

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. STRES

1. Defenisi

Stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan yang diberikan padanya. Misalnya bagaimana tubuh seseorang bereaksi ketika orang tersebut mengalami beban kerja yang berlebihan. Jika dia bisa mengatasinya, itu saja. tidak ada gangguan pada fungsi tubuh, kita katakan orang tersebut tidak stres. Sebaliknya, jika ternyata ada gangguan pada salah satu atau lebih organ tubuh, sehingga yang bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan tugas pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut merasa takut (Hans Selye, 1950, dalam Hawari, 2022).

2. Tahapan Stres

Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya melibatkan emosi berikut (Dr. Robert J. Van Amberg, 1979, Hawari, 2022).

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b. Penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
- d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

Stres Tahap II

Pada tahap ini, efek dari stres "kesenangan" awal yang dijelaskan di atas pada Tahap I mulai menghilang, dan muncul keluhan karena cadangan energi yang tidak mencukupi sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Istirahat dan tidur yang cukup membantu, antara lain, mengisi atau memulihkan cadangan energi yang hilang. Analoginya, misalnya, ponsel (HP) yang sudah lemah harus di-charge agar bisa

digunakan kembali dengan baik. Keluhan yang sering disampaikan oleh seseorang yang mengalami stress tahap II adalah sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- c. Lemas merasa capai menjelang sore hari
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*)
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak bisa santai

Stres Tahap III

Jika orang tersebut terus memaksakan diri di tempat kerja meskipun keluhan yang dijelaskan di atas di bawah Tingkat Stres II, maka orang yang terkena menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c. Perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi / dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*)
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan)

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stress hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

Stres Tahap IV

Tidak jarang seseorang menemui dokter dengan kondisi stres stadium III yang disebutkan di atas. Dokter mengatakan bahwa dia tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan fisik pada organ tubuhnya. Ketika ini terjadi dan orang yang terkena terus bekerja tanpa mengenal istirahat, gejala stres tahap IV muncul:

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*)
- d. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
- f. Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan
- g. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- h. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stress tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut :

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*)
- d. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

Stres Tahap VI

Tahap ini merupakan fase puncak, dimana orang tersebut mengalami serangan panik dan ketakutan akan kematian. Tidak jarang penderita stres Tahap VI berulang kali dibawa ke UGD bahkan ICU, meski kemudian dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik pada organ tubuh. Uraian dari tegangan tahap VI adalah sebagai berikut:

- a. Debaran jantung teramat keras
- b. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- d. Ketidadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e. Pingsan atau kolaps (*collapse*)

Penyakit atau gejala yang diuraikan di atas lebih dianggap diatur oleh penyakit fisik akibat gangguan fungsional (fungsi) organ tubuh yang disebabkan oleh tekanan psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

3. Penyebab Stres

a. Faktor Lingkungan

Ketidakpastian lingkungan mempengaruhi perencanaan struktur organisasi, ketidakpastian juga mempengaruhi tingkat stres pegawai organisasi. Bentuk-bentuk ketidakpastian lingkungan ini meliputi ketidakpastian ekonomi yang mempengaruhi tingkat pendapatan karyawan dan penghargaan yang diterima oleh karyawan, ketidakpastian politik yang mempengaruhi kesehatan dan berfungsinya organisasi, ketidakpastian teknis yang mempengaruhi kemajuan organisasi dalam menggunakan teknologinya dan ketidakpastian keamanan yang mempengaruhi posisi organisasi. organisasi. dan peran.

b. Faktor Organisasi

Beberapa faktor organisasi yang menjadi potensi sumber stres antara lain:

- 1) Tuntutan tugas dalam hal desain pekerjaan individu, kondisi kerja, dan tata letak kerja fisik.

