

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Stres**

##### **2.1.1 Definisi Stres**

Stress adalah suatu tekanan atau perasaan tertekan akibat dari timbulnya suatu masalah dan dalam kondisi tersebut tidak dapat menanganinya dengan benar sehingga terjadi nya stress. Stres adalah respon dari tubuh akibat adanya sumber stres atau suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan tekanan atau ketegangan (Moh Muslim, 2020). Apabila stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya dengan baik maka akan berdampak pada gangguan psikologis, sosial, spiritual dan fungsi tubuh seperti gangguan pada sistem kardiovaskuler, pencernaan, merasa tuntutan- tuntutan dalam kehidupan diluar batas kemampuan, dan merasa tidak nyaman, sehingga kualitas kehidupan sehari-hari menjadi terganggu (Stuart, 2016). Stres sebenarnya bukan masalah buruk, karena tidak semua stres adalah hal yang negatif, stres juga banyak yang bersifat positif. Hal ini adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana kita mengira bahwa kita bisa menangani tuntutan tersebut apakah merasa stres atau tidak stres (Bahiyah, 2016).

Stress adalah suatu tekanan atau perasaan tertekan akibat dari timbulnya suatu masalah dan dalam kondisi tersebut tidak dapat menanganinya dengan benar sehingga terjadi nya stress.

### **2.1.2 Tingkat Stres**

Stres yang berlebihan dapat meningkatkan tuntutan bagi seseorang untuk mengatasinya dengan cara penyimpangan sosial sehingga ketegangan atau kesulitan kecil yang dialami setiap hari dapat memberikan pengaruh lebih besar pada suasana hati dan kesehatan seseorang (Stuart, 2016) Adapun tingkatan stres sebagai berikut:

#### **a. Stres ringan**

Stres ringan merupakan tingkatan yang biasanya tidak mempengaruhi aspek fisiologis, tidak berdampak pada penyakit, kecuali stress ringan berlangsung terus menerus. Bisa dikatakan bahwa stres sedang dan berat mempunyai risiko terjadinya penyakit, dan pada umumnya stres ringan dapat dialami oleh setiap orang misalnya: stres karena kehilangan dompet, mengalami kemacetan, mendapat kritikan, bertengkar dengan anggota keluarga dan lain-lain. Situasi stres seperti ini biasanya berlangsung hanya beberapa menit atau beberapa jam saja dan pada umumnya tidak menimbulkan gangguan penyakit kecuali jika kondisi ini terjadi secara terus-menerus (Stuart, 2016).

#### **b. Stres sedang**

Stres sedang adalah kondisi stres yang terjadi dalam jangka

waktu yang lama dari pada stres ringan, biasanya sampai beberapa jam bahkan sampai beberapa hari. Stres ini cenderung akan membuat seseorang waspada sehingga akan muncul tanda maupun gejala seperti sangat mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap sesuatu bahkan berkeringan berlebih. Misalnya: beban tugas pekerjaan yang berat atau berlebihan, kehilangan anggota keluarga yang dicintai, masalah perselisihan dengan seseorang yang sulit diselesaikan. Sehingga stressor tersebut dapat memunculkan gejala seperti mudah untuk merasa marah, letih, tersinggung, dan gelisah. Stress adalah realitas yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, karena disebabkan oleh perubahan yang membutuhkan penyesuaian. Kondisi stress ini juga dapat berpengaruh bagi seseorang yang memiliki faktor predisposisi adanya suatu penyakit coroner (Stuart, 2016).

c. Stres berat

Stres berat adalah stres yang terjadi dalam jangka waktu beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun, yang merupakan tekanan secara terus menerus. Stresor yang menimbulkan stress berat misalnya, akibat konflik dalam rumah tangga atau perkawinan yang tidak harmonis dan penyakit fisik yang sudah lama dan tidak kunjung sembuh (Rasmund, 2009).

### **2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Pasien Hipertensi**

Tekanan darah yang meningkat pada pasien hipertensi disebabkan

oleh berbagai macam faktor pemicu stres di antaranya adalah:

1. Pengobatan dan perawatan (Penatalaksanaan hipertensi)

Pengobatan dan perawatan terhadap penyakit hipertensi akan membutuhkan jangka waktu yang lama, bahkan seumur hidup. Seperti halnya dalam kepatuhan minum obat, dengan hal itu dibutuhkan kemauan dan kesadaran dari penderita hipertensi untuk mematuhi pengobatan tersebut (Kretchy, 2014).

Kondisi tersebut membuat pasien menjadi tidak patuh karena merasa capek, lelah dan bosan harus minum obat secara terus menerus, pasien justru takut jika obat yang dikonsumsi dalam jangka panjang akan memberi dampak buruk terhadap organ tubuhnya karena menganggap obat adalah racun, sehingga pasien stres dan memutuskan untuk tidak patuh dalam mengonsumsi obat hipertensi (Andriati, 2015).

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan terapi pasien hipertensi yang harus dipatuhi, seperti kurangi konsumsi garam, tidak merokok, melakukan aktivitas fisik (olah raga), melakukan kontrol tekanan darah secara teratur ke pelayanan kesehatan dan menghindari stres. Kebutuhan-kebutuhan tersebut justru berdampak pada kejadian stres pasien dimana akibatnya pasien cenderung memiliki perilaku tidak sehat (Bahiyah, 2016).

2. Riwayat hipertensi

Pasien dengan riwayat hipertensi apabila terjadi peningkatan

derajat tekanan darah cenderung memiliki kontrol terhadap koping yang buruk. Tekanan stres dapat muncul sewaktu-waktu berdasarkan kejadian yang dialami oleh individu, sehingga menimbulkan perilaku koping dan respon adaptif. Tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik tetapi juga emosi sehingga seseorang dapat dianggap menderita hipertensi saat diperiksa tekanan darahnya disebabkan karena faktor emosi. Pada umumnya penderita hipertensi mempunyai kecenderungan beban emosi yang tinggi (Bahiyah, 2016).

### 3. Faktor Kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih rentan untuk dapat terkena stres seperti mudah tegang, kurang sabar, bekerja tidak mengenal waktu merupakan karakteristik pribadi dari keturunan bagi masing-masing individu yang dapat menyebabkan stres terletak pada dasar watak alami seseorang (Kusuma & Widiani, 2018).

### 4. Faktor Sosial

Faktor ini terkait masalah dengan masalah keluarga maupun beban pekerjaan yang berat. Selain itu, masalah dengan lingkungan seperti tempat tinggal di daerah perkotaan yang padat penduduk yang dapat menyebabkan mudahnya terjadi masalah antara tetangga dan warga sekitarnya. Daerah padat penduduk yang didalamnya terdapat banyak pabrik, gedung dan kemacetan akibat banyak kendaraan sehingga terjadi polusi baik berupa asap atau kebisingan, yang dalam kondisi ini menyebabkan stres sosial akibat lingkungan yang tidak

kondusif (Fitriliani & Sumaryanti, 2018)

#### **2.1.4 Dampak Stres pada Pasien Hipertensi**

Pada penelitian Kretchy (2014) menyatakan bahwa stres pada pasien hipertensi akan berdampak pada berbagai macam gangguan kesehatan seperti:

- a. Gangguan respon fisiologis: meningkatnya frekuensi nadi, pernafasan, mempercepat denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, kenaikan derajat tekanan darah akan meningkatkan resiko serangan jantung dan stroke.
- b. Gangguan respon psikologis: cemas, agresif, frustrasi, kejenuhan dan bosan
- c. Gangguan fungsi kognitif: tidak mampu dalam membuat keputusan, tidak berkonsentrasi dan daya pikir lemah.(Rachman, 2018)

Pengukuran stres dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). Daftar pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skoring berkisar antara 0-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat Stres.

- a. Skor berkisar antara 0-13 mengindikasikan stres ringan
- b. Skor berkisar 14-26 mengindikasikan stres sedang
- c. Skor berkisar 27-40 mengindikasikan stres berat (Cohen, 1994).

## 2.2 Konsep Hipertensi

### 2.2.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi disebut sebagai “*the silent killer*”, karena merupakan penyakit kronis yang pada umumnya seseorang tidak menyadari jika dirinya mengalami hipertensi sebelum mereka datang ke pelayanan kesehatan untuk memeriksa tekanan darahnya, serta penderita hipertensi biasanya tidak menunjukkan tanda dan gejala sebelum adanya timbul komplikasi (Saleh et al., 2014). Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup serius dimana secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu sendiri (Krisnanda, 2017)

Hipertensi atau disebut juga dengan tekanan darah tinggi. Nilai normal tekanan darah tinggi yaitu sistole  $>120$  dan diastole  $>80$ . Jika nilai tekanan darah melebihi dari nilai batas normal dapat dikatakan sebagai hipertensi.

### 2.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut Mayo Clinic, 2018 Hipertensi memiliki dua jenis :

#### a. Hipertensi primer (esensial)

Pada usia dewasa, hipertensi terjadi tanpa gejala yang tampak. Peningkatan tekanan darah secara terus menerus dan telah terjadi lama baru dikatakan seseorang menderita hipertensi meskipun penyebab pastinya belum jelas. Pada kasus peningkatan tekanan darah ini

disebut dengan hipertensi primer (esensial).

b. Hipertensi sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh beberapa factor tidak terkontrol. Pada kejadian ini disebut dengan hipertensi sekunder dimana peningkatan darah yang terjadi dapat melebihi tekanan darah pada hipertensi primer.

Selain itu, hipertensi juga dibagi berdasarkan bentuknya, yaitu :

- a. Hipertensi diastolic, dimana tekanan diastolic meningkat lebih dari nilai normal. Hipertensi diastolic terjadi pada anak-anak dan dewasa muda. Hipertensi jenis ini terjadi apabila pembuluh darah kecil menyempit secara tidak normal yang berakibat memperbesar tekanan terhadap aliran darah yang melaluinya dan meningkatkan tekanan darah diastoliknya. Tekanan diastolic berkaitan dengan tekanan arteri ketika jantung berada pada kondisi relaksasi.
- b. Hipertensi sistolik, dimana tekanan sistolik meningkat lebih dari nilai normal. Peningkatan tekanan sistolik tanpa diiringi peningkatan tekanan distolik dan umumnya ditemukan pada usia lanjut. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan darah pada arteri apabila jantung berkontraksi. Tekanan ini merupakan tekanan maksimal dalam arteri dan tercermin pada hasil pembacaan tekanan darah sebagai tekanan atas yang nilainya lebih besar.
- c. Hipertensi campuran, dimana tekanan sistolik maupun tekanan diastolic meningkat melebihi nilai normal. (Kemenkes RI, 2018)



**Tabel 2. 1**  
**Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO**

| <b>Kategori</b>               | <b>Sistolik<br/>(mmHg)</b> | <b>Diastolic<br/>(mmHg)</b> |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Normal                        | <120                       | <80                         |
| Normal-Tinggi                 | <130                       | <85                         |
|                               | 130-139                    | 85-89                       |
| Tingkat 1 (Hipertensi Ringan) | 140-159                    | 90-99                       |
| Tingkat 2 (Hipertensi Sedang) | 160-179                    | 100-109                     |
| Tingkat 3 (Hipertensi Berat)  | ≥180                       | ≥110                        |

### 2.2.3 Gejala Hipertensi

Menurut Kemenkes RI, 2018 tidak semua penderita hipertensi memiliki gejala secara tampak, mayoritas dari penderitanya mengetahui menderita hipertensi setelah melakukan pemeriksaan pada fasilitas kesehatan baik primer maupun sekunder. Hal ini pula yang mengakibatkan hipertensi dikenal dengan sebutan *the silent killer*. Tetapi pada beberapa penderita memiliki gejala seperti :

- a. Sakit Kepala
- b. Gelisah
- c. Jantung berdebar-debar
- d. Pusing
- e. Penglihatan kabur
- f. Rasa sesak di dada
- g. Mudah lelah

#### 2.2.4 Faktor Risiko Hipertensi

Faktor resiko hipertensi dibedakan menjadi 2 yaitu faktor resiko yang dapat diubah dan faktor resiko yang tidak dapat diubah:

##### 1) Faktor resiko yang tidak dapat diubah antara lain:

###### a. Riwayat Keluarga (genetik)

Hipertensi cenderung diwariskan di dalam keluarga. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium. Sekitar 70-80% kasus hipertensi primer terdapat riwayat hipertensi dalam keluarga (Raihan, 2014). Hipertensi mempunyai hubungan yang erat terhadap gen pemicu terjadinya hipertensi yang terdapat pada kromosom manusia. Gen tersebut sangat mempengaruhi sistem renin angiotensin aldosterone. Hal ini membantu dalam pengaturan tekanan darah melalui kontrol keseimbangan garam dan kelenturan arteri. Dari 108 responden sebagian besar menderita hipertensi dengan anggota keluarga yaitu ayah, ibu, kakek dan nenek yang menderita hipertensi dengan presentase 72% dibandingkan dengan yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi dengan presentase 66,7 % (Fitri Tambunan et al., 2021)

