

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Notoatmodjo (2014), Mengatakan pengetahuan adalah hasil dari pengindraan manusia atau hasil dari seseorang terhadap objek yang melalui indra dimilikinya. Dari sebagian besar pengetahuan seseorang yang diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia yaitu mengerti sesudah melihat, menyaksikan, mengalami dan sebagainya.

Pengetahuan yang dimaksud disini yaitu pengetahuan pasien atau masyarakat terhadap penyakit hipertensi. Dengan pengetahuan yang cukup diharapkan dapat memberi pengaruh yang baik terhadap pengetahuan penyakit hipertensi. (Asmi, 2019)

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2014) ada 6 tingkatan yaitu sebagai berikut :

- a. Tahu(*know*) diartikan hanya sebagai recall (memanggil) yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

- b. Memahami(*comprehension*) yaitu sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang telah diketahuinya.
- c. Aplikasi (*application*) diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.
- d. Analisis (*analysis*) yaitu kemampuan untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen pengetahuan yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.
- e. Sintesis (*synthesis*) menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponn-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis yaitu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.
- f. Evaluasi (*evaluation*) hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap sutu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat di pungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah,

akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

b. Perkerjaan

Lingkungan perkerjaan dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental).

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni satu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berintraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f. Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin

masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan, karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang.

g. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

2.1.2 Pengukuran pengetahuan

Menurut (Notoadmojo 2014) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Menurut (Anita, 2014) pengukuran pengetahuan dilakukan dengan angket atau wawancara yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan melalui tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dikelompokkan menjadi 2 jenis yaitu subjektif (Essay) dan pertanyaan objektif (Pilihan ganda), multiple choice (Betul-salah dan pertanyaan yang menjodohkan). Cara mengukurnya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian melakukan penilain 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian ini dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (Tinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya dijadikan persentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76-100%) sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<55%), Arikunto 2013.

2.2. Konsep Dasar Hipertensi

2.2.1 Definisi hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dikenal dengan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan diatas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO batas tekanan darah yang dianggap normal pada lansia adalah kurang dari 140/85 mmHg bila tekanan darah sudah lebih dari 165/90 mmHg dinyatakan hipertensi (Purwandari,2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja baik pada usia mudah maupun lanjut usia .Hipertensi salah satu penyakit yang mematikan di dunia. Sebanyak 1 miliar orang di dunia 1dari 4 orang dewasa menderita penyakitini. Bahkan, diperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan meningkat 1,6 milyar menjelang 2025. (Purwandari et al.,2020).

Jenis- jenis hipertensi

Menurut Bustan, (2007) dalam (Faizal, 2016)) hipertensi dikelompokan menjadi sebagai berikut :

- 1) Menurut kausanya.
 - a) Hipertensi essensial (hipertensi primer), yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya.
 - b) Hipertensi non essensial (hipertensi skunder), yaitu hipertensi yang disebabkan penyakit lain.
- 2) Menurut gangguan tekanan darah.
 - a) Hipertensi sistolik, yaitu peninggian tekanan darah sistolik

- b) Hipertensi diastolik, yaitu peniggian tekanan darah diastolik
- 3) Menurut beratnya atau tingginya peningkatan tekanan darah.
 - a) Hipertensi ringan
 - b) Hipertensi sedang
 - c) Hipertensi berat

Dikenal sebagai macam batasan tingginya tekanan darah untuk dapat disebut hipertensi. Menurut WHO jika hipertensi TDS >160 mmHg atau TDD >95 mmHg, maka hipertensi ringan TDDnya 90-110 mmHg, hipertensi sedang 110-130mmHg, hipertensi berat > 130 mmHg . disini tampak bahwa WHO memakai tekanan diastolik sebagai bagian yang dipakai dalam kriteria diagnosis dan klasifikasi. Tekanan darah manusia meliputi tekanan darah sisitolik, yaitu tekanan darah saat jantung menguncup dan tekanan darah diastolik yakni tekanan darah waktu jantung istirahat. Selain untuk diagnosis darah klasifikasi dalam hal patofisiologis, pengobatan, dan prognosis maka tekanan diastolik memang lebih penting daripada sistolik (Numansyah, 2019).