- 2) Tuntutan peran yang berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam sebuah organisasi termasuk beban kerja yang diterima seorang individu.
- 3) Tuntutan antar-pribadi, yang merupakan tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain seperti kurangnya dukungan sosial dan buruknya hubungan antar pribadi para karyawan.
- 4) Struktur organisasi yang menentukan tingkat *diferensiasi* dalam organisasi, tingkat aturan dan peraturan, dan di mana keputusan di ambil. Aturan yang berlebihan dan kurangnya partisipasi individu dalam pengambilan keputusan merupakan potensi sumber stres.
- 5) Kepemimpinan organisasi yang terkait dengan gaya kepemimpinan atau manajerial dan eksekutif senior organisasi. Gaya kepemimpinan tertentu dapat menciptakan budaya yang menjadi potensi sumber stres.

c. Faktor Individu

Faktor individu mengacu pada faktor kehidupan pribadi seseorang. Faktor-faktor ini termasuk masalah keluarga, masalah keuangan pribadi, dan sifat kepribadian bawaan. Setiap orang memiliki tingkat stres yang berbeda, meskipun mereka harus berada di bawah tekanan yang sama. Perbedaan individu dapat menentukan tingkat stres. Secara teoritis, faktor perbedaan individu ini dapat digunakan sebagai variabel antara. Ada lima variabel atau indikator yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengatasi stres, yaitu pengalaman kerja adalah pengalaman seseorang dengan kesibukan pekerjaan dan pendidikan, dukungan sosial adalah dukungan atau dorongan dari diri sendiri dan orang lain. untuk menangani masalah. Masalah yang dirasakan meliputi bagaimana motivasi datang dari dalam dan luar, locus of control, bagaimana individu menangani masalah yang ada, keefektifan kepribadian, dan sejauh mana permusuhan dan kemarahan dikelola.

4. Gejala Stress

- a) Ada sejumlah gejala stres yang bisa dideteksi secara mudah yaitu:
- b) Gejala fisiologik, meliputi: denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung dan seterusnya,
- c) Gejala psikologik, meliputi: resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan kewalahan (*exhausted*) dan sebagainya.
- d) Tingkah laku, meliputi: berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, tics, gemetaran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang) dan seterusnya.

5. Jenis Stress

Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Stres akut: Stres yang dikenal juga dengan *flight or flight response*. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.
- b) Stres kronis: Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

6. Tingkat Stress

Menurut Priyoto (2014), stres telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Mungkin tidak ada orang biasa yang tidak pernah merasakan stress. Stres sekarang manusiawi asalkan tidak berlangsung lama. Berdasarkan gejalanya, stres terbagi menjadi tiga tingkatan.

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dialami setiap orang secara teratur, seperti misalnya. ketiduran, macet, kritik dari atasan. Situasi stres ringan hanya berlangsung beberapa menit atau jam.

Stres ringan ditandai dengan meningkatnya semangat, ketajaman penglihatan, peningkatan energi, tetapi cadangan energi berkurang, peningkatan kemampuan menyelesaikan pelajaran, sering lelah tanpa sebab, terkadang ada gangguan sistemik seperti pencernaan, otak, kecemasan. Stres ringan bermanfaat karena dapat merangsang seseorang untuk berpikir dan berusaha menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Stresor sedang, misalnya, situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau absen lama dari anggota keluarga.

Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat merupakan suatu keadaan yang dirasakan seseorang dalam waktu yang lama, dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti sakit dan termasuk perubahan fisik, psikologis dalam kehidupan sosial di masa tua.

Stres berat ditandai dengan disfungsi, gangguan hubungan sosial, insomnia, negativitas, penurunan kemampuan berkonsentrasi, kecemasan samar, peningkatan kelelahan, ketidakmampuan melakukan tugas sederhana, peningkatan gangguan sistem, peningkatan kecemasan.

7. Dampak Stress

Menurut Priyono (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu:

a. Dampak fisiologik

- 1) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu
 - Muscle myopathy : otot tertentu mengencang/melemah.
 - Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri.
 - Sistem pencernaan : maag, diare.

- 2) Gangguan system reproduksi
 - Amenorrhea : tertahannya menstruasi.
 - Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
 - Kehilangan gairah sex.
 - 3) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dll.
- b. Dampak psikologik
- 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.
 - 2) Kewalahan/keletihan emosi
 - 3) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
- c. Dampak perilaku
- 1) Manakala stres menjadi distres, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
 - 2) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - 3) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

8. Respon Stres

Seperti disebutkan sebelumnya, stres mengacu pada respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan emosional atau beban hidup). Selain gejala stres dan perubahan perilaku yang dijelaskan di atas; maka mungkin juga melihat atau merasakan seseorang yang stres karena perubahan pada tubuhnya. Contohnya:

a. Rambut

Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalami perubahan warna menjadi kecoklatan kecoklatan serta kusam. Ubanan (rambut memutih) terjadi sebelum waktunya, demikian pula dengan kerontokan rambut.