###### b. Umur

Umur dapat menyebabkan perubahan fisiologis, karena di usia lanjut aktivitas saraf simpatik dan resistensi perifer

mengalami peningkatan, reflex baroreseptor sensitivitasnya berkurang, fungsi dari ginjal juga akan berkurang sehingga aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus mengalami penurunan akibatnya ginjal akan menahan air dan garam dalam tubuh. Lebih dari 50% orang di atas 65 tahun diperkirakan mengalami hipertensi dan sekitar 40% dengan kematian (Sylvestris, 2014). Berdasarkan penelitian Heriziana (2017) Menyatakan bahwa umur 38-45 tahun beresiko tinggi terkena hipertensi 7,56 kali dibandingkan dengan umur 25-35 tahun (Fitri Tambunan et al., 2021)

c. Jenis Kelamin

Faktor gender mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pria lebih berisiko 2,29 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita karena faktor dari gaya hidup pria lebih cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibanding wanita. Namun, setelah wanita memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat bahkan setelah usia 65 tahun akibat kadar hormon estrogen yang menurun setelah menopause. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh kadar hormon estrogen yang dapat melindungi wanita dari penyakit kardiovaskuler (Talarima, 2016 ; Mohd, 2016 ). Berdasarkan penelitian Bahiyah, Fitryasari, & Setiono (2016) menyatakan bahwa pada usia lanjut laki-laki akan mempunyai peluang terkena hipertensi 3,9 kali

dibandingkan dengan wanita.

## **2) Faktor resiko yang dapat diubah antara lain:**

### **a. Nutrisi**

Asupan *sodium chlorid* (NaCl) mempengaruhi terjadinya hipertensi. Karena, konsumsi garam dalam jumlah tinggi menyebabkan haus yang mendorong seseorang untuk minum air sedemikian banyak untuk membuat konsentrasi natrium dalam darah kembali normal. Hal ini akan berakibat pada peningkatan volume darah dalam tubuh, sehingga kerja jantung harus memompa lebih keras akibatnya terjadi kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah mengakibatkan ginjal harus menyaring lebih banyak air dan garam. Input dan output dalam pembuluh darah harus sama dan seimbang maka jantung harus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah mengalami peningkatan. Selain itu, konsumsi garam asupan lemak jenuh secara terus-menerus akan menyebabkan kolesterol tinggi, sehingga pembuluh darah menyempit dan peredaran dapat tersumbat yang akan berdampak pada meningkatnya tekanan darah (Talarima, 2016).

### **b. Aktifitas Fisik**

Aktivitas fisik atau olah raga dapat menurunkan LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah dan membakar 800-1000 kalori serta meningkatkan high density lipoprotein (HDL) sebesar 4.4 mmHg. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah

yoga dan aerobik. Jika aerobik dan yoga dilakukan secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Olahraga juga dapat mencegah terjadinya obesitas dan mengurangi asupan garam di dalam tubuh sehingga garam akan dikeluarkan bersama dengan keringat. Seseorang yang tidak mempunyai kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur akan beresiko lebih besar terkena hipertensi 2,67 kali dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur (Talarima, 2016).

c. Obesitas

Berat badan berlebih akan menyebabkan meningkatnya volume darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, karena terjadi peningkatan asam lemak bebas yang mempersempit pembuluh darah, sehingga terjadi peningkatan tekanan yang lebih besar pada dinding arteri lalu daya pompa jantung akan bekerja lebih keras kemudian terjadi peningkatan tekanan darah, orang dengan obesitas mempunyai peluang untuk terkena hipertensi 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seorang yang berat badannya normal (Mardiana, 2014 ).

d. Stres

Stres dikaitkan terhadap timbulnya hipertensi esensial. Hubungan antara stress dengan hipertensi, diduga melalui aktivitas saraf simpatis yaitu saraf yang bekerja saat melakukan

aktivitas sehingga dapat melepaskan hormon adrenalin sehingga memacu jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat, lalu tekanan darah akan meningkat secara tidak menentu (intermiten). Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi atau terjadi hipertensi (Mardiana, 2014).

