

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa penatalaksanaan “Cerdik” dapat mengendalikan hipertensi pada lansia sehingga program pemerintah ini dianggap cukup efektif untuk mengurangi hipertensi pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Bayhakki Herlina pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19” dengan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 37 orang (56,9%) dan tekanan darah terkontrol sebanyak 35 orang (53,8%) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah dengan *p value* (0,005).

Hasil penelitian lainnya di sampaikan oleh Yunita Jasrida pada tahun 2022 dengan judul “Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru” dengan hasil di dapatkannya peningkatan pengetahuan dari lansia pre dan post test sebanyak 24%, sehingga diharapkan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang tatalaksana hipertensi serta meningkatnya aktifitas lansia.

2.1.1 Definisi Lansia

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis.(Mustika, 2019).

Menurut Mawwadah, 2020 menyebutkan bahwa lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua.

Departemen kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2020 membagi lansia sebagai berikut:

- 1) Kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun), keadaan ini dikatakan sebagai masa *virilitas*.
- 2) Kelompok usia lanjut (55-64 tahun) sebagai masa *presenium*.
- 3) Kelompok-kelompok usia lanjut (>65 tahun) yang dikatakan sebagai masa *senium*.

Perjalanan menuju lanjut usia sudah dimulai sejak pembuahan di dalam kandungan. Nutrisi yang diasup, pola hidup yang dijalani sejak ibu hamil, bayi, balita, anak usia sekolah dan remaja akan menentukan kondisi fisik dan kesehatan saat dewasa dan lanjut usia. Nutrisi dan pola hidup yang kurang sehat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, yang berakibat rentannya terhadap berbagai penyakit. Kekurangan gizi semasa dalam rahim menyebabkan terjadinya beberapa penyakit pada masa dewasa, seperti penyakit peredaran darah, diabetes dan gangguan metabolisme. Gizi buruk pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi pembentukan struktur tulang yang merupakan predisposisi terjadinya osteoporosis di masa dewasa. Remaja obesitas atau kelebihan berat badan akan berisiko terkena penyakit

kronis dalam kehidupan dewasa dan usia tua. Pola hidup dan paparan asap rokok, konsumsi alkohol berlebihan, pola makan yang tidak sehat, atau paparan zat-zat beracun di tempat kerja juga berpengaruh terhadap kesehatan lanjut usia.

2.1.2 Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tekanan darah sistolik merupakan pengukur utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (Hastuti, 2019).

Hipertensi merupakan pemicu beragam penyakit, diantaranya stroke, diabetes, dan gagal ginjal. Organ yang terkait dengan penyakit fatal ini adalah jantung, jantung bertugas memompa darah untuk mengalirkan oksigen dan zat gizi ke seluruh organ tubuh. Saat jantung bekerja, diperlukan tekanan untuk memompa. Ketika jantung berkontraksi, akan terjadi suatu gelombang tekanan cairan dalam arteri (pembuluh darah). Tekanan pada dinding arteri ini yang dikenal sebagai “tekanan darah”. Tubuh akan mengontrol tekanan darah. Jika tekanan darah terlalu tinggi, sistem saraf otonom akan melepaskan suatu zat neurotransmitter yang menyebabkan relaksasi otot hingga menurunkan tekanan darah. Jika tekanan darah terhitung tinggi, maka hormon yang diproduksi tubuh untuk memacu ginjal mengeluarkan lebih banyak air dari darah juga akan

meninggi. Tindakan ini akan mengurangi volume darah sehingga mengakibatkan tekanan darah turun dan penderita merasa sehat. Namun, kondisi ini memaksa jantung dan ginjal bekerja ekstra berat, dan ini membahayakan tubuh (Irianto Koes, 2020).

2.1.3 Penyebab Hipertensi

Hastuti (2019) berpendapat, Penyebab Hipertensi ada 2 yaitu:

1). Penyebab Hipertensi Essensial.

- a. Herediter atau faktor genetic.
- b. Lingkungan, termasuk asupan garam, obesitas, pekerjaan, kurang olah raga, asupan alkohol, stres psikososial, jenis kelamin, dan usia.
- c. Sistem renin, angiotensin, dan aldosteron.
- d. Defek membran sel dalam ekskresi Na, yaitu penurunan pengeluaran Na dari dalam sel yang disebabkan oleh kelainan pada sistem $\text{Na}^+\text{K}^+\text{ATPase}$ dan $\text{Na}^+\text{H}^+\text{exchanger}$.
- e. Resistensi insulin atau hiperinsulinemia mengakibatkan retensi natrium ginjal, meningkatkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan tekanan aerteri, dan hipertrofi otot polos.

2). Penyebab Hipertensi Sekunder.

- a. Penggunaan estrogen.
- b. Penyakit ginjal.
- c. Hipertensi vaskuler renal.
- d. Hiperaldosteronisme primer.
- e. Sindrom chushing.

- f. Feokromositoma.
- g. Koarktasio aorta.
- h. Kehamilan.