b. Mata

Misalnya ketajaman mata sering terganggu saat membaca tidak jelas karena kabur. Hal ini dikarenakan otot bola mata mengalami kegagalan atau sebaliknya yang mempengaruhi fokus lensa mata.

c. Telinga

Pendengaran sering sekali terganggu dengan suara berdering (tinitus)

d. Daya Pikir

Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun, orang menjadi pelupa dan sering mengeluh sakit kepala dan pusing.

e. Ekspresi wajah

Wajah seseorang yang stres nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk senyum/tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*)

f. Mulut

Mulut dan bibir kering sehingga seseorang sering minum. Hal ini disebabkan karena otot-otot lingkaran di tenggorokan mengalami spasme (*muscle craps*) sehingga serasa tercekik

g. Kulit

Pada orang yang mengalami stres reaksi kulit bermacam-macam; pada kulit sebagian orang mengalami panas atau dingin atau keringat berlebihan.

h. Sistem pernafasan

Nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernapasan mulai dari hidung, tenggorokan, dan otot-otot rongga dada.

i. Sistem kardiovaskuler

Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu soalnya karena stres. Misalnya jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*), atau menyempit (*contriction*), sehingga yang bersangkutan nampak mukanya merah dan pucat.

j. Sistem pencernaan

Organ yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pencernaan. Misalnya perut terasa bengkak, sakit dan nyeri; Hal ini disebabkan oleh kelebihan asam lambung (*hipercardity*).

k. Sistem perkemihan

Orang yang menderita stres fisiologis buang air kecil (urin) juga bisa terganggu, frekuensi buang air kecil lebih sering dari biasanya, meski tidak menderita diabetes (DM).

l. Sistem otot dan tulang

Stres dapat pula menjelma dalam bentuk keluhan keluhan pada otot dan tulang (*musculoskeletal*). Otot merasa sakit (keju) seperti tertusuk-tusuk, pegal dan tegang. Masyarakat awam sering mengeluh pegal linu.

m. Sistem endokrin

Pada hormonal mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meningkat, dan bisa menjadi berkepanjangan mengakibatkan menderita kencing manis (DM).

n. Libido

Stres dapat mempengaruhi gairah seseorang di arena seksual. Selain keluhan yang ditujukan kepada yang bersangkutan, efek dari gangguan libido ini juga bisa dirasakan oleh pasangannya.

Keluhan yang dijelaskan di atas merupakan gangguan fisiologis atau fungsional pada organ tubuh manusia yang tertekan. Penyakit fisik ini dapat memengaruhi keadaan emosi seseorang; misalnya pemarah, pemarah, pemalu dll. (Hawari, 2013)

9. Cara Mengukur Tingkat Stress Menggunakan Skala Holmes

Skala Holmes adalah Skala yang mengukur penyebab dan tingkat stress.

Kusioner variabel tingkat stress dengan skala Holmes yang dimodifikasi oleh Wulandari (2012) yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari : apabila responden menjawab tidak pernah diberi nilai 0, jarang diberi nilai 1, kadang-kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3, dan selalu diberi nilai 4. Setelah responden menjawab setiap pertanyaan kusioner dikumpulkan kembali untuk diperiksa kelengkapannya. Kemudian skor untuk tingkat stress dapat dikategorikan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Stres “ringan” apabila responden mendapat nilai 0-25
- b. Stres “sedang” apabila responden mendapat nilai 26-52
- c. Stres “berat” apabila responden mendapat nilai 53-80

10. Hubungan Stres Dengan Hipertensi

Smeltzer dan Bare (Hawari, 2022) mengatakan bahwa mekanisme yang mengontrol kontraksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor tali longitudinal otak, dari mana saraf simpatik muncul dari vasomotor ini, berlanjut sepanjang tulang belakang Tali pusat dan dari kolumna medula ke ganglia simpatis Pada toraks dan abdomen, stimulasi pusat vasomotor berupa impuls yang berjalan ke bawah melalui sistem saraf simpatis. Di lokasi ganglion tersebut, neuron preganglionik melepaskan asetilkolin, yang merangsang serabut saraf postganglionik ke dalam pembuluh darah, dimana hal itu menyebabkan vasokonstriksi dengan melepaskan norepinephrine.

Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktif yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah akibat aliran darah yang ke ginjal menjadi berkurang atau menurun dan berakibat diproduksinya rennin, rennin akan merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II yang merupakan vasokonstriktor yang kuat yang merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal dimana hormone aldosteron ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan peningkatan volume cairan intra vaskuler yang menyebabkan hipertensi.

B. HIPERTENSI

1. Defenisi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi kronis di mana tekanan darah di dinding arteri (pembuluh darah murni) meningkat. Kondisi ini disebut "*silent killer*" karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tekanan darah tinggi adalah dengan mengukur tekanan darahnya.

Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat suatu kondisi dimana tekanan darah (sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg) tekanan merupakan gaya yang bekerja melawan tekanan darah, dengan semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras kerja jantung (WHO, 2013, dalam Damayanti, dkk, 2020).

2. Etiologi Hipertensi

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menderita tekanan darah tinggi (Hipertensi) :

a. Usia

Tidak dapat disangkal bahwa usia adalah salah satu penyebab berkembangnya tekanan darah tinggi. Seiring bertambahnya usia, kelenturan pembuluh darah semakin berkurang, sehingga tekanan darah pada tubuh lansia meningkat dan dapat melebihi batas normal.

b. Keturunan

Orang tua dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menularkannya kepada anaknya. Jadi jika orang tua memiliki tekanan darah tinggi harus selalu waspada karena bisa juga terkena penyakit ini.

c. Jenis kelamin

Pria di atas usia 45 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita. Pada saat yang sama, wanita di atas 65 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit ini.

d. Faktor Olahraga

Orang yang tidak pernah melakukan berbagai olahraga, terutama aerobik, memiliki risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. Jika Anda tidak pernah berolahraga, jantung Anda sakit. Akibatnya, jantung tidak bisa lagi memompa darah dan aliran darah dalam tubuh tidak merata.

e. Pola Makan

Kebiasaan makan yang buruk atau tidak sehat adalah salah satu penyebab tekanan darah tinggi pada manusia. Mengonsumsi makanan berlemak seringkali membuat Anda berisiko terkena tekanan darah tinggi. Makanan tinggi lemak menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah naik.

f. Minuman Alkohol

Minuman beralkohol sangat tidak baik untuk kesehatan tubuh. Jika sering minum minuman beralkohol, sebaiknya mulai kurangi atau bahkan hentikan kebiasaan buruk tersebut. Minuman beralkohol meningkatkan konsentrasi trigliserida dalam darah. Padahal, trigliserida adalah kolesterol "jahat" yang bisa menyebabkan tekanan darah naik tajam.

g. Stress

Faktor penting lainnya adalah stres psikologis. Orang yang sering mengalami stres cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Saat seseorang stres, hormon adrenalin dalam tubuh meningkat sehingga menyebabkan tekanan darah tubuh meningkat. Karena itulah perlu menyegarkan diri secara rutin untuk menyegarkan otak agar tidak mengalami stres terus menerus.

3. Manifestasi Klinis

Menurut TIM POKJA RS Harapan Kita (2003:64) menunjukkan bahwa gejala klinis seringkali tidak terlihat. Beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemah, sesak napas, kelelahan, kehilangan kesadaran, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, mimisan dan bahkan beberapa perubahan mental.

Sedangkan FKUI (1990:210) dan Dr. Budhi Setianto (Departemen Kesehatan, 2007), hipertensi esensial terkadang asimtomatik dan gejala baru muncul bila terjadi komplikasi pada organ target seperti ginjal, mata, otak dan jantung. Namun, ada pasien dengan gejala seperti sakit kepala dan mimisan.

4. Klasifikasi Hipertensi

Menurut World Health Organization (Norhidayah, S.A) tahun 2016, merupakan klasifikasi tekanan darah yaitu tekanan darah normal bila nilai sistolik kurang dari 140 mmHg sedangkan nilai diastolik kurang dari atau sama dengan 90 mmHg. Batas tekanan darah saat sistolik 141-149 mmHg sedangkan diastolik 91-94 mmHg, sedangkan tekanan darah tinggi jika sistolik lebih besar dari diastolik adalah 160 mmHg dan diastolik lebih besar dari 95 mmHg.

