

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1 Pengertian**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik yaitu 140 mmHg atau tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi memiliki resiko yang sangat tinggi bahkan bukan hanya penyakit jantung saja, tetapi bisa juga menderita penyakit yang lain, diantaranya seperti penyakit syaraf, ginjal, dan juga pembuluh darah, karena semakin tinggi tekanan darah maka semakin besar resikonya (Sylvia 2010).

##### **2.1.2 Etiologi**

Berdasarkan penyebab hipertensi dapat digolongkan menjadi dua yaitu hipertensi primer (esensial), dan hipertensi sekunder :

###### **1. Hipertensi Primer (esensial )**

Hipertensi primer atau hipertensi idiopatik yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi dimana faktor penyebabnya belum diketahui atau belum terungkap dengan jelas. Adapun yang dapat mempengaruhi dari hipertensi primer yaitu bisa dari genetik, faktor lingkungan, aktivitas syaraf simpatis yang berlebihan. Angiotensin dan peningkatan Na + Ca intraseluler.

## 2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder bisa disebabkan oleh penggunaan estrogen, penyakit ginjal, *sindrom cushing*, dan juga hipertensi yang dimiliki oleh ibu hamil. Hipertensi pada usia lanjut dimana sistolik dan diastoliknya bisa jadi lebih besar dari 140 mmHg atau juga bisa lebih kecil dari 90 mmHg.

Dibawah ini terdapat derajat hipertensi yang dapat dikelompokan menjadi 4 kategori, yaitu:

No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik(mmHg)
1	Optimal	<120	<80
2	Normal	120-129	80-84
3	High Normal	130-139	85-89
4	Hipertensi		
	Grade 1 (ringan)	140-159	90-99
	Grade 2 ( sedang)	160-179	100-109
	Grade 3 ( berat)	180-209	100-119
	Grade 4(sangat berat)	>210	>120

### 2.1.3 Manifestasi Klinis

Berikut ini terdapat 2 tanda dan gejala dari hipertensi dan dapat dibedakan menjadi:

- 1) Tidak ada gejala

Penyakit hipertensi untuk yang tidak ada gejala biasanya pasien tidak merasakan gejala apa-apa kecuali diperiksa oleh dokter. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur.

- 2) Gejala yang lazim

Pada gejala yang lazim ini kebanyakan pasien yang mengalami hipertensi sering mengeluh sakit kepala, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun, sehingga kebanyakan pasien langsung mencari pertolongan medis untuk mengobati penyakitnya.

#### **2.1.4 Faktor – Faktor Resiko**

Dibawah ini terdapat 2 faktor resiko dari hipertensi, yaitu:

##### **1. Faktor yang tidak dapat diubah**

Beberapa faktor yang tidak dapat diubah antara lain sebagai berikut :

- 1) Keturunan

Dimana didalam anggota keluarganya yang mengalami riwayat hipertensi ditemukan sekitar 70-80%. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita yang kembar monozigot (satu telur).

Dapat disimpulkan bahwa faktor keturunan bisa menyebabkan terjadinya hipertensi.

## 2) Jenis Kelamin

Laki-laki bisa lebih banyak mengalami hipertensi karena laki-laki memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi seperti stress, kelahan dan makan tidak terkontrol. Sedangkan hipertensi pada perempuan peningkatan resiko terjadinya setelah masa menopause.

## 3) Umur

Untuk kategori usia umumnya hipertensi menyerang pria pada usia diatas 31 tahun sedangkan pada perempuan terjadi setelah usia 40 tahun.

## **2. Faktor yang dapat diubah**

Berikut ini terdapat beberapa faktor yang dapat diubah antara lain sebagai berikut :

### 1) Konsumsi garam berlebih dan pola makan

Makanan merupakan faktor penting yang menentukan tekanan darah terutama konsumsi natrium yang berlebih dapat menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat, sehingga memperberat kerja jantung yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi.

