

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stress

2.1.1. Pengertian

Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016).

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2015).

2.1.2. Etiologi

Ada lima faktor yang menyebabkan stres pada periode usia lanjut, yaitu (1) kondisi penurunan kesehatan fisik di mana proses penuaan dapat menyebabkan penurunan struktural dan fisiologis pada usia tua seperti penglihatan, pendengaran, sistem paru-paru, dan tulang; (2) lingkungan kerja atau beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis; (3) situasi keluarga seperti kurangnya perhatian atau konflik dalam keluarga; (4) lingkungan yang tidak nyaman di sekitar tempat tinggalnya; dan (5) reaksi psikologis terhadap akumulasi stres yang dapat menyebabkan depresi (Hidayah, 2011).

2.1.3. Penyebab Stres

Stres muncul disebabkan adanya perubahan mendadak pada aktifitas seseorang yang mengakibatkan perubahan fisik maupun emosional. Ada 3 penyebab stres yang dikategorikan yaitu penyebab organisasional, individual,

dan penyebab lingkungan. Penyebab organisasional yang dimaksud ialah tekanan atau beban dari tuntutan suatu pekerjaan atau tugas yang tidak bisa diselesaikan sehingga dapat mengakibatkan stres. Individual yang dimaksud merupakan kehidupan pribadi seperti masalah keluarga, ekonomi, serta lingkungan yang dimaksud yaitu adanya perbedaan ras maupun gaya hidup di lingkungan yang tidak cocok dengan diri kita (Yosep, 2014).

2.1.4. Tanda dan Gejala Stress

Adapun stres dengan ditandai dengan gejala sebagai berikut :

- a. Secara fisik individu dapat mengalami jantung berdebar, keringat dingin, sakit kepala, mengalami ketegangan otot, kram atau sakit perut, nafsu menurun atau meningkat, insomnia/gangguan tidur.
- b. Secara psikis individu dapat mengalami kecemasan, khawatir berlebih, gampang tersinggung, dan sulit untuk berkonsentrasi.
Secara perilaku individu yang mengalami dampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah yang tepat.(Paula, 2021)

2.1.5. Jenis-jenis Stres

Secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu (Donsu, 2017) :

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

2.1.6. Tingkatan Stres

Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan atau kategori (Priyoto, 2014)

yaitu :

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang . Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai.

b. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, seperti ketika mengalami perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. 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 stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan

meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, debar jantung semakin meningkat, perasaan takut meningkat.

2.1.7.Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangannya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Berikut ini sumber-sumber stres antara lain (Manurung, 2016) :

a. Diri individu

Sumber stres dari individu ini hal yang berkaitan dengan adanya konflik dikarenakan dapat menghasilkan dua kecenderungan yaitu approach conflict (muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan).

b. Keluarga

Sumber stres keluarga menjelaskan bahwa perilaku,kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang dapat menyebabkan stres. Faktor keluarga yang cenderung dapat memungkinkan menyebabkan stres adalah hadirnya anggota baru,perceraian dan adanya keluarga yang sakit.

c. Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga menyediakan banyak sumber stress .Misalnya, pengalaman anaka di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stress.

2.1.8. Alat Ukur Tingkat Stres

Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

DASS adalah set dari skala *self-report* yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS dibuat bukan hanya sebagai skala biasa untuk mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami, yang biasanya disebut sebagai depresi, kecemasan, dan stres. (Hastuti, 2019).