Menurut (Nurarif A.H & Kusuma H. 2016) hipertensi klinis berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu :

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori	TD Sistolik (mmHg)	TD Diastolik (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	120-129	80-90
High Normal	130-139	80-84
Hipertensi Grade 1 (ringan)	140-159	90-99
Hipertensi Grade 2 (sedang)	160-179	100-109
Hipertensi Grade 3 (berat)	180-209	100-119
Hipertensi Grade 4 (sangat berat)	>210	>210

5. Gejala Hipertensi

- a. Biasanya orang yang menderita hipertensi akan mengalami sakit kepala, pusing yang sering dirasakan akibat tekanan darahnya naik melebihi batas normal.
- b. Wajah akan menjadi kemerahan.
- c. Pada sebagian orang akan mengalami detak jantung yang berdebar-debar.
- d. Orang yang mengalami tekanan darah tinggi akan mengalami gejala seperti pandangan mata menjadi kabur atau menjadi tidak jelas.
- e. Sering buang air kecil dan sulit berkonsentrasi.
- f. Sering mudah mengalami kelelahan saat melakukan berbagai aktivitas.
- g. Sering terjadi perdarahan di hidung atau mimisan.
- h. Gejala hipertensi yang parah menyebabkan seseorang mengalami vertigo.
- i. Orang yang mempunyai darah tinggi biasanya akan sensitif dan mudah marah terhadap hal-hal sepele yang tidak di sukainya.

Beberapa gejala di atas adalah gejala hipertensi yang umum dialami oleh penderita tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, dianjurkan untuk berkonsultasi ke dokter untuk pemeriksaan tekanan darah.

6. Faktor Resiko

Lebih dari 90 persen kasus, penyebab tekanan darah tinggi tidak dapat ditentukan. Risiko tekanan darah tinggi juga meningkat seiring bertambahnya usia. Berikut ini adalah pemicu yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan risiko tekanan darah tinggi.

- a. Berusia diatas 65 tahun
- b. Mengonsumsi banyak garam
- c. Kelebihan berat badan
- d. Memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi
- e. Kurang makan buah dan sayuran
- f. Jarang berolahraga
- g. Minum terlalu banyak kopi (atau minuman lain yang mengandung kafein)
- h. Terlalu banyak mengonsumsi minuman keras

Risiko terkena tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan melakukan perubahan pada hal-hal yang disebutkan di atas dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Pengukuran tekanan darah secara rutin juga dapat membantu dalam diagnosis tahap awal. Mendiagnosis tekanan darah sendiri mungkin meningkatkan kemungkinan menurunkan tekanan darah ke tingkat normal. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat tanpa obat.

7. Penatalaksanaan

Menurut FKUI (1990) ada dua cara pengobatan hipertensi yaitu non farmakologi dan farmakologi. Metode penurunan berat badan non-farmakologis pada pasien obesitas meliputi diet rendah garam dan lemak, perubahan gaya hidup, olahraga teratur, dan pemantauan tekanan darah secara teratur. Sedangkan dengan cara farmakologi yaitu dengan pemberian obat tekanan darah seperti diuretik seperti HCT, Higo-ton, Lasix. Beta-blocker seperti propranolol. Alpha-blocker seperti phentolamine, prozacin, nitroprusside captopril. Agen simpatik seperti hydralazine, diazoxin. Penghambat saluran kalsium seperti nifedipine (Adalat).

Menurut FKUI (1990), pengobatan hipertensi harus didasarkan pada beberapa prinsip yaitu dalam pengobatan hipertensi sekunder harus diutamakan pengobatan penyebabnya; dalam pengobatan hipertensi esensial, tujuannya adalah untuk menurunkan tekanan darah. dengan harapan memperpanjang hidup dan mengurangi komplikasi, upaya menurunkan tekanan darah dengan obat antihipertensi, pengobatan tekanan darah adalah pengobatan jangka panjang bahkan mungkin seumur hidup, pengobatan hipertensi didasarkan pada pengobatan dengan terapi triple standar (STT).