1. Etiologi

Penyebab hipertensi pada lanjut usia menurut (Putra,2019) adalah terjadinya perubahan-perubahan pada :

- a. Elastisitas dinding aorta menurun
- b. Katub jantung menebal dan menjadi kaku
- c. Kehilangan elastisitas pembuluh darah hal ini terjadi karena kurangnya ektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi

- d. Meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer

2. Klasifikasi

Adapun hipertensi pada usia lanjut dibedakan atas (putra 2019)

- a. Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg
- b. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg

Klasifikasi hipertensi berdasarkan penyebab dapat dibedakan menjadi 2 golongan besar yaitu :

- c. Hipertensi esensial (Hipertensi primer) yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya.
 - d. Hipertensi sekunder yaitu yang disebabkan oleh penyakit lain
- adapun tingkat hipertensi , tingkat 1 140-mmHg dengan sistolik 90-99, tingkat 2 160-179 mmHg dengan sistolik 100-109 mmHg, tingkat 3 210 atau lebih dengan sistolik 120 mmHg atau lebih.

3. Patofisiologi

Yang mengontrol konstruksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor, pada medulla di otak. Dari pusat vasomotor bermula jarak saraf simpatis toraks, yang berlanjut kebawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ganglia spinalis ganglia simpatis. Pada titik ini neuron preganglion melepaskan asetikolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah. Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah

terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bisa terjadi. Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpati merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi, medulla adrenal mensekresi epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respons vasokonstriksi pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran ginjal, menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin 1 yang diubah menjadi angiotensin 2, suatu vasokonstriksi kuat, yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormone ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume intravaskuler. Semua faktor ini cenderung mencetuskan keadaan hipertensi. (Arif, 2021)

4. Manifestasi klinis

Hipertensi sering disebut pembunuh diam-diam karena sering tanpa gejala yang memberi peringatan akan adanya masalah. Kadang-kadang orang menganggap sakit kepala, pusing, atau hidung berdarah sebagai gejala peringatan meningkatnya tekanan darah. Padahal hanya sedikit orang yang mengalami pendarahan di hidung atau pusing jika tekanan darahnya meningkat (Junaedi dkk, 2013).

Pada sebagian kasus hipertensi tidak menimbulkan gejala apapun dan bisa saja baru muncul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ lain,

seperti ginjal, mata, otak dan jantung. Gejala seperti sakit kepala, migrain, sering ditemukan sebagai gejala kelinis hipertensi primer, walaupun tidak jarang yang berlangsung tanpa adanya gejala. Pada survei hipertensi di Indonesia tercatat berbagai keluhan yang dikaitkan dengan hipertensi, seperti sakit kepala, mudah marah, telinga berdengung, suka tidur dan rasa berat ditengok (Junaedi dkk, 2013).

Menurut Edward K Chung, (1995 dalam Padila, 2013) gejala pada hipertensi dibedakan menjadi :

1) Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur.

2) Gejala yang lazim.

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala, dan kelelahan.

6. Komplikasi Hipertensi

Menurut Ardiansyah, M. (2012) komplikasi dari hipertensi adalah :

1. Stroke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran

darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

2. Infark miokarium

Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertropi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang dapat menyebabkan infark.

3. Gagal ginjal

Kerusakan ginjal disebabkan karena tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke inti fungsional ginjal, neuron terganggu dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urin dan terjadilah tekanan *osmotik koloid* plasma berkurang sehingga terjadi endema pada penderita hipertensi kronik.

4. Ensefalopati

Kerusakan otak terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh klain yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan kedalam ruang intertesium diseluruh susunan saraf

pusat. Akibatnya neuron-neuron disekitarnya terjadi koma dan kematian.

2.2.2 Faktor Mempengaruhi Tekanan Darah

1. Usia

Tekanan darah orang dewasa meningkat seiring dengan pertambahan usia satu dari lima pria berusia 35-44 tahun memiliki tekanan darah tinggi. Angka tersebut meningkat dua kali lipat dari usia diantara 45-55 tahun. Sekitar 50% orang yang berusia 55-65 diperkirakan mengalami hipertensi pada usia 65 tahun ke atas diperkirakan jumlah kasus hipertensi semakin meningkat (Hadbroto 2010). Semakin bertambah usia seseorang dihubungkan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Potter dan Parry 2010).

2. Kondisi psikis

Menurut Lawson et al (2009), kondisi psikis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah misalnya kondisi yang mengalami stres atau tekanan, respon tubuh terhadap stres disebut lama yaitu reaksi pertahanan atau respon perlawanan. Kondisi ini ditandai dengan adanya peningkatan darah, denyut jantung, laju pernafasan dan ketegangan otot. Stres akan membuat tubuh lebih banyak menghasilkan adrenalin, hal ini membuat jantung bekerja lebih cepat dan kuat.