2.1.4 Gejala Klinis Pada Penderita Hipertensi

Peninggian tekanan darah kadang merupakan satu-satunya gejala. Kadang hipertensi primer berjalan tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti pada ginjal, mata, otak dan jantung (Hastuti, 2019). Gejala-gejala hipertensi bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya, adapun menurut Hastuti, (2019) gejala hipertensi tersebut antara lain:

1. Sakit kepala.
2. Jantung berdebar-debar.
3. Sulit bernafas setelah bekerja keras atau mengangkat beban berat.
4. Mudah lelah.
5. Penglihatan kabur.
6. Wajah memerah.
7. Hidung berdarah.
8. Sering buang air kecil, terutama di malam hari.
9. Telinga berdering (tinnitus).
10. Dunia terasa berputar (vertigo).

2.1.5 Patofisiologi Hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh adanya gangguan dalam sistem peredaran darah yang berupa gangguan sirkulasi darah, gangguan keseimbangan cairan dalam pembuluh darah atau adanya komponen dalam darah yang

tidak sesuai komponennya. Dampak dari gangguan aliran darah tersebut menyebabkan distribusi aliran darah tidak dapat menyebar ke seluruh darah. Kondisi ini menjadikan jantung lebih keras dalam memompa darah sehingga terjadinya peningkatan darah yang disebut hipertensi (Hamzah, et al., 2021).

2.1.6 Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia

Hipertensi pada usia lanjut menurut Darmojo, 1999 dalam buku (Haris, 2021) dibedakan atas : Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan / atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg.

Hipertensi pada lansia terjadi pada proses penuaan yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya usia tersebut. Semakin bertambah umur semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada lansia meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua system organ tubuh salah satunya peningkatan tekanan darah. Hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah ketika usianya semakin bertambah menjadi semakin tua, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus naik sampai usia 55 kemudian mulai usia 60 tahun secara perlahan atau bahkan menurun secara drastis (Waryantini, 2021).

2.1.7 Penyebab Hipertensi Pada Lansia

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Akbar, et al., 2020). Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Akbar, et al., 2020).

2.1.8 Faktor Resiko Hipertensi Pada Lansia

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Akbar, et al., 2020).

2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia

Katuuk, et al., (2022) berpendapat Penatalaksanaan Hipertensi pada lansia bisa dilakukan dengan Cerdik:

a. Cek Kesehatan

Sesuai teori yang menyatakan bahwa pemeriksaan/screening kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif dan preventif yang diamanatkan untuk dilaksanakan oleh bupati/walikota sesuai Permendagri Nomor 18 Tahun 2016 dengan tujuan untuk mendorong masyarakat mengenali faktor risiko PTM terkait perilaku dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga, dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis berpotensi PTM yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus berpotensi ke FKTP dan sistem rujukan lanjut.

b. Enyahkan Asap Rokok

Merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, selain dari lamanya merokok risiko akibat merokok terbesar pada jumlah rokok yang dihisap perhari. Seseorang yang merokok lebih dari satu pak (15 batang rokok) sehari menjadi 2 kali lebih rentan untuk menderita hipertensi dan penyakit kardiovaskuler.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang baik bagi penderita hipertensi adalah aktivitas fisik yang cenderung ringan dan tidak membutuhkan tenaga ekstra sehingga penderita hipertensi mampu untuk melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas fisik yang baik seperti duduk, berjalan-jalan di dalam kamar atau di luar kamar, menyapu kamar atau sekitarnya, mengepel lantai, mencuci piring atau pakaian, mengikuti senam, melakukan ibadah, dan membawa makanan dari dapur ke kamar.

d. Diet Sehat

Sesuai dengan teori bahwa diet sehat dan seimbang merupakan pola konsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk sehat adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Faktor yang menyebabkan kurangnya gizi pada lansia adalah keterbatasan ekonomi keluarga, penyakit-penyakit kronis, pengaruh psikologis, hilangnya gigi, kesalahan dalam pola makan, kurangnya pengetahuan tentang gizi dan cara pengolahannya, serta menurunnya energi.

e. Pola Istirahat

Sesuai dengan teori bahwa apabila tidur mengalami gangguan, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian tersebut

didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta.

f. Pengelolaan Stres

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara tidak menentu. Pada seseorang yang mengalami stress, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri dan peningkatan denyut jantung.

2.1.10 Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Aksi Cerdik

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan aksi CERDIK diantaranya yaitu :

1. Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang merupakan alasan mengapa seseorang memulai tindakan. Motivasi adalah suatu aset atau kumpulan perilaku yang memberikan landasan bagi seseorang untuk bertindak dalam suatu cara yang diarahkan dalam tujuan spesifik tertentu. Memotivasi adalah menunjukkan arah tertentu kepada seseorang dan mengambil langkah yang perlu untuk memastikan mereka sampai tujuan. Motivasi timbul baik dari dalam maupun dari luar diri seseorang.

2. Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman diri sendiri atau informasi dari orang lain. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu akan mempengaruhi perilaku seseorang.