Tujuan pengobatan dari hipertensi adalah menurunkan angka morbiditas sehingga upaya dalam menemukan obat anti hipertensi yang memenuhi harapan terus dikembangkan.

a. Pengobatan Dengan Obat-Obatan (Farmakologis)

- Diuretika membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Diuretik juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah turun. Jenis obat yang digunakan : Tiazid, Loop, Diuretik hemat kalium.
- Beta-Blocker penghambat yang paling sering digunakan adalah beta bloker, yang efektif bila diberikan kepada penderita yang pernah mengalami serangan jantung, penderita dengan denyut jantung yang cepat dan tidak teratur (aritmia), penderita yang juga mengidap penyakit angina pectoris (nyeri dada) serta migren. Jenis obat yang digunakan: acebutolol, atenolol, betaxolol, carteolol, carvedilol, labetalol, metoprolol, nadolol, penbutolol, pindolol, propranolol, dan timolol.
- Alfa- Blocker menurunkan tekanan darah dan juga lemak, tetapi tidak mengurangi gula darah, sehingga cenderung menimbulkan hipotensi pada pasien diabetes mellitus. Namun demikian, alfa blocker tetap menjadi pilihan pada penderita hipertensi dengan DM .
- ACE- Inhibitor merupakan penurunan tekanan darah dengan cara menghambat enzim yang memproduksi Angiotensin II menyebabkan penyempitan arteri, serta merangsang pelepasan

hormon aldosteron yang bersifat menahan natrium dan air dalam tubuh. Jenis obat yang digunakan : benezipril, captropil, enalapril, fisinopril, dll.

- Angiotensin II Receptor Blocker atau (ARB) menyebabkan penurunan tekanan darah dengan mekanisme yang mirip dengan ACE Inhibitor, yaitu dengan menghambat kerja angiotensin II yang cukup efektif bagi hipertensi dengan gagal ginjal, Jenis obat yang digunakan: candesartan, oprosartan, irbesartan, losartan, olmesartan, telmisartan, dan valsartan.

b. Terapi Herbal Untuk Penderita Hipertensi

Untuk mengontrol tekanan darah, penderita darah tinggi biasanya minum obat setiap hari. Namun, mereka yang terkena seringkali tidak menyukai rutinitas ini. Minum obat tidak hanya membosankan dan relatif mahal, tetapi juga menakutkan efek samping yang ditimbulkannya.

Pengobatan alternatif menjadi pilihan bagi sebagian orang dengan tekanan darah tinggi. Salah satunya melakukan terapi herbal yang diakui oleh kalangan medis untuk mengobati tekanan darah tinggi. Terapi ini menggunakan tumbuhan yang telah terbukti mengandung obat herbal seperti obat antihipertensi.

Bila digunakan dengan benar dan tepat, kandungan obat herbal pada tumbuhan dapat membantu mengontrol tekanan darah. Beberapa pihak masih meragukan khasiat obat herbal. Setidaknya kandungan lain dalam obat herbal merupakan agen sinergis yang bekerja seimbang dan selaras dengan obat kimia. Namun para naturopath percaya bahwa manfaat obat herbal tidak kalah dengan obat kimia, bahkan memiliki kelebihan, karena pengobatan herbal tidak memiliki efek samping.

Mengingat masih ada perbedaan antara obat herbal dan obat kimia, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum menggunakan obat herbal. Tumbuhan penurun tekanan darah seperti brokoli, wortel, mentimun, anggur, alpukat, dan kunyit. Jamu tertentu juga memiliki manfaat serupa, seperti adas, oregano, lada hitam, dan kemangi.

8. Pencegahan Hipertensi

a. Pola hidup sehat

Dengan memilih makanan yang baik, makanan yang sehat dan bergizi serta mengurangi garam. Kurangi konsumsi makanan tinggi garam dalam diet. Jika sudah memiliki gejala tekanan darah tinggi, sebaiknya hindari makanan dengan garam. Makanlah makanan yang kaya akan kalium, kalsium, dan magnesium. Makan makanan yang sehat dapat dengan mudah mengatasi gejala tekanan darah tinggi.

b. Kurangi garam

Selain mengendalikan gejala tekanan darah tinggi dengan berbagai cara, pengurangan kecil natrium makanan juga dapat menurunkan tekanan darah hingga 8 mmHg. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengurangi penggunaan garam dalam menu makanan sehari-hari.

c. Berhenti merokok

Merokok mempercepat proses pengerasan pembuluh darah. Oleh karena itu, berhenti merokok merupakan upaya mengubah gaya hidup sehat dan mencegah hipertensi.

d. Olahraga

Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Jika seseorang menderita tekanan darah tinggi, disarankan untuk melakukan beberapa olahraga ringan, seperti jalan kaki, bersepeda, jogging, dan berenang. Lakukan 30-45 menit sehari, 3 kali seminggu.