e. Merokok

Merokok berhubungan terhadap kejadian hipertensi akibat kandungan *nikotin* dalam tembakau yang berpotensi mengakibatkan tekanan darah meningkat. Hal tersebut terjadi karena nikotin yang akan diserap pembuluh darah kecil dalam paru-paru yang akan diedarkan oleh pembuluh darah ke otak, sehingga otak akan bereaksi terhadap nikotin dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas hormon *efinefrin* (Adrenalin). Hormon tersebut mengakibatkan pembuluh darah menyempit sehingga memaksa jantung untuk bekerja lebih berat akibat tekanan yang lebih tinggi. Selain itu, *karbon monoksida* dalam asap rokok menggantikan oksigen di dalam darah. Hal ini akan mengakibatkan tekanan darah meningkat karena memaksa jantung memompa untuk memasukan oksigen yang cukup kedalam organ dan jaringan tubuh. (Pranata & Prabowo, 2017).

f. Alkohol

Alkohol memiliki efek yang hampir sama dengan karbon monoksida, sehingga dapat meningkatkan keasaman darah

akibatnya darah menjadi lebih kental. Jantung dipaksa untuk memompa darah lebih kuat agar semua jaringan tubuh tercukupi. Kondisi ini akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Komaling, Suba & Wongkar, 2013).

### **2.2.5 Penatalaksanaan**

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua metode yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi merupakan sebuah metode yang menggunakan obat-obatan medis. Dalam hal ini pemilihan obat yang akan diberikan pada penderita hipertensi tidak bisa sama. Dirangkum dari berbagai sumber, berikut adalah tabel tentang pemberian obat-obatan medis bagi penderita hipertensi berdasarkan target tekanan darah.

Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya memiliki prinsip dasar dimana penurunan tekanan darah berperan sangat penting dalam menurunkan risiko mayor kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi. Dengan begitu focus utama dalam penanganan hipertensi yaitu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain penatalaksanaan dengan obat-obat medis, modifikasi gaya hidup turut berperan penting dalam mengurangi risiko hipertensi semakin kronik. (Kandarini, 2018)

Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi konsumsi garam menjadi 6gr / hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga secara rutin dan tidur yang berkualitas dengan 6-8 jam tidur per hari dapat

membantu mengurangi stress.

#### 1. Pengurangan konsumsi garam

Konsumsi garam pada kondisi normal berkisar pada 2-3 sdt per hari dimana jumlah ini masih rentan terhadap peningkatan hipertensi. Oleh karena itu pengurangan konsumsi garam pada pasien hipertensi menjadi  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  sdt per hari merupakan salah satu langkah yang dianjurkan. Baik garam dapur atau garam lainnya, mengandung kadar natrium yang cukup tinggi. Sehingga bagi penderita hipertensi, pembatasan natrium menjadi 2-3 sdt per hari berhasil menurunkan tekanan darah sistolik 3,7 mmHg dan tekanan darah diastolic 2 mmHg.

#### 2. Menurunkan berat badan

Kondisi berat badan berlebih dapat memicu hipertensi semakin meningkat. Diet atau menurunkan berat badan menjadi berat badan yang ideal dianjurkan untuk mengontrol tekanan darah semakin meningkat.

#### 3. Menghindari minuman berkafein

Mengonsumsi kopi dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Bagi para penggemar kopi relative memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari penderita hipertensi yang tidak suka mengonsumsi kopi. Maka untuk mengurangi risiko penyakit hipertensi, frekuensi konsumsi kopi sebaiknya dikurangi.



#### 4. Menghindari rokok

Kebiasaan merokok pada masyarakat laki-laki terutama penderita hipertensi memiliki risiko diabetes, serangan jantung, dan stroke. Jika kebiasaan ini dilanjutkan dalam jangka waktu yang-lama, hal ini akan menjadi kombinasi penyakit yang sangat berbahaya.

#### 5. Olahraga secara rutin

Risiko penyakit hipertensi semakin meningkat jika penderitanya kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Jalan kaki di lingkungan sekitar dapat membantu program gaya hidup sehat.

#### 6. Tidur berkualitas

Istirahat dengan waktu yang cukup sangat penting bagi penderita hipertensi sebagaimana yang dianjurkan 6-8 jam sehari. Kualitas tidur yang baik akan merilekskan anggota tubuh maupun organ tubuh sehingga mampu bekerja secara maksimal (Aminuddin, 2019).

Bagi penderita hipertensi juga memperhatikan makanan apa saja yang hendak dikonsumsi. Beberapa makanan yang dilarang untuk penderita hipertensi yaitu :

1. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (*biscuit, crackers, keripik* dan makanan kering yang asin).
3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta

buah-buahan dalam kaleng, *soft drink*).

4. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
5. Susu *full cream*, mentega, *margarine*, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
6. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape (Kemenkes, 2018).

#### **2.2.6 Komplikasi**

Hipertensi merupakan faktor utama dalam terjadinya penyakit gagal ginjal, otak, gagal jantung, dan penglihatan. Peningkatan tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi tersebut. Pada sebagian besar penderita hipertensi yang gejalanya tidak tampak, langkah pengobatan pun juga terkendala untuk dilakukan sehingga mengakibatkan perluasan penyakit termasuk pada organ tubuh lainnya. Dimana hal tersebut meningkatkan angka mortalitas akibat penyakit hipertensi ini.

##### **a. Gangguan penglihatan**

Tekanan darah yang meningkat secara terus menerus dapat mengakibatkan pada kerusakan pembuluh darah pada retina. Semakin

lama seseorang mengidap hipertensi dimana tekanan darah yang terjadi meningkat maka kerusakan yang terjadi pada retina juga semakin berat. Selain itu, gangguan yang bisa terjadi akibat hipertensi ini juga dikenal dengan iskemik optic neuropati atau kerusakan saraf mata. Kerusakan parah dapat terjadi pada penderita hipertensi maligna, dimana tekanan darah meningkat secara tiba-tiba.

b. Gagal ginjal

Penyakit ginjal kronik dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan darah tinggi pada kapiler-kapiler ginjal dan glomerulus. Kerusakan glomerulus ini berakibat pada darah yang mengalir ke unit fungsional ginjal terganggu. Kerusakan pada membrane glomerulus juga berakibat pada keluarnya protein secara menyeluruh melalui urine sehingga sering dijumpai sebagai akibat dari tekanan-osmotik koloid plasma yang berkurang. Gangguan pada ginjal umumnya dijumpai pada penderita hipertensi kronik.

c. Stroke

Stroke terjadi ketika otak mengalami kerusakan yang ditimbulkan dari perdarahan, tekanan intra kranial yang-meninggi, atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh darah non otak yang terpajan pada hipertensi kronik apabila arteri-arteri yang mengalirkan suplai darah ke otak mengalami hipertropi atau penebalan.

d. Gangguan jantung

Gangguan jantung atau yang dikenal dengan infark miokard

terjadi ketika arteri koroner mengalami arteriosklerosis. Akibat dari ini adalah suplay oksigen ke jantung terhambat sehingga kebutuhan oksigen tidak terpenuhi dengan baik sehingga menyebabkan terjadinya iskemia jantung (Nuraini, 2015).

### **2.3 Dewasa Usia 34-45 Tahun**

Istilah dewasa merupakan organism yang telah matang. Tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya . Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan. Masa dewasa biasanya dimulai dari usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang dan mampu memproduksi. (Hidayat, 2016)

Usia 34-35 ditandai dengan perkembangannya seseorang ke arah generativitas atau stagnasi artinya dalam fase ini seseorang dapat menjadi produktif dan kreatif, yakni memiliki kesempatan untuk mendidik generasi selanjutnya dan mengembangkan kultur budaya yang telah ada, atau sebaliknya bersikap kaku dan egois terhadap perubahan dan sesuatu yang baru.

Pada masa ini, individu akan mengalami suatu perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut. Kedewasaan itu dapat diartikan sebagai : satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat diartikan sebagai : memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis, dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tadi. Dalam dinamik kedewasaan itu termuat :

- a. Tugas membuat rencana hidup.
- b. Membuat penggarisan tujuan final yang dikaitkan dengan prinsip-prinsip dan norma-norma etis tertentu.

Sebab itu salah satu ciri kedewasaan ialah : dengan konsekuen dan bertanggung jawab mencapai tujuan yang sudah digariskan sendiri. Dan ini dapat dicapai dengan usaha KERJA/KARYA, membuat proyek-proyek hidup, dan berprestasi. Kedewasaan dicirikan juga dengan : secara konsekuen melakukan identifikasi terhadap norma-norma susila yang dipilih sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia dewasa ialah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan pada masa dewasa merupakan pengembangan lebih lanjut dan pematangan dari tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa muda. Pada akhir masa dewasa, realisasi dari semua tugas-tugas perkembangan tersebut mencapai puncaknya dan masing-masing

memperlihatkan bentuk hasilnya yang khas. Pada usia lanjut, apa yang dicapai pada masa usia dewasa mungkin tetap dipertahankan, tetapi beberapa hal lain mungkin mulai menurun, bahkan menghilang. Tugas baru yang masih berkembang adalah kesiapan menghadapi status pension, penurunan kekuasaan, penurunan kemampuan dan kekuatan fisik, serta menghadapi kematian. (Hidayat, 2016)

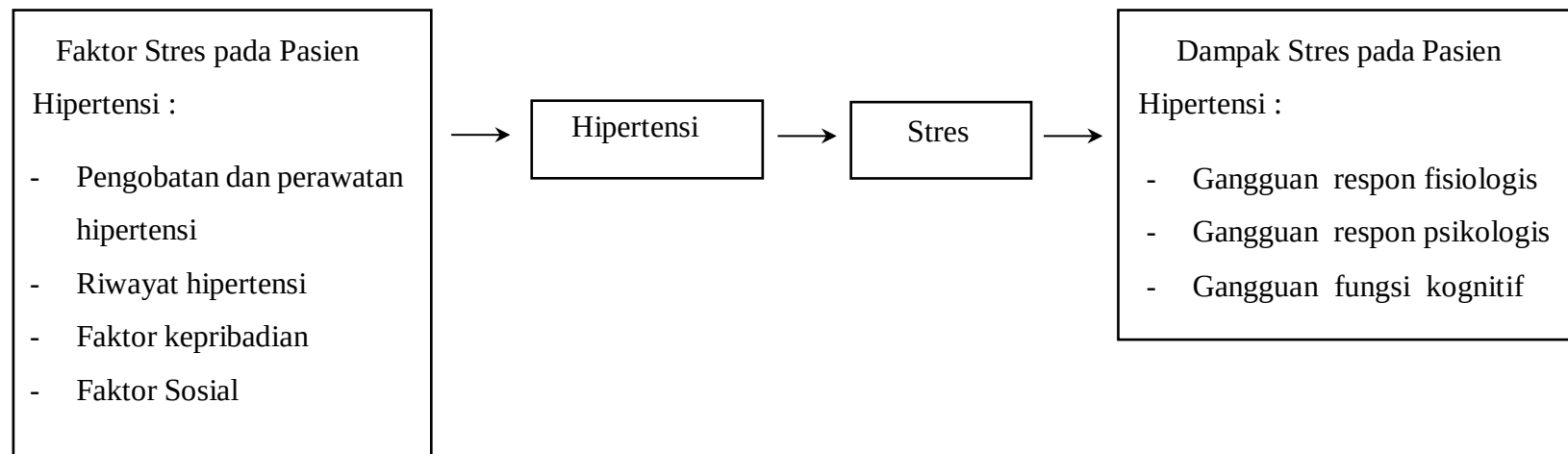
Secara rinci, tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa adalah :

- a. Memiliki tanggung jawab sosial dan kenegaraan sebagai orang dewasa.
- b. Mengembangkan dan memelihara standar kehidupan ekonomi.
- c. Membimbing anak dan remaja agar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan berbahagia
- d. Mengembangkan kegiatan-kegiatan waktu tenggang sebagai orang dewasa, hubungan dengan pasangan- pasangan keluarga lain sebagai pribadi
- e. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisik sebagai orang setengah baya
- f. Menyesuaikan diri dengan kehidupan sebagai orang tua yang bertambah tua

## 2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi usia 35-44 tahun di Puskesmas Riung Bandung ini digambarkan dalam bagan sebagai berikut:

**Bagan 2.1.**  
**Kerangka Konsep**



Sumber: (Andriati, 2015), (Bahiyah, *et al.*, 2016), (Fitriliani & Sumaryanti, 2018) (Kusuma & Widiani, 2018), (Kretchy dkk., 2014)