### 2) Kegemukan (obesitas)

Kegemukan atau obesitas merupakan ciri yang paling terlihat dari hipertensi, dimana telah dibuktikan bahwa faktor kegemukan atau

obesitas ini erat kaitannya terjadi hipertensi pada kemudian hari, karena jantung lebih bekerja dengan cepat dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita hipertensi dengan berat badan normal. Menurut hasil penelitian didapatkan bahwa orang yang mengalami obesitas lebih mudah terkena hipertensi, selain itu dikatakan bahwa lebih dari 50% kasus hipertensi berhubungan dengan obesitas (Tara,2004).

3) Stres

Stress dapat meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu pendek dengan cara mengaktifkan bagian otak dan sistem syaraf yang biasanya mengendalikan tekanan darah secara otomatis. Terpapar stress dapat menaikkan tekanan darah sepias dan hipertensi dini cenderung lebih reaktif. Aktivitas susunan syaraf simpatis oleh stress dapat memulai tangga hemodinamika yang menimbulkan hipertensi menetap (Dalimarta,2008)

4) Minuman alkohol

Alkohol memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan secara keseluruhan semakin banyak alkohol yang diminum maka semakin tinggi tekanan darahnya. Pengaruh dari komsumsi meminum alkohol juga bisa menaikkan tekanan darah karena

adanya peningkatan sintesis katekolamin yang dalam jumlah besar dapat memicu kenaikan tekanan darah (Beevers, 2002).

5) Rokok

Hipertensi juga dirangsang oleh adanya nikotin dalam batang rokok yang di hisap seseorang. Nikotin dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, elain itu juga nikotin dapat menyebabkan terjadinya pengapuran dalam pembuluh darah. Efek-efek senyawa dalam asap rokok merusak dinding sel endotel, asap rokok menurunkan aliran darah keberbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung (Corwin,2001).

6) Kurang olahraga

Orang yang kurang aktif berolahraga umumnya cenderung mengalami kegemukan, sehingga memperberat kerja tubuh dan jantung yang dapat menyebabkan hipertensi.

### **2.1.5 Komplikasi hipertensi**

Komplikasi dalam jangka waktu lama akan merusak endotel arteri dan mempercepat atherosclerosis. Komplikasi dari hipertensi termasuk rusaknya organ tubuh seperti jantung, mata, ginjal, otak dan pembuluh darah besar. Hipertensi adalah faktor resiko utama terjadinya penyakit arteri coroner atau infark miokard angina, gagal ginjal, dan atrial fibrilasi. Apabila

penderita hipertensi mempunyai faktor lain dengan kardiovaskuler maka akan meningkatkan jumlah angka kematian dan angka kesakitan, dimana pasien yang mempunyai penyakit hipertensi mempunyai peningkatan resiko yang lebih besar dan bermakna untuk mempunyai penyakit yang lain, seperti penyakit koroner, stroke, penyakit arteri perifer, dan gagal jantung (Muchid et. Al, 2006).

Penderita hipertensi berisiko terkena penyakit lain yang timbul kemudian. Beberapa penyakit yang timbul sebagai akibat hipertensi diantaranya sebagai berikut :

1. Penyakit jantung koroner

Penyakit ini sering dialami penderita hipertensi sebagai akibat terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah, akibatnya bisa terjadi penurunan aliran darah ke bagian otot jantung. Hal ini bisa menyebabkan rasa nyeri pada bagian dada dan dapat mengakibatkan gangguan pada otot jantung, dan yang lebih fatal bisa menimbulkan serangan jantung.

2. Gagal jantung

Tekanan darah tinggi memaksa otot jantung bekerja lebih berat untuk memompa darah, hal ini berkibat otot jantung akan menebal dan meregang karena bekerja terlalu berat sehingga daya pompa otot menurun. Dan akhirnya akan terjadi kegagalan kerja jantung, dimana

akan terdapat komplikasi yaitu seperti sesak napas, napas pendek, dan terjadi pembengkakkan pada tungkai bawah dan juga pada kaki.

### 3. Kerusakan pembuluh darah otak

Beberapa penelitian diluar negri hipertensi bisa menyebabkan kerusakan pembuluh darah di otak. Dimana kerusakan yang ditimbulkannya bisa terjadi pecahnya pembuluh darah dan bisa menyebabkan stroke dan juga kematian.

### 4. Gagal ginjal

Gagal ginjal terjadi dimana ginjal tidak berfungsi dengan baik. Terdapat dua jenis kelainan ginjal akibat hipertensi, yaitu nefroklerosis benigna dan nefrosklerosis maligna. Nefroklerosis benigna terjadi pada hipertensi yang berlangsung lama sehingga terjadi pengendapan plasma pada pembuluh darah akibat pembuluh darah berkurang. Adapun nefrosklerosis maligna merupakan kelainan ginjal yang ditandai dengan naiknya tekanan diastol diatas 130 mmHg yang disebabkan terganggunya fungsi ginjal.

#### **2.1.6 Penatalaksanaan hipertensi**

Secara umum dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu penatalaksanaan medis secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada penderita hipertensi pada umumnya adalah pengobatan jangka panjang, bahkan kemungkinan seumur hidup. Yang termasuk obat-obatan

farmakologi hipertensi umumnya adalah pengobatan jangka panjang antara lain *diuretic, beta blocker, dan calcium channel blocker* (Braverman, 2008).

Obat-obatan jenis *Diuretic* bekerja dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (lewat urine) sehingga volume cairan tubuh berkurang yang mengakibatkan daya pompa jantung menjadi lebih ringan. Contoh obat dari golongan *diuretic* adalah Hidroclorotiazid. Sedangkan beta bloker bekerja melalui penurunan daya pompa jantung. Jenis beta blocker tidak dianjurkan pada penderita yang tidak diketahui mengidap gangguan pernafasan seperti asa bronchial, contohnya metoprolol, propranolol dan atenol. Obat-obatan dari golongan calcium channel blocker bekerja dengan menurunkan daya pompa jantung dengan cara menghambat kontraksi jantung (kontraktilitas). Golongan obat calcium channel blocker nifedipin, diltiasem, dan verapamil (Lenny, 2008).

Selain itu masih banyak obat yang dapat digunakan dalam pengobatan farmakologi hipertensi dengan cara kerja yang berbeda-beda pula. Kendati kemudian, pengobatan farmakologi hipertensi mempunyai efek samping negative terhadap keesehatan. Braverman (2008) menyatakan bahwa sedikitnya 85% penderita hipertensi melaporkan adanya efek samping yang menganggu setelah mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi. Efek samping tersebut antara lain adalah kecemasan, sulit bernafas, sembelit atau diare, depresi, pusing, kelelahan, rambut rontok, sakit kepala, gagal jantung, gangguan pencernaan, jantung berdebar-debar sampai pada disfungsi

seksual. Selain itu masih terbatasnya teknologi di bidang kesehatan menyebabkan harga obat-obatan anti hipertensi relative mahal.

Terapi non farmakologi diantaranya dapat dilakukan dengan menurunkan kelebihan berat badan, mengurangi asupan garam, menciptakan keadaan rileks seperti meditasi, yoga ataupun *shipnosis* juga, melakukan olahraga dan berhenti merokok serta mengurangi komsumsi alkohol, selain itu cara pengontrolan hipertensi secara non farmakologi lainnya adalah dengan melakukan olahraga seperti senam aerobik atau jalan cepat/santai selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu olahraga aerobik ringan seperti jalan santai dapat mengontrol system saraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Lenny, 2008).

### **2.1.7 Langkah Pencegahan**

Dibawah ini terdapat 7 langkah pencegahan dari hipertensi, yaitu:

1. Diet rendah garam, batasi pemakaian garam dan makananan yang diasinkan
2. Diet rendah lemak dengan mengurangi atau menghindari makanan berminyak
3. Berhenti merokok dan minum kopi
4. Atur berat badan jangan sampai
5. Hindari stress
6. Obati penyakit penyerta, seperti kolesterol, hipertiroid, dan lain-lain

7. Lakukakan olahraga secara teratur dan terkontrol, seperti jalan kaki, jalan cepat, lari, bersepada, renang dan senam. Untuk para lansia yang tinggal dipanti jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah senam lansia, karena senam lansia adalah salah satu jenis terapi modalitas fisik yang sudah menjadi program kegiatan baik di balai panti tresna werdha pemerintah maupun swasta.

