

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan merupakan penyakit yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit gagal ginjal yang mana di tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. (Yuniar, 2019). Hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. faktor resiko hipertensi pada usia produktif (25-42 tahun) diakibatkan karena kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, pola makan tinggi natrium, jenis kelamin, riwayat keluarga, konsumsi garam, obesitas, olahraga, merokok, stress, insomnia dan konsumsi kafein. (Endang Triyanto, 2018)

Hipertensi menurut *World Health Organization (WHO)* adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang menetap.

Menurut Susanto (dalam Widyaningrum, 2012). Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal.

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Tekanan Darah	Tekanan
Darah		
Hipertensi (mmHg)	Sistolik (mmHg)	Diastolik
Normal	<120	

2.1.3 Penyebab Hipertensi

Penyebab hipertensi di antaranya adalah penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah, keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenalin dan sistem saraf simpatis. Pada ibu hamil kelebihan berat badan, tekanan psikologis, stres dan ketegangan bisa juga menyebabkan hipertensi kegemukan (obesitas), gaya hidup yang tidak aktif (malas berolahraga), stres,

alkohol atau garam dalam makanan, bisa memicu terjadinya hipertensi pada orang-orang yang memiliki kepekaan yang diturunkan (Muhammadun, 2014)

Menurut Robert (2010) hipertensi berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi 2 jenis :

a) Hipertensi primer

Hipertensi primer atau esensial adalah hipertensi yang tidak/belum diketahui penyebabnya, biasanya disebut juga dengan ideopatik dan kebanyakan terdapat sekitar 95% kasus.

b) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan/sebagai Akibat dari adanya penyakit lain. Biasanya terdapat sekitar 5% kasus, dan penyebab spesifiknya diketahui seperti penyakit ginjal stenosis, arteri renalis, pielonefritis, glomerulonefritis, tumor-tumor ginjal, penyakit ginjal polikista, trauma pada ginjal, terapi penyinaran yang mengenai ginjal, kelainan hormonal seperti : hiperal dosteronisme, sindroma chusing dan obatobatan yakni: kontrasepsi, kortikosteroid, siklosporin, kokain, penyalahgunaan alkohol, kayu manis dalam jumlah besar, gunaan alkohol, kayu manis dalam jumlah besar, serta penyebab lain seperti: koartasio aorta, preeklamsi pada kehamilan, porfiria intermiten akut, keracunan timbal akut.

2.1.4 Faktor Resiko

Pola makan adalah salah satu faktor penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah hipertensi. Salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan

dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan makan buah dan sayur.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia, diantaranya adalah pola kebiasaan dan pola makan. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres (Puspitorini dalam Sount dkk. 2014). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Endang Triyanto, 2018)

Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2014)

Faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah, berhubungan dengan individu itu sendiri, antara lain: umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga.

a. Umur

Umur mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Menurut Riskesdas 2013 pada kelompok umur >55 tahun prevalensi hipertensi mencapai > 45%. Pada usia

lanjut, hipertensi terutama ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan darah sistolik atau yang dikenal dengan hipertensi sistolik terisolasi (HST).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi. Pria mempunyai risiko sekitar 2,3 kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan dengan perempuan, karena pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat. Bahkan setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal maka pada perempuan kejadian hipertensi lebih tinggi dari pria.

c. Riwayat Keluarga/keturunan

Riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi (faktor keturunan) juga meningkatkan risiko hipertensi, terutama hipertensi primer (esensial). Tentunya faktor lingkungan dan faktor genetik juga ikut berperan. Menurut Davidson bila kedua orang tuanya menderita hipertensi, maka sekitar 45% akan turun ke anak-anaknya, dan bila salah satu orang tuanya yang menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun ke anak-anaknya.

2.1.5 Patofisiologi

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat tidak dapat mengembang pada saat jantung

memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis.

Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsang saraf atau hormon didalam darah. Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat.

Sebaliknya, jika aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, maka tekanan darah akan menurun. Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali ke normal.