2.1.9. Respon Terhadap Stress

Individu secara keseluruhan terlibat dalam merespon dan mengadaptasi stres, Namun demikian, sebagaimana besar dari riset tentang stres berfokus pada respon fisiologis dan psikologis, meski dimensi ini saling tumpang tindih dan berinteraksi dengan dimensi lain. Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk berespon dan mengadaptasi. Besarnya energi yang dibutuhkan dan keefektifan dari upaya untuk mengadaptasi bergantung pada intensitas, cakupan dan durasi stressor lainnya. Adapun macam-macam respon terhadap stres menurut Potter & Perry (2005) yaitu:

1. Respon fisiologis

Dalam respon fisiologis terhadap stres ini mengidentifikasi dua jenis local adaptation syndrome (LAS) dan general adaptation syndrome (GAS):

- a. local adaptation syndrome (LAS) yaitu respon dari jaringan, organ atau bagian tubuh terhadap stres karena trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. Contoh dari LAS adalah respon refleks nyeri dan respon inflamasi. Karakteristik dari LAS yaitu respon adaptif dan tidak

melibatkan seluruh sistem tubuh, memerlukan stressor untuk menstimulasinya.

- b. General adaptation syndrome (GAS) yaitu respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Respon ini beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dari sistem endokrin

2. Respon psikologis

Pemajanan terhadap stressor mengakibatkan respon adaptif psikologis dan fisiologis. Ketika seseorang terpanjan pada stressor, maka kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan darah menjadi terganggu. Gangguan atau ancaman ini dapat menimbulkan frustrasi, ansietas, dan ketegangan. Perilaku adaptif psikologis individu membantu kemampuan seseorang untuk menghadapi stressor. Perilaku ini diarahkan pada penatalaksanaan stres dan didapatkan melalui pembelajaran dan pengalaman sejalan dengan individu dalam mengidentifikasi perilaku yang dapat diterima.

2.1.10. Dampak Stres

Stres dapat mempengaruhi pada kesehatan dengan dua cara, pertama perubahan yang diakibatkan oleh stres secara langsung mempengaruhi fisik sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua secara tidak langsung stres mempengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada. Kondisi dari stres ini terdiri dari beberapa gejala menurut Manurung (2016) antara lain:

- a. Gejala biologis

Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stress diantaranya sakit kepala yang berlebihan, tidur

menjadi tidak nyaman, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh.

b. Gejala kognisi

Gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat dan mudah lupa suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang kurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

c. Gejala emosi

Seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi

2.1.11. Cara Menanggulangi Stres

Olahraga agar tetap sehat, mendengar musik, jangan memulai sesuatu dengan kritik pada orang lain tetapi mulailah kritik pada orang lain dengan pujian, kalau dalam ketegangan tinggalkan dulu pekerjaan itu dan coba berpikir sebentar. Istirahat, bersikap ramah terhadap orang tanpa kecuali, menjaga nutrisi makanan yang akan dimakan (Setiawan, 2016).

2.2. Lansia

2.2.1. Pengertian

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut (WHO, 2013) yang dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari 55 tahun.

2.2.2. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi lansia terdiri dari: pra lansia (presenilis) yaitu seseorang yang berumur antara 45-59 tahun, lansia adalah individu yang berumur 60 tahun atau lebih, lansia resiko tinggi adalah individu yang berusia 70 tahun

atau lebih/ seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan, lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/ atau aktifitas yang bisa menghasilkan barang/ jasa, lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain (Depkes RI, 2009).

Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi akibat proses penuaan (Darmojo, 2009):

- a. Perubahan sistem panca-indra, antara lain mengalami berbagai perubahan morfologis baik pada mata, telinga, hidung, syaraf perasa lidah dan kulit. Perubahan yang bersifat degeneratif ini yang bersifat anatomis fungsional.
- b. Sistem gastro-intestinal mulai dari gigi sampai anus terjadi perubahan morfologis degeneratif, antara lain perubahan atrofik pada rahang, sehingga gigi lebih mudah tanggal. Perubahan atrofik juga terjadi pada mukosa, kelenjar dan pencernaan. Perubahan morfologis akan menyebabkan perubahan fungsional sampai perubahan patologik, diantaranya gangguan mengunyah dan menelan, perubahan nafsu makan sampai pada berbagai penyakit.
- c. Sistem kardiovaskuler, pada usia lanjut jantung sudah menunjukkan penurunan kekuatan kontraksi dan kecepatan kontraksi walaupun tanpa adanya penyakit. Terjadi pula penurunan yang signifikan pada jantung dan kemampuan untuk meningkatkan kekuatan curah jantung. Golongan lanjut usia sering kali tidak merasakan nyeri dibanding usia muda dan gejala pertama infark miokard akut sering kali ialah gagal jantung, embolus, dan hipertensi.
- d. Sistem respirasi, elastisitas paru menurun, kekuatan dinding dada meningkat, kekuatan otot dada menurun. Berbagai perubahan morfologis dan fungsional tersebut mempermudah terjadinya berbagai