## **2.2 Konsep Dukungan Keluarga**

### **2.2.1 Pengertian Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga merupakan suatu sikap atau tindakan keluarga terhadap anggota keluarganya berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional (Friedman, 2010). Dan juga dukungan keluarga adalah hubungan interpersonal antara anggota keluarga yang melindungi seseorang dari efek stress yang buruk (Kaplan dan Sasock, 2002).

### **2.2.2 Tujuan Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga memiliki tujuan yang sangat luas dimana dukungan keluarga yang memiliki kondisi dukungan yang sangat baik dibandingkan dengan yang tanpa memiliki dukungan dari kelaurganya. Lebih khususnya bahwa dukungan sosial banyak dianggap bisa mengurangi atau bahkan menghilangkan efek serta bisa meningkatkan kesehatan mental individu atau keluarga secara langsung. Dukungan keluarga bisa menjadi penguat rencana

pada masa individu yang mengalami stress di dalam keluarga ( Friedman, 2010).

Dukungan dari keluarga bisa berupa bantuan dalam bentuk pengenalan tugas yang akan diberikan oleh keluarga besar, teman, dan juga tetangga. Bantuan dari keluarga besar bisa dalam bentuk bantuan langsung, seperti bantuan finansial yang terus-menerus dan menetap, berbelanja, merawat anak, perawatan fisik lansia, melakukan tugas rumah tangga, dan bantuan praktis selama masa krisis (Friedman, 2010).

### **2.2.3 Jenis Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga merupakan dukungan yang sangat penting buat individu. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang memiliki sifat pendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam dimensi keluarga terdapat 4 jenis dukungan keluarga, yaitu :

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

Dukungan emosional berfungsi sebagai tempat pemulihan serta membantu dalam penguasaan emosional serta meningkatkan moral keluarga (Friedman, 2010). Dukungan emosional bisa melibatkan seperti ekspresi empati, perhatian, memberikan semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu untuk

percaya bahwa iya dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian (Sarafino, 2011).

## 2. Dukungan Informasi

Dukungan informasi dalam keluarga berfungsi sebagai sebuah pencari dan memberikan informasi tentang keadaan didunia (Friedman, 1998).

Dalam anggota keluarga bentuk dukungan informasi yang diberikan yaitu bisa berupa nasehat, saran dan saling bertukar pikiran dalam mengatasi masalah yang harus diselesaikan. (Sarafino, 2011).

## 3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental dalam keluarga merupakan dukungan yang sangat nyata, mudah dan dapat dipahami dengan jelas (Friedman, 1998). Dukungan instrumental merupakan dukungan yang pertama kali diberikan oleh keluarga secara langsung dalam bentuk bantuan secara material seperti memberikan tempat tinggal, dan memberikan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari (Sarafino, 2011).

## 4. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dalam keluarga merupakan dukungan sebagai respon atau tanggapan, membiringbing dan membantu dalam proses menyelesaikan masalah dan merupakan sumber yang sudah jelas kebenarnya di dalam anggota keluarga (Friedman, 2010). Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi yang sangat mendukung dan

melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, dan perasaan (Sarafino, 2011).

#### **2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan**

Menurut (purnawan, 2008) dalam Rahayu (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah :

##### 1. Faktor Internal

Dalam faktor internal terdapat beberapa yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Dukungan keluarga dalam tahap perkembangan ini bisa ditentukan dari faktor usia yaitu proses pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian dalam tahap ini setiap usia baik dari bayi sampai lansia sudah memiliki pemahaman dan juga respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda
- 2) Pendidikan atau tingkat pengetahuan dan keyakinan dalam diri seseorang terhadap dukungan yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan, dan pengalaman masa lalu. Kemampuan berfikir setiap orang akan membentuk proses bagaimana cara seseorang berfikir termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit, dan menggunakan pengetahuan tentang bagaimana menjaga kondisi kesehatannya
- 3) Faktor emosi dapat mempengaruhi keyakinan tentang adanya dukungan dan cara melakukannya. Seseorang yang mempunyai

respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung mudah merespon terhadap berbagai tanda sakit, mungkin dilakukan dengan cara mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya

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

## 2. Faktor Eksternal

Dalam faktor eksternal terdapat beberapa yang harus diperhatikan, yaitu: yang pertama perlakuan anggota keluarga tentang cara keluarga dalam memberikan dukungan, biasanya dukungan keluarga yang bagus bisa mempengaruhi atau bisa merubah penderita dalam menjaga kesehatannya. Misalnya, klien juga akan melakukan tindakan pencegahan jika didalam anggota keluarganya pun melakukan hal yang sama, yang kedua faktor Sosio-ekonomi, Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit dan bisa mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap penyakitnya.

Dalam psikososial meliputi: kebersamaan dalam perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang maka semakin besar memperhatikan kondisi kesehatannya, sehingga jika merasakan adanya gangguan dalam kesehatannya maka secara

langsung akan mencari pertolongan pertama tentang kondisi kesehatannya, dan yang terakhir adat budaya bisa mempengaruhi dalam keyakinan, nilai dan kebiasaan individu dalam memberikan dukungan termasuk juga cara pelaksanaan tentang kesehatannya.

### **2.3 Konsep Keluarga**

#### **2.3.1 Pengertian Keluarga**

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang merupakan penerima asuhan keperawatan. Keluarga berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan bagi anggota keluarga yang sakit (Andarmoyo 2016).

#### **2.3.2 Tujuan Keluarga**

Tujuan dari pembentukan keluarga yaitu: sebagai perantara bagi kebutuhan dan harapan anggota keluarga dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Dan juga keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga dengan menstabilkan kebutuhan kasih sayang, sosial ekonomi dan kebutuhan seksual, keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan identitas seseorang individu dan perasaan harga diri. (Andarmoyo, 2012).

#### **2.3.3 Tugas keluarga dalam bidang kesehatan antara lain :**

Dalam keluarga tugas dalam bidang kesehatan harus saling mengenal dan mengetahui gangguan perkembangan kesehatan

setiap anggotanya, mengambil keputusan dalam melakuakn tindakan yang tepat, memberikan perawatan langsung pada anggota keluarga yang sedang sakit, mempertahankan suasa rumah yang menguntungkan kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarga, mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan yang menunjukan pemanfaatan dengan baik dan fasilitas-fasilitas yang ada (Johnson, 2010).

#### **2.3.4 Fungsi Keluarga**

Berikut ini terdapat 4 fungsi keluarga, yaitu:

1. Fungsi Afektif

Dalam fungsi afektif ini peran keluarga sangatlah penting dalam mengajarkan segala sesuatu dan juga mempersiapkan anggota keluarganya untuk berinteraksi dengan orang lain.

2. Fungsi Sosialisasi

Dalam fungsi sosialisasi peran keluarga bisa mengembangkan dan juga tempat melatih anak untuk berkehidupan sosial di luar rumah sebelum meninggalkan rumah dan berinteraksi dengan orang lain

3. Fungsi Reproduksi

Dalam fungsi reproduksi didalam anggota keluarga untuk saling mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga

#### 4. Fungsi Ekonomi

Dan yang terakhir fungsi ekonomi Keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan keluarga dalam bidang ekonomi dan temapt untuk mengembangkan kemampuan individu dalam meningkatkan penghasilan dan untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Setiadi, 2008)

### 2.4 Konsep Kepatuhan

#### 2.4.1 Pengertian Kepatuhan

Kepatuhan merupakan suatu perilaku klien yang mematuhi terhadap instruksi atau petunjuk yang diberikan dalam bentuk terapi apapun, baik itu diet, latihan, pengobatan, atau pertemuan dengan dokter (Stanley dan Mickey, 2002).

#### 2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan

Menurut Notoadmojo (2003) dalam devita (2014) faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah :

##### 1) Pemahaman Tentang Instruksi

Pemberian informasi oleh pihak kesehatan harus diberikan secara jelas (informasi dalam penggunaan istilah medis) supaya seseorang yang menerima instruknya memahami dan mengerti supaya tidak terjadinya salah paham.

## 2) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan klien bisa mempengaruhi kepatuhan sepanjang pendidikan tersebut didapatkan secara mandiri lewat tahapan-tahapan tertentu.

## 3) Kesakitan dan Pengobatan

Dalam faktor ini perilaku kepatuhan lebih rendah untuk penyakit kronis karena tidak ada akibat buruk yang dirasakan.

## 4) Keyakinan, Sikap dan Kepribadian

Klien yang tidak patuh biasanya mempunyai masalah seperti depresi, ansietas, dan sangat memperhatikan anggota sosial individu yang sering kali mempengaruhi seorang dalam mencari pelayanan kesehatan.

## 5) Dukungan Keluarga

Pada faktor kepatuhan keluarga dukungan keluarga termasuk kedalam salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam menentukan keyakinan dalam program pengobatan.

## **2.5 Konsep Diet Hipertensi**

### **2.5.1 Pengertian Diet Hipertensi**

Diet hipertensi merupakan cara klien dalam mengatasi penyakit hipertensi atau tekanan darah tingginya dengan cara yang alami dan tanpa efek yang serius. (Purwati, 2010).

## **2.5.2 Macam-macam Diet Hipertensi**

Berikut ini terdapat 3 macam dalam diet hipertensi, yaitu:

1. Dalam diet hipertensi harus diperhatikan dalam pola makan yang baik yaitu dengan mengatur jenis makanan dan juga porsi makannya. Kandungan zat dalam menu makanan juga harus diperhatikan, seperti:
  - 1) Kurangi minuman yang mengandung soda, baik dalam kemasan kaleng atau juga dalam kemasan botol.
  - 2) Kurangi jenis makanan seperti daging, ikan asin, kerang, kepiting,susu, cemilan yang asin dan gurih, jeroan, sarden,udang dan juga cumi-cumi.
  - 3) Lakukan Diet rendah kolesterol, sebaiknya makanan yang mengandung lemak baik dan sedikit yang mengandung lemak jahat (Muhammadun, 2010).
2. Mengurangi Konsumsi Garam  
Pembatasan konsumsi garam harus sangat diperhatikan dan dianjurkan maksimal 2 garam dapur untuk diet setiap harinya.
3. Makan Banyak Buah dan Sayuran Segar  
Buah dan sayuran segar bisa membantu dalam melaksanakan diet hipertensi karena buah dan sayuran mengandung banyak vitamin dan

mineral, buah yang banyak mengandung mineral dan kalium dapat membantu dalam proses menurunkan tekanan darah.

## **2.6 Konsep Lansia**

### **2.6.1 Pengertian Lansia**

Lansia merupakan suatu periode dimana klien telah mencapai kematangan dan menunjukkan kemunduran dengan berjalannya waktu (WHO 2009).

### **2.6.2 Batasan-batasan Lansia**

*WHO (World Health Organization)* mengelompokan lansia menjadi 4 kelompok yang meliputi:

1. Usia pertengahan (*Middle age*) 45 sampai 59 tahun
2. Lanjut usia (*Elderly*) 60 sampai 74 tahun
3. Lanjut usia tua (*old*) 75 sampai 90 tahun
4. Usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun. .

### **2.6.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi ketuaan**

Dibawah ini terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ketuaan, diantaranya sebagai berikut:

1. Keturunan
2. Nutrisi
3. Status kesehatan
4. Pengalaman hidup

5. Lingkungan

6. Stress

#### **2.6.4 Ciri-Ciri Lansia**

Menurut Hurlock (2010) ciri-ciri lanjut usia yaitu:

1. Usia lanjut merupakan metode kemunduran

Kemunduran pada lansia bisa disebabkan oleh faktor fisik dan juga faktor psikologis. Dimana kemunduran pada lansia dapat berdampak pada psikologis lansia. Dan juga dalam metode kemunduran ini motivasi merupakan peran yang sangat penting dalam kemunduran pada lansia karena lansia dengan motivasi rendah bisa cepat terjadi dalam proses kemundurannya, sedangkan jika lansia memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

2. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia.

3. Mewajibkan perubahan peran

Karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.