2.1.6 Tanda/gejala hipertensi

Tanda dan gejala hipertensi adalah:

- 1) Sakit kepala
- 2) Perdarahan hidung
- 3) Vertigo
- 4) Mual muntah
- 5) Perubahan penglihatan

- 6) Kesemutan pada kaki dan tangan
- 7) Sesak nafas
- 8) Kejang atau koma
- 9) Nyeri dada

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala; meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan di percaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang di maksud adalah sakit kepala, perdarahan hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal (Wirawan, 2013).

2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi

a) Pengobatan Farmakologi

Tujuan utama pengobatan penderita dengan hipertensi adalah tercapainya penurunan maksimum risiko total morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler (Muhaimin, 2021)

b) Pengobatan Non Farmakologi

Pengobatan ini hanya memperhatikan gaya hidup dan pola makan. Bagi para penderita hipertensi, perlu mengadakan perubahan gaya hidup yang positif, diantaranya :

1. Mengontrol Pola Makan

Jauhi makan makanan yang berlemak, mengandung banyak garam dan makanan siap saji. American Heart Association menyarankan konsumsi garam

sebanyak satu sendok teh per hari. Sementara kebutuhan lemak sangat kecil, di sarankan kurang dari 30% dari konsumsi kalori setiap hari. Lemak tersebut dibutuhkan untuk menjaga organ tubuh tetap bekerja dan berfungsi dengan baik.

2. Tingkatkan Konsumsi Potasium dan Magnesium

Pola makan yang rendah potasium dan magnesium mejadi salah satu faktor pemicu hipertensi. Buah-buahan dan sayur segar merupakan sumber terbaik bagi kedua nutrisi tersebut.

3. Makan Makanan Jenis Padi-Padian

Dalam sebuah penelitian yang dimuat dalam American Journal of Clinical Nutrition ditemukan bahwa satu langkah penting menurunkan hipertensi dan menghindari komplikasi akibat hipertensi adalah mengkonsumsi roti gandum dan makan beras tumbuh atau beras merah.

4. Tingkatkan Aktivitas

Aktivitas dapat menurunkan tekanan darah. Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah olah raga yang bersifat erobik, jalan kaki, jogging, bersepeda, renang, dan yoga. Frekuensi yang di anjurkan adalah 5-7 kali setiap minggu dengan lama berolahraga lebih dari 30 menit.

5. Berhenti Merokok dan Hindari Konsumsi Alkohol Berlebihan

Walaupun merokok tidak ada hubungan langsung dengan timbulnya hipertensi, tetapi merokok meningkatkan resiko komplikasi lain, seperti penyakit jantung dan stroke pada penderita hipertensi.

2.1.8 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 nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak 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 Miokardium

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

3) Gagal Ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unit fungsi ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus

menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4) Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian.

2.2 Konsep Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan

Pola makan ialah suatu cara untuk mengatur jenis ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuhnya guna mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi, dan mencegah terjadinya penyakit. Depkes RI, 2021)

Santosa dan Ranti (2004) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pengertian lain menurut Baliwati,Y.F.dkk (2021), pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

Sedangkan menurut (Hidayat, 2021) pola makan adalah perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara mengelola, dan pemilihan makanan. Hal ini terbukti masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan mengandung banyak garam. Pola makan yang kurang sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi (Dinkes, 2021).

Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi adalah menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap saji dan memperbanyak makanan tinggi serat, seperti buah dan sayuran yang mengandung kalium, (Kurniadi, 2014).

Menerapkan pola makan yang sehat dan rendah lemak jenuh, kolesterol, dan total lemak, serta kaya akan buah, sayuran, serta produk susu rendah lemak telah terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah. (Susilo, 2021)

Perubahan pola makan masyarakat menjadi berubah dalam porsi, frekuensi, karakteristik dan mulai meninggalkan kebiasaan makan makanan yang dibuat di rumah karena masyarakat mulai mengikuti perkembangan industri, tetapi tidak hanya meninggalkan makanan yang dibuat rumah bahkan masakan yang dibuat di rumah juga bisa mengakibatkan timbulnya penyakit, seperti mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium dan lemak jenuh seperti mengkonsumsi daging merah yang terlalu sering, menggunakan

penyedap makanan yang berlebihan juga bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah tinggi. (Puspita R.M. 2021)