3. Jenis kelamin

Secara klinis tidak dapat perbedaan yang signifikan dari tekanan darah pada anak laki-laki dan perempuan. Setelah pubertas laki-laki cenderung memiliki tekanan yang tinggi. Setelah, menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dari laki-laki dengan usia yang sama (Potter dan Perry 2010).

4. Ras

Frekuensi hipertensi pada orang Afrika dan Amerika cenderung lebih tinggi dari orang Eropa. Kematian yang dihubungkan dengan hipertensi juga lebih banyak pada orang Afrika dan Amerika. Kecenderungan populasi ini terhadap hipertensi dihubungkan dengan faktor genetik dan lingkungan (Potter dan Perry 2010).

5. Medikasi

Terapi obat yang telah diresepkan oleh dokter kepada pasien terkadang memberikan efek perubahan tekanan darah yang signifikan. Perawat harus mengkaji secara detail yang diprogramkan kepada pasien memastikan pengukuran darah adapun obat anti hipertensi digolongkan menjadi 3 yaitu farmakologi, non farmakologi, dan herbal (Potter dan Perry 2010).

6. Kelebihan berat badan

Kegemukan atau kelebihan berat badan tidak hanya mengganggu penampilan seseorang, tetapi juga tidak baik untuk kesehatan. Mereka yang memiliki berat badan lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurus. Pada orang yang gemuk,

jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah. Hal ini dapat dipahami karena biasanya pembuluh darah orang-orang yang gemuk terjat kulit yang berlemak. Pada orang yang gemuk pembakaran kalori akan bekerja lebih untuk membakar kalori yang masuk. Pembakaran kalori ini memerlukan suplai oksigen dalam darah yang cukup. Semakin banyak kalori yang dibakar. Semakin banyak pula pasokan oksigen dalam darah. Pasokan darah tentu menjadikan jantung bekerja lebih keras (Anggraini 2014).

7. Merokok

Merupakan aktivitas menghisap asap tembakaunya dibakar didalam tubuh lalu menghembuskanya ke luar (Armstrong 2007), merokok merupakan salah satu kebiasaan hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Merokok sebatang setiap hari akan meningkatkan tekanan sistolik 10-25 mmHg dan menambah detak jantung 5-20 kali per menit (Mangku, 2010).

2.2.3 Upaya Pengendalian Hipertensi

Muhammadun (2010) dalam buku Triyanto (2014) berpendapat bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam upaya mengendalikan hipertensi yaitu

- 1) Upaya pengendalian hipertensi dengan cara olahraga teratur
- 2) Upaya pengendalian hipertensi dengan cara istirahat cukup
- 3) Upaya pengendalian hipertensi dengan cara medis
- 4) Upaya pengendalian hipertensi dengan cara mengatur pola makan

- 5) Upaya pengendalian hipertensi dengan cara mengatur mengurangi konsumsi garam satu sendok teh perhari.

Muhammadun 2010 dalam buku Triyanto 2014 mengatakan bahwa untuk menghindari terjadinya komplikasi hipertensi yang fatal, maka penderita perlu mengambil tindakan pencegahan yang baik (*stop highbloodpressure*) sebagai berikut :

- 1) Mengurangi konsumsi garam
- 2) Mengurangi kegemukan (obesitas)
- 3) Membatasi konsumsi lemak
- 4) Olahraga teratur
- 5) Makan banyak buah dan sayur segar
- 6) Tidak merokok tidk mengkonsumsi minuman alkohol
- 7) Melakukan relaksasi atau meditasi
- 8) Berusaha membina hidup yang positif

2.3. Konsep Lansia

2.3.1 Definisi lansia

Ferderika et.al.,(2018). Lansia adalah seorang yang mencapai usia 60 tahun keatas baik itu laki-laki maupun wanita, yang masih aktif braktifitas berkerja maupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sehingga bergantung pada orang lain untuk menghidupi dirinya sendiri. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahn kumulatif merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Menua atau menjadi tua adalah suatu yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak

hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seorang telah melewati tiga tahap kehidupan yaitu , anak, dewasa dan tua.

Usia lanjut adalah priode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu suatu priode dimana seseorang telah ”beranjak jauh” dari priode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Secara biologis lansia adalah proses penuaan yang terus-menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Saraswati, 2019).

Menurut Utomo (2015). Lansia merupakan tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian proses bagian kehidupan yang tak dapat dihindari dan akan dialami setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya .

2.3.2 Klasifikasi Lansia

Menurut WHO (dalam Utumo, 2015), lanjut usia meliputi:

- 1). Usia pertengahan (Middle age) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
- 2). Usia lanjut (elderly) antara 60-74 tahun
- 3). Usia tua (old) antara 75-90 tahun
- 4). Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan sosial lanjut usia, menerapkan bahwa bisa disebut lansia jika telah memasuki usia 60 tahun atau lebih (Hidaya, 2019).

Menurut Maryam (2008) lanjut usia meliputi :

- 1) Pralansia (praseenilis) : Seorang yang berusia antara 45-59 tahun
- 2) Lansia : Seorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- 3) Lansia resiko tinggi : Seorang yang berusia 70 tahun atau lebih/seorang yang berusia 60 tahun atau dengan masalah kesehatan (Defertemen kesehatan RI, 2003).
- 4) Lansia potensial : Lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan jasa (Defertemen kesehatan RI 2003).
- 5) Lansia tidak potensial : Lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain (Defertemen kesehatan RI 2003).
- 6) Menurut Kementerian kesehatan RI (2015) Lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan)

2.3.3 Ciri-Ciri Lansia

Menurut Hurlock (1980) dalam buku Emmelia (2011) terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia antara lain yaitu :

1. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Sebagai pemicu terjadinya kemunduran pada lansia adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Dampak dari kondisi ini dapat mempengaruhi psikologis lansia. Sehingga setiap lansia membutuhkan adanya motivasi . motivasi berperan penting dalam kemunduran lansia.

2. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Pandangan-pandangan negative akan lansia dalam masyarakat sosial secara tidak langsung berdampak pada terbentuknya status kelompok minoritas pada mereka.

3. Menua membutuhkan perubahan

Kemunduran yang terjadi pada lansia berdampak pada perubahan peran mereka dalam masyarakat sosial ataupun keluarga. Namun demikian, perubahan peran ini sebaliknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas tekanan dari lingkungan.

4. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Prilaku buruk lansia terbentuk karena perlakuan buruk mereka yang mereka terima, perlakuan buruk tersebut secara tidak langsung membuat lansia cenderung menginternalisasi konsep diri yang buruk.

2.3.4 Tipe Lansia

Menurut Maryam dkk dalam buku Emmelia (2011) mengelompokkan tipe lansia dalam beberapa poin, yaitu :

a) Tipe arif bijaksana

Tipe ini berdasarkan pada orang lanjut usia yang memiliki banyak pengalaman kaya dengan hikmah, dapat menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, rumah, memiliki kerendahan hati, sederhana, dermawan, dan dapat menjadi panutan.

b) Tipe mandiri

Tipe lansia yang mandiri yaitu mereka yang dapat menyesuaikan perubahan pada dirinya. Mereka mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, dan dapat bergaul dengan teman.

c) Tipe tidak puas

Tipe lansia tidak puas adalah lansia yang selalu mengalami konflik lahir batin

d) Tipe pasrah

Lansia tipe ini memiliki kecenderungan menerima dan mengganggu nasib baik, rajin mengikuti kegiatan agama, dan mau melakukan pekerjaan apa saja dengan ringan tangan.

e) Tipe bingung

Lansia tipe ini terbentuk akibat mereka mengalami syok akan perubahan status dan peran.

2.3.5 Karakteristik Lansia

Menurut pusat data informasi, Kementerian Kesehatan RI (2016) karakteristik lansia dapat dilihat berdasarkan kelompok berikut ini :

a. Jenis kelamin

Dari data kemenkes RI (2015) Lansia lebih didominasi oleh jenis kelamin perempuan. artinya, ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah perempuan.

b. Status perkawinan

Berdasarkan bahwa pusat statistik RI, SUPAS 2015, penduduk lansia diteliti dari setatus perkawinannya sebagian besar bersetatus kawin (60%) dan cerai mati (37%).

c. Living arrangement

Angka beban tanggungan adalah angka yang menunjukkan perbandingan banyaknya orang tidak produktif dengan orang yang produktif.

d. Kondisi kesehatan

Angka kesakitan, menurut Pusat Data dan Informasi RI (2016) merupakan salah satu indikasi yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk, angka kesakitan bisa menjadi indikator, kesehatan negative, artinya semakin rendah angka kesakitan menunjukkan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik.

e. Keadaan ekonomi

Mengacu pada konsep active ageing WHO, lanjut usia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial, dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat

2.3.6 Penyakit Yang Serin Terjadi Pada Lansia

Menurut (Nugroho, 2015) penyakit yang menonjol pada lansia yaitu:

- 1) Gangguan pembuluh darah (hipertensi dan stroke)
- 2) Gangguan metabolik DM
- 3) Gangguan persendian antritis, sakit punggung dan terjatuh
- 4) Gangguan sosial kurangnya penyesuaian diri dan merasa tidak punya fungsi lagi.