patologis, diantaranya penyakit obstruksi/ PPOK, penyakit paru akut/ kronis, dan keganasan paru-bronkus.

- e. Sistem endokrin, pada sekitar 50% lansia menunjukkan intoleransi glukosa, dengan kadar gula puasa yang normal. Selain faktor diet, obesitas dan kurangnya olahraga serta penuaan menyebabkan terjadinya penurunan toleransi glukosa.
- f. Sistem persendian, penyakit reumatik merupakan salah satu penyebab utama terjadinya disabilitas pada usia lanjut, disamping stroke dan penyakit kardiovaskuler. Diantara penyakit sendi yang sering di alami lansia adalah osteo-artritis, rematoid artritis gout dan pseudo gout, artritis mono-artikuler senilis, dan rematika polimialgia.
- g. Sistem urogenital dan tekanan darah, pada usia lanjut ginjal akan mengalami perubahan antara lain terjadi penebalan kapsula bowman dan gangguan permeabilitas terhadap solut yang akan difiltrasi. Akan tetapi fungsi ginjal secara keseluruhan dalam keadaan istirahat tidak terlihat menurun. Secara umum pembuluh darah pada usia lanjut sudah mengalami berbagai perubahan. Yakni terjadi penebalan intima (akibat proses arterosklerosis) atau tunika media yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah.
- h. Sistem syaraf pusat dan otonom, berat otak akan menurun sekitar 10% pada penuaan antara umur 30-70 tahun. Disamping itu meningeal menebal.

2.2.3.Karakteristik Lansia

Menurut keliat dalam maryam 2012, lansia memiliki karateristik sebagai berikut:

- a. Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat 92 UU No. 13 tentang kesehatan).

- b. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dan kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.
- c. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

2.2.4. Tipe Lansia

Beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tersebut dijabarkan sebagai berikut (Maryam, 2012):

- a. Tipe arif bijaksana
Karya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan namun mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.
- b. Tipe mandiri
Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.
- c. Tipe tidak puas
Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik, dan banyak menuntut.
- d. Tipe pasrah
Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif dan acuh tidak acuh).

2.2.5. Batasan – batasan lanjut usia

Di Indonesia lanjut usia adalah usia 60 tahun keatas. Hal ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Nugroho, 2014).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ada empat tahapan yaitu:

- 1) Usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun.
- 2) Lanjut usia (elderly) usia 60-74 tahun.
- 3) Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun.
- 4) Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun

2.3. Hipertensi

2.3.1. Pengertian

Tekanan darah adalah kekuatan yang bekerja dengan mengalirkan darah ke dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama ditubuh. Tekanan darah ditulis sebagai dua angka. Angka pertama (sistolik) yaitu tekanan di pembuluh saat jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Angka ke dua (diastolik) yaitu tekanan saat otot jantung berelaksasi sebelum kembali memompa darah. (WHO, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari sistolik 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Depkes RI, 2013, dalam Olivia, dkk, 2017).

2.3.2. Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2,1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	90-119	60-79
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	160 -179	100 -109
Hipertensi Tahap 3	≥ 180	≥ 110

Sumber: sani,2008 dalam jafar, 2010

2.3.3. Penyebab

a. Usia yang semakin tua

Semakin tua seseorang pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga banyak zat kapur yang beredar bersama darah. Banyaknya kalsium dalam darah (hypercalcidemia) menyebabkan lebih padat, sehingga tekanan darah menjadi meningkat.

b. Stres dan Tekanan Mental

Salah satu tugas saraf simpatis adalah merangsang pengeluaran hormon adrenalin. Hormon ini dapat menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan menyebabkan penyempitan kapiler darah

tepi. Hal ini bisa mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

c. Makan yang Berlebihan

Makan yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Kegemukan lebih cepat terjadi dengan pola hidup pasif (kurang gerak dan olahraga). Jika makanan yang dimakan banyak mengandung lemak jahat (seperti kolestrol), dapat menyebabkan penimbunan lemak di sepanjang pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan aliran darah menjadi kurang lancar. Pada orang yang memiliki kelebihan lemak (hyperlipidemi), dapat menyebabkan penyumbatan darah sehingga mengganggu suplai oksigen dan zat makanan ke organ tubuh

d. Merokok

Rokok mengandung ribuan zat kimia yang berbahaya bagi tubuh, seperti tar, nikotin dan gas karbon monoksida. Selain orang yang merokok (perokok aktif), orang yang tidak merokok tetapi mengisap asap rokok juga memiliki resiko hipertensi. Orang ini disebut perokok pasif. Resiko perokok pasif bahayanya 2X dari perokok aktif.

e. Terlalu Banyak Minum Alkohol

Alkohol dapat merusak fungsi saraf pusat maupun tepi. Apabila saraf simpatis terganggu, maka pengaturan tekanan darah akan mengalami gangguan pula. Pada seorang yang sering minum minuman dengan kadar alkohol tinggi, tekanan darah mudah berubah dan cenderung meningkat tinggi.

f. Konsumsi Garam

Reaksi orang terhadap asupan garam yang di dalamnya mengandung natrium, berbeda-beda. Pada beberapa orang, baik yang sehat maupun yang mempunyai hipertensi, walaupun mereka mengkonsumsi natrium tanpa batas, pengaruhnya terhadap tekanan darah sedikit sekali atau bahkan tidak ada. Pada kelompok lain, terlalu banyak natrium akan menyebabkan kenaikan darah yang juga memicu terjadinya hipertensi.

g. Stres

Stres adalah suatu kondisi yang di sebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dari seseorang.

h. Lainnya

Hipertensi disebabkan pula karena kebiasaan minum minuman yang mengandung kafein (dalam kopi), menggunakan alat kontrasepsi oral (pil KB) dan menjalankan pola hidup pasif (kurang gerak). Tekanan darah dapat meningkat jika seseorang sering minum kopi. Kafein dalam kopi memacu kerja jantung dalam memompa darah. Peningkatan tekanan dari jantung ini juga diteruskan pada arteri, sehingga tekanan darah meningkat (AS, 2018).

2.3.4. Tanda dan Gejala

Hipertensi disebut sebagai “silent killer”. Pada umumnya penyakit ini tidak ditandai dengan gejala yang jelas. Oleh sebab itu, tekanan darah harus diukur secara teratur. Gejala yang muncul dapat berupa sakit kepala, detak jantung tidak teratur, perubahan penglihatan, dan telinga berdengung. Semua gejala tersebut dapat terjadi pada siapa saja baik pada penderita hipertensi

maupun seorang yang tekanan darahnya normal. Hipertensi berat dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, dan tremor otot (WHO, 2015).

2.3.5. Faktor Resiko

Ada beberapa faktor risiko hipertensi (WHO, 2015) :

a. Konsumsi garam & lemak berlebih

Garam menyebabkan penumpukkan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar sehingga mengakibatkan tekanan darah naik. Konsumsi lemak yang berlebih akan meningkatkan kolesterol dalam darah.

b. Tidak cukup makan buah & sayuran

Penderita hipertensi dianjurkan untuk makan buah dan sayur 5 porsi perhari, karena cukup mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalium klorida 60-100 mmol/hari akan menurunkan tekanan darah sistolik 4,4 mmHg dan tekanan darah diastolik 2,5 mmHg.

c. Tingkat penggunaan alkohol yang berlebihan

Jika berlebihan mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan trigliserida dalam darah. Tingginya kadar trigliserida mengakibatkan adanya gangguan kadar lemak dalam darah. Kadar lemak dalam darah menumpuk dan dapat menimbulkan plak. Hasil menunjukkan bahwa gangguan kadar lemak dalam darah dapat menjadi salah satu faktor penyebab penyakit jantung termasuk hipertensi.

d. Kurangnya aktifitas fisik dan olahraga

Olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk menjaga tekanan darah berada dalam kadar yang normal. Minimal 30 menit lakukan aktifitas fisik. Kegiatan fisik penting untuk mengedalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat. Jantung

mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha. Makin ringan kerja jantung untuk memompa darah makin sedikit tekanan terhadap arteri.

e. Manajemen stres yang buruk

Ketidakmampuan dalam menerima dan menghadapi rangsangan atau berbagai masalah membuat emosional menjadi tidak stabil sehingga terjadi suatu keadaan stres.

Dalam buku *Fundamental of Nursing* (2010):

1) Usia

Tekanan darah pada orang dewasa akan meningkat sesuai usia. Tekanan darah optimal untuk usia dewasa paruh baya adalah di bawah 120/80 mmHg. Nilai 120-139/ 80-89 mmHg dianggap sebagai prehipertensi (National High Blood Pressure Education Progress, NHBPEP, 2014). Lansia biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun, tetapi tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg didefinisikan sebagai hipertensi dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan hipertensi.

2) Stres

Kegelisahan, ketakutan, nyeri, dan stres emosional dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung, dan resistensi vaskular. Efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kegelisahan meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg.

3) Etnik

Kasus tekanan darah tinggi pada ras Afrika Amerika lebih tinggi dibandingkan pada keturunan Eropa. Ras Afrika Amerika cenderung menderita hipertensi yang lebih berat pada usia yang lebih muda dan

memiliki resiko dua kali lebih besar untuk menderita komplikasi seperti stroke dan serangan jantung. Faktor genetik dan lingkungan merupakan faktor yang cukup besar memengaruhi. Kematian yang berkaitan dengan hipertensi juga lebih tinggi pada ras Afrika Amerika.

4) Jenis Kelamin

Tidak terdapat perbedaan tekanan darah yang berarti antara remaja pria dan wanita. Setelah pubertas, pria cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

5) Variasi Harian

Tekanan darah lebih rendah antara tengah malam dan pukul 3 pagi. Di antara pukul 03.00-06.00 pagi terjadi peningkatan tekanan darah yang lambat. Saat bangun, terjadi peningkatan tekanan darah pagi. Tekanan darah tertinggi ditemukan saat siang hari di antara pukul 10.00-18.00. Setiap orang memiliki pola dan variasi tingkat yang berbeda.

6) Obat-obatan

Beberapa obat memengaruhi tekanan darah secara langsung maupun tidak langsung. Kelas obat lain yang memengaruhi tekanan darah antara lain analgesik opioid yang dapat menurunkan tekanan darah. Vasokonstriktor dan asupan cairan intravena yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.

2.3.6. Pelaksanaan Medis

Tujuan setiap program kerja ialah untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg (130/80 mmHg untuk penderita diabetes mellitus atau penderita penyakit ginjal kronis), kapan pun jika memungkinkan (Smeltzer, 2013).

- a. Pendekatan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) tinggi buah, sayuran dan produk susu rendah lemak telah terbukti menurunkan tekanan darah tinggi.
- b. Pilih kelas obat yang memiliki efektifitas terbesar, efek samping terkecil, dan peluang terbesar untuk diterima oleh pasien. Dua kelas obat tersedia sebagai terapi lini pertama: diuretik dan penyakit beta.
- c. Tingkatkan keparuhan dengan menghindari jadwal obat yang kompleks.