C. LANSIA

1. Defenisi

Lanjut usia (penuaan) merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Penuaan adalah proses alami, artinya seseorang telah melewati tiga tahap kehidupan: anak-anak, dewasa dan tua. Ketiga tahap ini berbeda secara biologis dan psikologis. Penuaan membawa kemunduran, misalnya gangguan fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut beruban, gigi tanggal, gangguan pendengaran, kehilangan penglihatan, gerakan lambat dan bentuk tubuh yang tidak proporsional. (Nasrullah, 2021)

2. Batasan Lansia

Menurut WHO, lanjut usia dalam Buku (Nasrullah, 2021) meliputi :

- Usia pertengahan (*middle age*), adalah kelompok usia (45 hingga 59 tahun).
- Lanjut usia (*eldery*) antara (60 hingga 74 tahun).
- Lanjut usia (*old*) antara (75 dan 90 tahun).
- Usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Menurut Prof. DR. Koesoemanto Setyonegoro, SpKJ, lanjut usia dikelompokkan sebagai berikut:

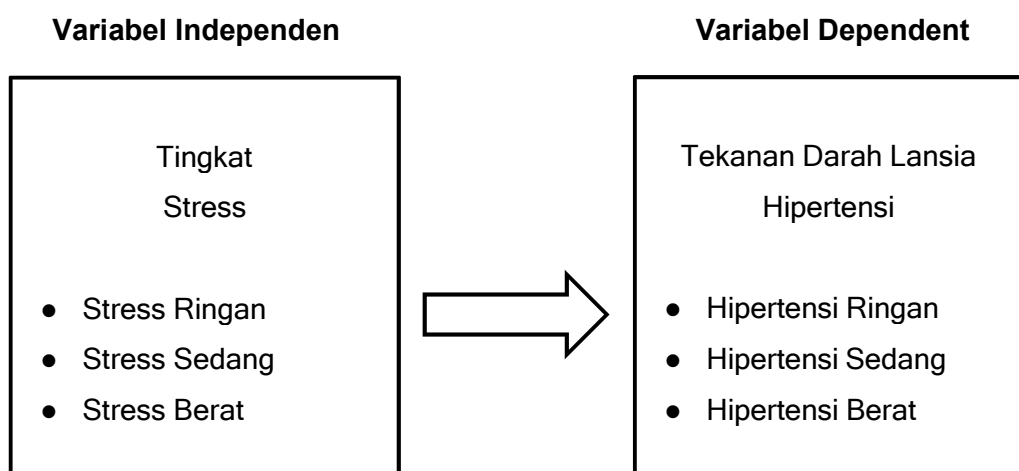
- Usia 70-75 tahun (*young old*).
- Usia 75-80 tahun (*old*)
- Usia lebih dari 80 tahun (*very old*).

Menurut Burnside (1979), ada empat tahap lanjut usia , yakni :

- Young old (usia 60-69 tahun).
- Middle age old (usia 70-79 tahun).
- Old-old (usia 80-89 tahun).
- Very old-old (usia 90 tahun ke atas).

D. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

E. DEFENISI OPERASIONAL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
I	Variabel Independent Tingkat stress	Keadaan atau perasaan yang mengancam atau mengganggu perasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari pada pasien Hipertensi.	Kusioner (Simanjuntak, 2016)	1. Stress ringan jika nilai 0-25 2. Stress sedang jika nilai 26-52 3. Stress berat jika nilai 53-80	Ordinal
II	Variabel Dependen Tekanan darah lansia hipertensi	Suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan desakan darah oleh pembuluh darah yang di ukur dengan menggunakan tensimeter aneroid merek gea dan stetoskop merek gea.	Tensimeter dan stetoskop	1. Hipertensi ringan - Siastolik : 140-159 - Diastolik : 90-99 2. Hipertensi sedang - Siastolik : 160-179 - Diastolik : 100-109 3. Hipertensi berat - Siastolik : 180-209	Ordinal

				- Diastolik : 100-119	
--	--	--	--	-----------------------	--

F. HIPOTESA PENELITIAN

Hipotesa merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian untuk menguji hipotesis penelitian, yakni :

Ha : Adanya hubungan tingkat stress dengan tekanan darah lansia hipertensi di UPT. Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

H0 : Tidak adanya hubungan tingkat stress dengan tekanan darah lansia hipertensi di UPT. Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu