Penyempitan pada aorta tersebut dapat

menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah diatas area konstriksi.

- 2) Penyakit parenkim dan vaskular ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan
- 3) Satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% lesi arteri renal pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh aterosklerosis atau fibrous dyplasia (pertumbuhan abnormal jaringan fibrous). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.
- 4) Penggunaan kontrasepsi hormonal (esterogen). Kontrasepsi secara oral yang memiliki kandungan esterogen dapat menyebabkan terjadinya hipertensi melalui mekanisme renin-aldosteron-mediate volume expansion. Pada hipertensi ini, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi.
- 5) Gangguan endokrin. Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. Adrenal-mediate hypertension disebabkan kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.
- 6) Kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga.

- 7) Stres, yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah untuk sementara waktu.
- 8) Kehamilan
- 9) Luka bakar
- 10) Peningkatan tekanan vaskuler
- 11) Merokok

Nikotin dalam rokok merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin mengakibatkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung serta menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian menyebabkan kenaikan tekanan darah.

2.2.3 Klasifikasi

Beberapa sumber mengklasifikasikan hipertensi berdasarkan nilai sistolik dan diastolik sebagai berikut:

Tabel 2.1 klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi tekanan darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	≤ 80
Prehipertensi	120-139	80-90
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	≥ 160	≥ 100

Ansar J, Dwinata I, (2019)

2.2.4 Komplikasi hipertensi

Hipertensi adalah salah satu faktor penyebab mortalitas di seluruh dunia. Penderita hipertensi beresiko terhadap penyakit kardio vaskular terutama pada laki-laki. Hipertensi merupakan faktor risiko utama kejadian stroke, infark miokard, gagal jantung dan gagal ginjal. Komplikasi lain yang diakibatkan oleh hipertensi adalah retinopati yaitu suatu keadaan yang ditandai dengan adanya kelainan pada vaskular retina pada penderita hipertensi (Ansar J, Dwinata I, 2019)

2.2.5 Penatalaksanaan hipertensi

Menurut kemenkes dalam Ansar J, Dwinata I, (2019) dalam penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Pengendalian faktor risiko yaitu pola hidup yang sehat untuk mencegah dan mengontrol hipertensi seperti:
 - a. Gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak
 - b. Mempertehankan berat badan
 - c. Gaya hidup sehat dan olahraga secara teratur
 - d. Stop merokok dan konsumsi alcohol
2. Terapi farmakologis

Terapi farmakologis hipertensi dapat dilakukan di pelayanan Kesehatan sebagai penanganan awal. Adapun jenis-jenis obat anti hipertensi adalah:

- 1) Biuretik
- 2) Penyekat beta

- 3) Golongan penghambat angiotensin converting enzyme (ACE) dan angiotensin receptor blocker (ARB)
- 4) Golongan calcium channel blockers (CCB)
- 5) Golongan antihipertensi lain

2.2.6 Tanda dan Gejala

Gejala yang paling sering dilaporkan dari penderita hipertensi ini adalah pusing atau nyeri kepala serta ketegangan pada bagian punggung leher. Beberapa pasien yang menderita hipertensi mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, lelah, gelisah, mual, dan muntah. Tanda dan gejala lain yang muncul yaitu sesak nafas, epistaksis, dan kesadaran menurun. (Ansar J, Dwinata I, 2019)

2.2.7 Faktor Resiko

Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah (Primer) seperti genetic, jenis kelamin, usia, ras dan faktor resiko yang dapat diubah (Sekunder) seperti pola makan, kebiasaan olahraga, stress, merokok, obesitas, alkoholisme. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor resiko secara bersama-sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor saja belum cukup menyebabkan terjadinya hipertensi. hipertensi pada lansia selain dikarenakan adanya faktor usia (primer), juga erat kaitannya dengan perilaku dan gaya hidup (sekunder). (Ansar J, Dwinata I, 2019)

2.3 Konsep *self-management*

2.3.1 Definisi *self-management*

Self-management (manajemen diri) adalah suatu perilaku dan kemampuan individu dalam mengendalikan kesehatannya secara efektif. Persepsi individu akan mempengaruhi perilaku dan tujuan yang ingin dicapai. (Nurarifah, 2022)

2.3.2 Tujuan *Self-Management*

Tujuan *self-management* adalah agar individu khususnya pasien hipertensi dapat menempatkan dirinya dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hilangkan dan untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam hal ini pasien hipertensi dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik yang tidak diharapkan. (Nurarifah, 2022)

2.3.3 Manfaat *Self-Management*

Manfaat *self-management* adalah sebagai berikut: (Nurarifah, 2022)

1. Membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri baik dalam pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga individu tersebut dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan langsung individu secara aktif maka individu tersebut akan menimbulkan perasaan bebas dari control orang lain.
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu, maka individu akan menganggap bahwa

perubahan yang terjadi ini karena usaha dirinya dan bertahan lebih lama.

4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan oleh dirinya sendiri dan tidak bergantung pada konselor untuk membantu dalam masalah mereka.

2.3.4 Prinsip *self-management*

Setiap individu memiliki prinsip dalam dirinya masing-masing sehingga dapat mengelola hal-hal yang terjadi pada dirinya. Prinsip-prinsip *self-management* tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Self-Regulation*, dimana individu cenderung dapat menjadi lebih waspada ketika perilakunya mereka dapat mendatangkan konsekuensi yang tidak diharapkan.
2. *Self Kontrol*, individu tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan dalam perilakunya meskipun salah satu sisi dalam individu tersebut mengalami konsekuensi yang tidak mengenakan bagi dirinya.
3. *Self-Attribution*, individu percaya bahwa dirinya memiliki tanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan memiliki keyakinan dalam meraih kesuksesan karena kemampuan personalnya

2.3.5 Dimensi *self- management*

Menurut Utami & Hudiyawati, (2020) mendefinisikan manajemen diri sebagai upaya yang positif dari pasien untuk mengawasi dan berpartisipasi dalam perawatan kesehatan mereka

dalam mengoptimalkan kesehatan, mencegah terjadinya komplikasi, mengendalikan gejala yang muncul, dan sumber daya medis.

2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi *Self- management*

Menurut Utami & Hudiyawati, (2020) terdapat faktor yang mempengaruhi *self-managemen* pada penderita hipertensi, diantaranya:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengatur dirinya. Perempuan lebih banyak memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Antara lelaki dan perempuan mempunyai respon yang berbeda dalam menghadapi masalah. Dimana laki-laki cenderung kurang peduli, tidak mau mengontrol ataupun memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan secara berkala.

2. Usia

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Semisal, umur manusia dikatakan lima belas tahun diukur sejak dia lahir hingga waktu umur itu dihitung. Perbedaan usia dapat memberikan perbedaan dalam diri seseorang dimana semakin tua seseorang maka lebih menurun *self-managemen* yang dimilikinya.

3. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat memberikan penilaian terhadap pengetahuan hipertensi, pentingnya meminum obat hipertensi sesuai aturan, pentingnya mengontrol diet, serta pentingnya untuk mengecek tekanan darah secara rutin dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka tingkat pemahaman seseorang juga berbeda.

4. Status Pernikahan

Status pernikahan adalah orang yang memiliki pasangan atau orang yang sudah memiliki keluarga yang dimana dapat memberikan pengaruh terhadap cara seseorang berfikir, melakukan tindakan dan mengatur dirinya.

5. Dukungan Keluarga.

Dukungan keluarga sangatlah penting karena keluarga unit terkecil dalam masyarakat dan sebagai penerima asuhan keperawatan keluarga sangat berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh anggota keluarga yang sakit, apabila dalam keluarga tersebut salah satu anggotanya ada yang sedang mengalami masalah kesehatan, maka sistem dalam keluarga akan mempengaruhi kesehatan.

2.3.7 Indikator-indikator dalam *self-management*

Menurut Indarti, (2020) terdapat 5 indikator dalam membentuk *self-management* dalam diri seseorang pada penderita hipertensi, diantaranya:

1. Integrasi Diri

Integrasi merupakan gambaran diri seseorang dalam suatu aturan yang terlihat dari perilaku dan tindakan sehari-hari. Integrasi menunjukkan konsistensi antara ucapan dan keyakinan yang tercermin dalam perbuatan sehari-hari.

2. Regulasi Diri

Regulasi merupakan usaha sadar dan aktif dalam mengintervensi sebagai kontrol pikiran, reaksi dan perilaku sebagai proses seseorang dapat mengatur dan mengelola pikiran yang berpengaruh terhadap hasil seseorang dalam mencapai tujuannya.

3. Interaksi dengan tenaga Kesehatan lainnya

Tujuan interaksi disini agar mampu meningkatkan kesehatan yang efisien dan efektif, kolaborasi praktik antar profesi kesehatan juga dapat menurunkan risiko yang ditimbulkan akibat lamanya penanganan kesehatan, seperti menurunkan angka pasien penderita komplikasi, lama tinggal di rumah sakit, konflik antara pasien dan pengasuh, rotasi petugas kesehatan, hingga angka kematian pasien.

4. Pemantauan tekanan darah

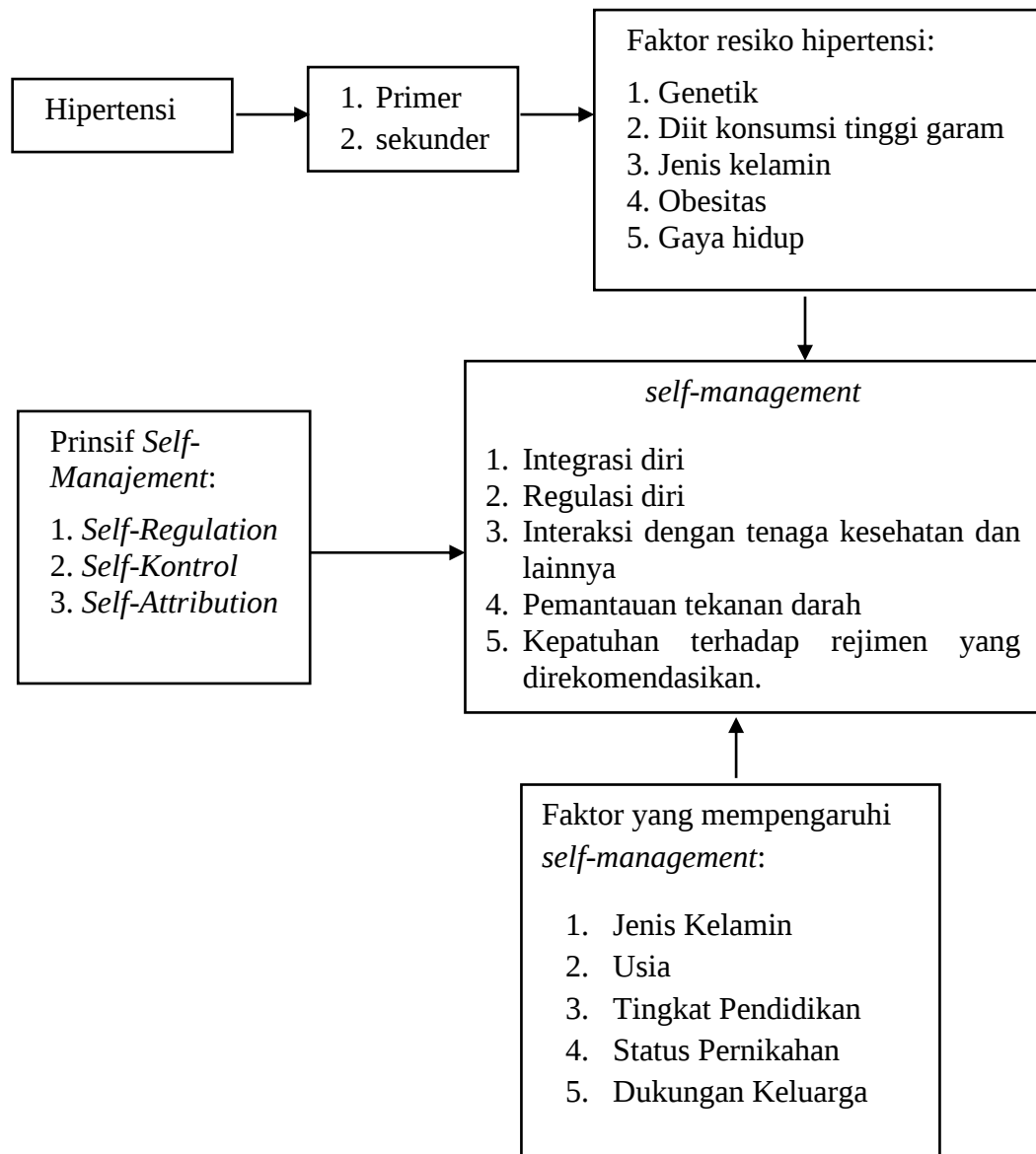
Membantu mendeteksi adanya kemungkinan atau risiko hipertensi berguna dalam penilaian hipertensi ringan, yang mungkin melalui diagnosis berdasarkan pengukuran tekanan darah satu titik.

5. Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan

Adalah tingkat pasien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan dokter atau tenaga Kesehatan lainnya.

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber: (Nurarifah, 2022) (Ansar J, Dwinata I, 2019)