3. Dukungan

Dukungan merupakan informasi yang diberikan oleh orang-orang terdekat berupa kehadiran yang dapat memberikan keuntungan yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dukungan tersebut dipengaruhi oleh keluarga dan orang terdekat (Yulianto et al., 2018).

2.1.11 Tujuan khusus dari kegiatan Cerdik

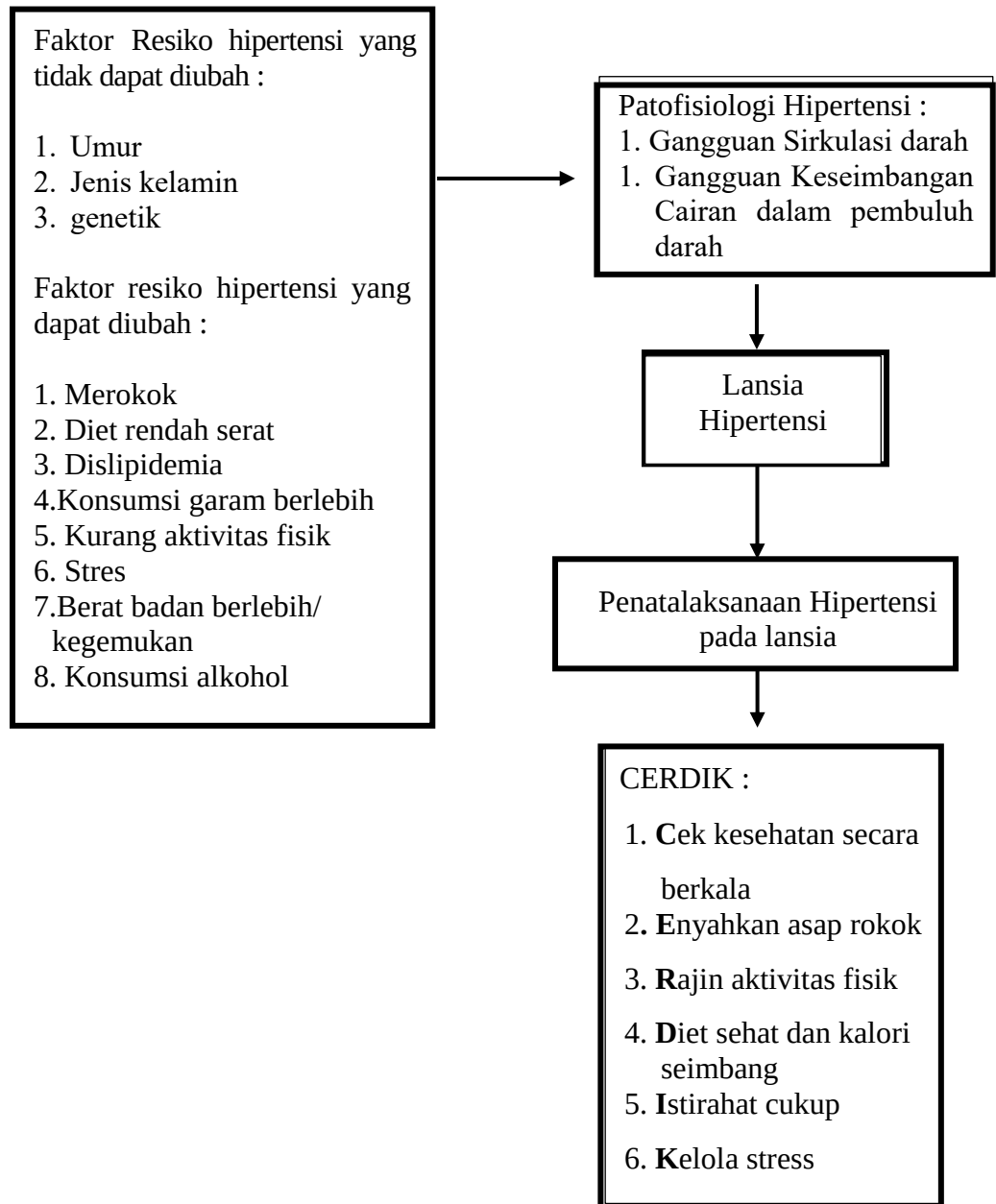
Adapun tujuan khusus dari kegiatan cerdik adalah sebagai berikut ini :

1. Terwujudnya pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat yang terkait tentang factor risiko PTM
2. Terwujudnya lingkungan bersih dan sehat serta bebas asap rokok
3. Terselenggaranya penerapan diet sehat dengan gizi cukup dan seimbang pada warga
4. Terselenggaranya peningkatan aktivitas fisik pada warga
5. Terselenggaranya deteksi dini, monitoring dan tindak lanjut factor risiko PTM (Menurut Kementerian Kesehatan Republik indosnesia (Kemenkes RI, 2018).

2.2 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konsep



Sumber : (Kemenkes RI tahun 2018 dan tahun 2020)