2.3.7. Komplikasi

Hipertensi yang diderita oleh individu yang berkepanjangan bisa mengakibatkan kerusakan pembuluh darah diseluruh organ sehingga bisa merusak tubuh serta menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang terjadi pada hipertensi:

- a. Stroke dapat terjadi akibat hemoragi karena tekanan darah tinggi pada otak, atau akibat embolus terlepas dari pembuluh selain otak yang terpajan tekanan tinggi. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis jika arteri otak mengalami hipertrofi serta balon, sehingga aliran darah ke otak yang dialiri darah berkurang (Aspiani, 2014).
- b. Infark miokard terjadi jika arteri koroner yang arterosklerotik tidak bisa menyuplai oksigen dengan cukup ke miokardium atau apabila terbentuk trombus yang dapat menghambat aliran darah melewati pembuluh darah. Pada hipertensi kronis dan hipertrofi ventrikel, kebutuhan oksigen miokardium mungkin tidak bisa terpenuhi sehingga terjadi iskemia jantung dan menyebabkan infark (Aspiani, 2014).

- c. Penyakit hipertensi yang tidak diobati akan mengakibatkan komplikasi pada kerusakan ginjal, dan kerusakan ginjal yang terjadi akan memperparah hipertensi tersebut. Hipertensi mengakibatkan terbentuknya rangsangan barotrauma pada kapiler yang dapat merangsang glomerulus dan meningkatkan tekanan pada kapiler glomerulus, sehingga semakin lama dapat terjadi glomerulusclerosis. Glomerulusclerosis ini akan merangsang terjadinya hipoksia kronis yang menyebabkan kerusakan pada ginjal (Kadir, 2016).

2.3.8. Pencegahan

Langkah awal biasanya adalah merubah pola hidup penderita:

- a.. Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan Berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal.
- b. Merubah pola makan pada penderita hipertensi, yaitu mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol.
- c. Olahraga aerobik yang tidak terlalu berat. Penderita hipertensi asensial tidak perlu membatasi aktifitasnya selama tekanan darahnya tidak terkendali. (Pudiastuti, 2019)

2.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran tingkat stress pada lansia penderita hipertensi.

<p>Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi berdasarkan</p> <ul style="list-style-type: none">- tingkat stress lansia- karakteristik lansia(usia, jenis kelamin, pendidikan ,pekerjaan, dan tekanan darah)

Tabel 2.2. Kerangka Konsep

2.5. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Tingkat stress pada lansia	Gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan pada lansia	Menggunakan Kuesioner DASS yang terdiri dari 14 pernyataan	Kriteria skor : a. Stres ringan (0-18) b. Stress sedang (19-25) c. Stress	Ordinal

			berat (26-33)	
Usia	Waktu kehidupan sejak dilahirkan sampai sekarang	Kuesioner	1.Lansia 60-74 tahun 2.Lansia tua 75-90 tahun 3.Usia sangat tua lebih dari 90 tahun	ordinal
Jenis kelamin	Identitas diri responden baik itu laki-laki ataupun perempuan	Kuesioner	1.Laki-laki 2.Perempuan	nominal
Pendidikan	Pendidikan formal yang terakhir diselesaikan oleh lansia	Kuesioner	SD SMP SMA PT	ordinal
Pekerjaan	Kegiatan yang dilakukan responden dan dapat penghasilan atas kegiatan	Kuesioner	1.Tidak bekerja 2.bekerja	ordinal

	tersebut			
Tekanan darah	Peningkatan darah tinggi yang dialami lansia	Tensimeter, Stetoskop, dan Lembar observasi	1.Normal =0(120-139/80-89) 2.Hipertensi tingkat 1=1 (140-159/90-99) 3.Hipertensi tingkat 2=2 (160-179/100-109) 4.Hipertensi tingkat 3=3	Ordinal

			($\geq 180/\geq 1$ 10)	
--	--	--	----------------------------	--

Tabel 2.3. Defenisi Operasional