2.4. Konsep Pisang Ambon

2.4.1 Definisi pisang ambon

Pisang adalah nama umum yang diberikan pada tumbuhan terna raksasa berdaun besar memanjang dari suku *musacea*. Pisang ambon menurut ahli sejarah berasal dari daerah asi tenggara termasuk juga Indonesia (Reoedyart 2008). Pisang dapat ditanam didataran rendah hangat bersuhu 21-32°C dan beriklim lembab. Topo grafi yang di hendaki tanaman pisang berupa lahan datar dengan kemiringan 8°C. Lahan itu terletak di daerah tropis antara 16° LU-12° LS. Apabila suhu udara kurang dari 13° atau lebih dari 38°C maka pisang akan berhenti tumbuh dan akhirnya mati (Suyanti dan Ahmad Supriyadi,2008).

Pisang ambon adalah pisang yang paling banyak disukai karena memiliki rasa yang lebih manis, tekstur yang lebih enak dan aroma yang lebih tajam jika d ibandingkan dengan pisang lainnya. Pisang ambon telah banyak di konsumsi oleh masyarakat tanpa memiliki epek samping. Selain itu pisang ambon memiliki kandungan kalium yang lebih tinggi dan natrium yang lebih rendah dibandingkan dengan buah pisang lainnya. Dalam 100 g pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18 mg natriuim, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon kurang lebih 140 gram , sehingga dalam 1 buah pisang ambon mengandung kurang lebih 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjdi alternatif dalam peningkatan asupan kalium (Purwandari.et.al. 2020). Berdasarkan hasil penelitian Alini 2015 menyatakan bahwa pisang ambon juga banyak menagandung serat, sehingga kalium ,magnesium dan kalsium yang terkadang dalam pisang ambon dapat diserap baik sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Tina, 2019). Pisang merupakan salah satu buah-buahan yang banyak disukai oleh banyak orang dengan kandungan kalium yang cukup tinggi yaitu buah pisang ambon. Pada 100 gram pisang ambon terdapat 435 mg kandungan kalium serta natrium 18 mg dengan berat rata-rata 140 gram untuk perbuah (CholifahS, 2020).

Pisang ambon dengan kandungan kalium dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena berkerjasama dengan farmakologi anti hipertensi pada tubuh seperti komponen yang bersifat sebagai *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) Inhibitor dalam mengatur pelepasan angiotensin II yang merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui vaskokonstriksi pembuluh darah. Buah pisang ambon banyak mengandung kalium serta B6,C dan E , Vitamin E dan kalium berkhasiat menurunkan tekanan darah dan menjaga kecantikan selain itu kandungan kalium dalam buah ini berfungsi untuk menyeimbangkan kadar air dalam tubuh, menurunkan tekanan darah dan membantu membawa oksigen ke otak hemiselukosa pada pisang membantu proses pembuangan lemak dalam darah.

Khasiat didalamnya dan buah ini juga sangat mudah di dapatkan banyak dijumpai dipedagang-pedagang buah, Banyak lansia yang mengalami hipertensi dan mereka belum mengetahui jika buah pisang ambon baik dikonsumsi sebagai obat non farmakologi pada penderita hipertensi selain buahnya yang manis buah ini juga minim efek samping, buah pisang ambon

juga baik bagi tubuh dan banyak terdapat dipasar, tokoh buah atau pusat perbelanjaan buah dan sayuran lainnya dengan harga yang sangat terjangkau dan bahkan ada juga orang-orang yang menanam pohon pisang ambon ini di lahan atau perkalangan rumah mereka dan tanaman pisang ini juga tidak perlu perawatan khusus.

2.4.2 Kegunaan Pisang Ambon

Buah ini kaya akan berbagai nutrisi penting seperti vitamin C yang membantu tubuh mengembangkan istensi terhadap agen infeksi, vitamin B yang berperan dalam membantu menjaga kesehatan jantung dan bisa mengendalikan tekanan darah, dan fungsi otak, serta kaya akan mineral yang sangat penting bagi kesehatan tulang dan organ tubuh secara keseluruhan (USDA National Data Base).