Ibu rumah tangga biasanya sering sekali mengonsumsi makanan olahan seperti bakso, mie instan, ikan asin, saus kecap, penyedap rasa, junk food dan fast food, dan makanan kalengan, padahal di dalam makanan tersebut mengandung tinggi natrium. Terutama pada bakso yang berbahan dasar daging, di dalam daging merah ini banyak sekali mengandung natrium sehingga dapat menimbulkan penyakit yang biasa disebut dengan darah tinggi atau penyakit hipertensi (Puspita R.M, 2021)

Selain itu pola makan masyarakat yang senang mengonsumsi makanan yang asin, makanan yang manis, makanan berlemak dan konsumsi minuman berkafein juga turut memicuterjadinya penyakit hipertensi (Muhammadun, 2010 dalam Ispendy).

2.2.2 Komponen Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Sulisty memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari : (Dwyer,1988) (Milne et al, 2021).

1. Jenis makanan

Jenis makanan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok lauk hewani, lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari.

2. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam. Sedangkan menurut frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali, makan pagi, makan siang dan makan malam.

3. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Pola makan seimbang adalah suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari hari.

4. Jadwal Makanan

Pola makanan yang baik dan benar ialah mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Makanan selingan boleh dimakan jika porsi makanan utama yang dikonsumsi pada saat makan pagi, siang, dan malam belum mencukupi. Akan tetapi makanan selingan tidak boleh dimakan berlebihan karena dapat meningkatkan berat badan dan kekenyangan akibat makanan selingan (Wahit, 2021).

Tabel 2.3 Pembagian Pola Makan Dalam Sehari.

Faktor yang mempengaruhi pola makan ada 2 faktor :

- Faktor Internal

- Faktor Eksternal

1. Faktor Internal terdiri dari : individu, keyakinan dan persepsi
2. Faktor Eksternal terdiri dari : Lingkungan dan sosial.

2.2.3 Menu Makanan Hipertensi

Penderita hipertensi harus dapat memilah makanan, yaitu makanan yang dianjurkan, dikurangi, dan dihindari.

A. Makanan yang Dianjurkan

Untuk menurunkan hipertensi, ada beberapa makanan yang dianjurkan yaitu:

1. Sayur-sayuran dan buah-buahan segar

Keduanya banyak mengandung serat dan vitamin C yang dipercaya dapat menurunkan hipertensi.

2. Ikan

Ikan termasuk makanan yang berasal dari hewani dan yang paling menyehatkan diantara makanan hewani lainnya. Ikan mengandung tinggi Protein, rendah lemak, dan kaya asam lemak omega-3.

3. Sereal

Sereal mempunyai fungsi untuk membantu menyerap lemak. Adapun kandungan seratnya dapat membantu dalam proses pencernaan makanan.

4. Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam natrium, seperti beras, kentang, ubi, kacang-kacangan, dan margarin tanpa garam.

B. Makanan yang Dihindari dan Dibatasi

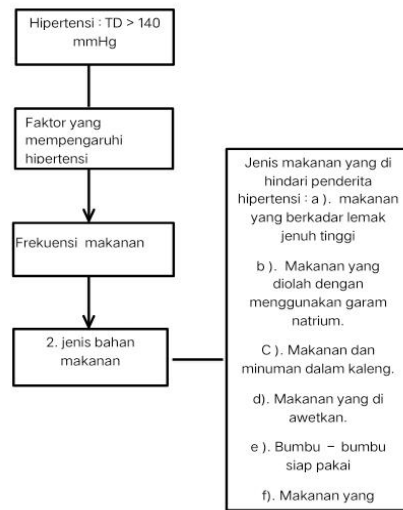
Ada pun makanan yang harus dihindari atau dibatasi oleh penderita hipertensi adalah:

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. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

2.3 Kerangka Konseptual

Bagan 2.3

Kerangka Konseptual Gambaran Pola Makan Lansia Yang Mengalami Hipertensi



Sumber : (Sugiyono, 2021)