Pisang ambon yang memiliki kandungan gizi yang baik, menyediakan energy yang cukup tinggi dari buah-buahan lainnya. Buah pisang ambon juga dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan stroke. Hal ini tidak lain karena kandungan kalium yang terdapat didalamnya cukup tinggi. Sebuah pisang ambon mengandung sekitar 487 mg kalium atau menyediakan 14% kebutuhan sehari. Kalium adalah senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf, kalium merupakan regulator utama tekanan darah. Terlalu banyak natrium dalam tubuh merupakan sinyal bagi ginjal untuk meningkatkan tekanan darah. Terlalu sedikit kalium memberikan efek

serupa. Ini merupakan keseimbangan yin dan yang dalam tubuh (Kowalski, 2010).

2.4.3 Manfaat Pisang Ambon Yang Baik Untuk Kesehatan

Buah pisang hampir tidak mengandung natrium, tetapi banyak mengandung kalium serta B6, C dan E dan kalium berkhasiat menurunkan tekanan darah dan menjaga kecantikan. Selain itu, kandungan kalium dalam pisang ambon berfungsi untuk menyeimbangkan kadar air dalam tubuh, menurunkan tekanan darah dan membantu membawa oksigen ke otak. Hemiselulosa pada pisang membantu proses pembuangan lemak dalam darah. Pisang ambon juga banyak mengandung serat, sehingga kalium, magnesium dan kalsium yang terkadang dalam pisang ambon dapat diserap baik sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Begitupula dari hasil kesimpulan penelitian yang dilakukan Eny Sutria dkk, menyimpulkan bahwa pisang ambon bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Silalahi, 2018).

Menurut hasil penelitian Febby Sarah BR Gintin (2020) manfaat pisang ambon yaitu sebagai berikut :

1. Membantu mengembangkan resistensi terhadap agen infeksius

Pisang ambon dikemas dengan kandungan vitamin C yang cukup tinggi sekitar 8,7 mg/100gr, vitamin C dalam pisang ambon ini mampu membantu tubuh mengembangkan resistensi terhadap agen infeksius sekaligus bertindak sebagai antioksidan yang dapat menangkal berbagai efek buruk dari radikal bebas.

2. Mendorong detak jantung

Sepertipada jenis buah pisang lainnya, pisang ambon juga tentunya , kaya akan potasim. Dalam 100 gram pisang ambon terkandung 358 mg potasium, yang menjadikanya sebagi salah satu makanan sumber potasium terbaik.

3. Baik untuk pencernaan

Manfaat pisang ambon ini ditenggarai berkat pati tahan cerna (resistant starch) yang terkandung didalamnya pati tahan cerna meruupakan pati yang resistsnt terhadap hidrolisis enzim.

4. Berperan dalam perkembangan fungsi otak

Pisang ambon kaya akan vitamin B6 dengan mengonsumsi 1 buah pisang ambon berukuran sedang, mampu mencukupi 33% dari total kebutuhan harian akan vitamin B6 yang dianjurkan. Vitamin ini juga dibutuhkan untuk perkembangan otak dan berkerja sama-sama dengan hormone norepinefrin dan serotonin dalam mempengaruhi mood atau suasana hati.

5. Membantu menurunkan tekanan darah

Bagi yang mengalami hipertensi atau darah tinggi , tidak ada salahnya untuk mencoba rutin mengonsumsi pisanggg ambon setiap hari. Pisan ambon mengandung kalium yang dapat mengatur saraf prifer dan sentral sekaligus bertindak sebagai elektrolit dalam tubuh yang secara langsung mengaruhi tekanan darah.

6. Sumber energi yang hilang

Berlimpahnya vitamin dan mineral pada pisang ambon menjadikan sumber energi yang hebat dan dapat diandalkan kandungan antioksidan didalamnya mampu memulihkan energi yang terkuras selepas berolahraga dan melindungi tubuh kram otot . sangat cocok dijadikan makanan ringan selepas berolahraga atau berpergian jauh.

7. Ukuran pisang ambon yang harus dimakan setiap hari

Ukuran buah pisang ambon yang harus dikonsumsi oleh penderita hipertensi adalah 130-200 gram dan dikonsumsi 2 buah setiap hari pada waktu pagi dan malam.

2.4.4 Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jumlah tekanan darah pada penderita tekanan darah sedang, tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah sedang (Systole : 160-179 mmHg dan Diastole : 100-109 mmHg) sebanyak 23 responden (74,2%) dan setelah diberikan intervensi hanya 4 responden (12,9%) yang masih memiliki tekanan darah sedang. Data tersebut menunjukkan intervensi pemberian pisang ambon terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 61,3% data tersebut menjelaskan bahwa terdapat penurunan jumlah penderita hipertensi sebelum diberikan pisang ambon dan sesudah diberikan pisang ambon. (Eny Sutria, Aulia Insani 2016).

Beberapa jenis pisang masih dipercaya ampuh mengobati beberapa penyakit dalam tubuh manusia, termasuk untuk lansia. Berbagai penelitian telah menyebutkan bahwa pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian terkini dilakukan dosen program studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung, yaitu Zaima, Samino, Ana Mariza, dan Devi Kurniasari. Peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi pisang ambon menurunkan tekanan darah pada lansia, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Natar Kecamatan Natar Lampung Selatan sebanyak 48 orang per Januari-Juli 2019. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa lansia yang mengonsumsi pisang ambon 140 gram (2 buah/hari) selama 21 hari mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebelum pemberian pisang.

Tekanan darah lansia sebelum lansia sebelum mengonsumsi pisang didapatkan hasil rata-rata 114 mmHg, standar deviasi 5.13 dan sesudah mengonsumsi pisang didapatkan hasil rata-rata 100 mmHg, standar deviasi 4.4. penelitian merekomendasikan lansia penderita hipertensi mengonsumsi pisang ambon sebagai pengobatan non farmakologi hipertensi serta minim efek samping. Selain rasanya manis, pisang juga kaya vitamin dan mineral, bisa dimakan langsung, sehingga dapat dijadikan alternatif untuk penurunan tekanan darah tinggi. ‘penderita hipertensi ringan dapat mengonsumsi pisang sebanyak 140 gr (2 buah/hari) untuk dikonsumsi agar tekanan darah menjadi

normal”. Manfaat pisang ambon sudah diteliti diberbagai tempat sebelumnya, penelitian dilakukan Munir Miftahul Suwandi di Panti Wreda Mojopahit Kabupaten Mojoketo, Jawa Timur pada tahun 2013 .pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah/ hari pagi dan malam dapat menjadi solusi pengendalian tekanan darah dan menurunkan derajat hipertensi pada lansia sekaligus sebagai menu diet untuk mengontrol tekanan dara pada lansia.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Eka Yudha Chrisanto, 2017) hasil peneliti rata-rata tekanan darah sistol sebelu diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 170 dan diastolnya 99. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 154, dan diastolnya 84. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 137, diastol 82 ada perbedaan penurunan tekanan darah setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi dengan setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) di wilaya kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat tahun 2017.

Menurut penelitian yang dilakukan Dini Tyastuti 2012 tentang pengaruh konsumsi tambahan 2 pisang ambon (140 gram/buah) perhari pada menu mkan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Menunjukkan bahwa sebelumkonsumsi 2 buah pisang ambon

(140/gram/hari) selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik lansia hipertensi sedang adalah 170,65 mmHg dan 98,75 mmHg. Setelah konsumsi 2 buah pisang ambon (140g/buah perhari) selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensi sedang adalah 159,16 mmHg dan 94,80 mmHg. Konsumsi 2 buah pisang ambon (140 gram/buah perhari) selama 11 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang.

Dengan makan pisang ambon secara teratur dengan yang telah ditentukan prosedur yang tepat yaitu sebelum sarapan pagi dan sebelum makan malam selama 7 hari tanpa jeda dan harus dihabiskan mempengaruhi penurunan tekanan darah, oleh hal ini bisa menjadi pengganti alternatif obat-obatan. Tidak hanya kualitas dan kuantitas dalam pemberian pisang ambon perlu pola hidup sehat agar bisa mengontrol tekanan darah (Tria Wahyuninggrum 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Indra Yulianti dkk, pada bulan April 2018 di Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto dengan jumlah sampel 31 orang, untuk mengukur efektifitas pisang ambon, pemberian pisang sebanyak 2 buah pisang ambon (140g/buah) perhari dan untuk tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer dan dicatat di lembar observasi. Dari penelitian tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan jumlah tekanan darah pada penderita hipertensi sedang, tekanan darah pada

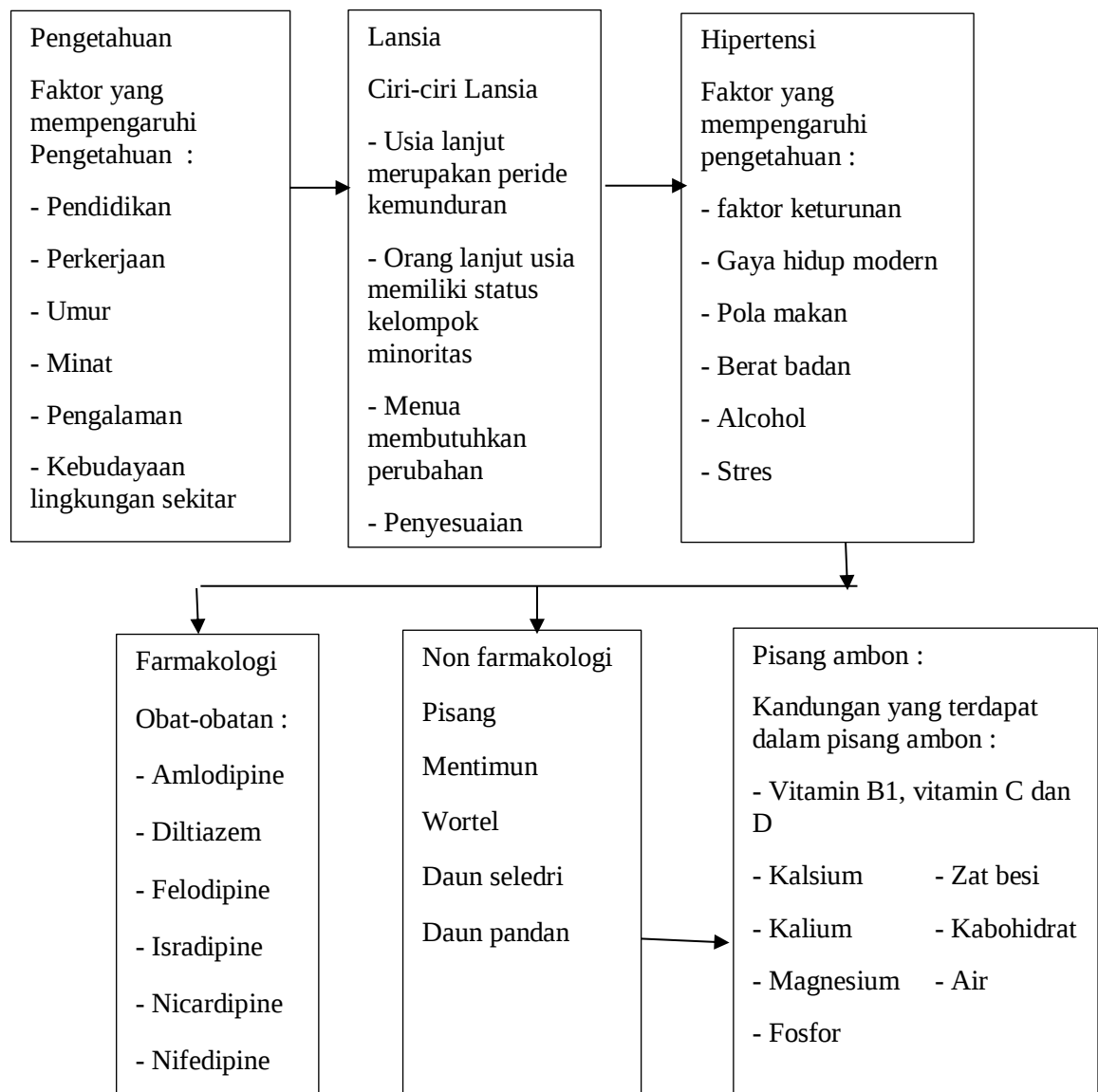
lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi , tekanan darah sedang (Sistole :160-179) mmHg dan Diastole :100-109 mmHg) sebanyak 23 responden (74,2%) dan setelah diberikan intervensi hanya 4 responden (12,9%) yang masih memiliki tekanan darah sedang. Dari penelitian tersebut menunjukan terdapat penurunan tekanan darah pada lansia sebanyak (61,3%). Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat penurunan jumlah penderi hipertensi sebelum diberikan pisang ambon dan sesudah diberikan pisang ambon.

2.5 Kerangka Teori

Bagan 2.1

Kerangka Teori

Gambaran Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Tentang Pentingnya Konsumsi Pisang Ambon Di Wilaya Kerja UPT Puskesmas Panyileukan Kota Bandung



(Sumber : Febby Sarah Br Ginting 2020)