

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Hipertensi

2.2 Definisi Hipertensi

Definisi dari Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/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. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. (Kemenkes RI, 2013).

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.

Nilai normal tekanan darah 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi (pre-hypertension) dan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi disebut hipertensi. Angka yang diawal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah maju ke dalam pembuluh darah yang ada. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung dalam kondisi istirahat (relax) setelah kontraksi. Tekanan diastolik mencerminkan tekanan paling rendah yang ada pada pembuluh darah.

Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Committee On Detection, Evaluation And Treatment Of High Blood Pressure (JNC-V) sebagai peningkatan tekanan yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diklasifikasikan sesuai derajat

keparahannya, mempunyai rentang dari tekanan darah (TD) normal, tinggi, sampai hipertensi maligna.

Tabel 1.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prahipertensi	120-139	80-89
Hipertensi stage 1	140-159	90-99
Hipertensi stage 2	>160	>100

2.3 ETIOLOGI

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga factor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum. Salah satu saja mengenai tubuh maka dengan mudah akan menderita hipertensi.

2.2.1 Faktor Genetik

Adanya faktor genetic pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Ada baiknya mulai sekarang memeriksa riwayat kesehatan keluarga sehingga kitadapat melakukan antisipasi dan pencegahan. Ini tidak hanya berlaku untuk penyakit hipertensi tetapi juga untuk penyakit-penyakit berat lainnya.

2.2.2 Umur

Umumnya hipertensi terjadi pada individu yang berusia diatas 40 tahun. Individu yang berusia diatas 40 tahun akan mengalami suatu kondisi dimana akan

terjadi pada dinding pembuluh darah keadaan kehilangan elastisitas. Kondisi demikian akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah karena darah yang terus memompa tanpa adanya dilatasi pembuluh darah. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan terhadap fungsi normal organ tubuh (Anggara & Prayitno, 2013).

2.2.3 Jenis Kelamin

Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormone yang berbeda. Demikian juga para perempuan dan laki-laki berkaitan dengan hipertensi laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Sedangkan pada perempuan biasanya lebih rentan terhadap hipertensi ketika mereka sudah berumur di atas 50 tahun. Dan Prevalensi penderita kasus hipertensi yang ditemukan pada beberapa penelitian hampir seluruhnya membandingkan antara pria dan wanita. Kasus hipertensi pada pria lebih mudah ditemukan, karena adanya masalah pekerjaan yang dilampiaskan.

dengan perilaku merokok dan meminum alkohol yang diiringi dengan makanan yang tidak sehat. Dampak yang ditimbulkan adalah tekanan darah pun menjadi tinggi, karena pada pria lebih banyak melakukan aktivitas lebih banyak sehingga kelelahan diiringi pola makan dan hidup tidak sehat menjadi faktor dari hipertensi (Andria, 2013).

2.2.4 Etnis

Setiap etnis memiliki kekhasan masing-masing yang menjadi ciri khas dan pembeda satu dengan lainnya, hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada yang berkulit putih. Belum diketahui secara pasti penyebabnya, tetapi orang kulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopressin yang lebih besar. Inilah penyebab mereka rentan terkena hipertensi.

2.2.5 Stress

Stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik. Adapun stress ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas social, ekonomi, dan karakteristik personal. Stress merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan stress yang dialami seseorang, diantaranya hipertensi atau peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg.

2.2.6 Kegemukan

Merupakan salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit berat, salah satunya hipertensi

2.2.7 Nutrisi

Sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormone natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat menyebabkan perubahan tekanan darah yang dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram per hari atau jika dikonversi ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan.

2.2.8 Merokok

Merokok dapat menjadi salah satu factor resiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Merokok merupakan factor resiko yang potensial untuk dihindari dalam upaya melawan arus peningkatan hipertensi khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia. Dalam (Komasari Helmi, 2003) membagi aspek perilaku merokok ialah : Intensitas merokok yaitu seberapa sering individu mengkonsumsi rokok dibagi menjadi

- 1) Sangat berat : 31 batang/hari
- 2) Berat : 21-30 batang/hari
- 3) Sedang : 11-21 batang/hari

4) 4. Ringan : 10 batang/hari

2.2.9Alkohol

Penggunaan alkohol secara berlebihan akan memicu tekanan darah seseorang. Selain itu tidak bagus bagi tekanan darah, alkohol juga membuat kecanduan yang akan sangat menyulitkan untuk lepas.

2.2.10Kafein

Kopi merupakan bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Demikian pula teh walaupun kandungannya tidak sebanyak kopi. Kandungan kafein selain tidak baik pada tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dan lain-lain

2.2.11 Kurang Olahraga

Zaman modern seperti sekarang ini, banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara yang cepat dan praktis. Sehingga tubuh tidak banyak bergerak. Selain itu dengan adanya kesibukan yang luar biasa, manusia tidak punya waktu lagi untuk berolahraga. Akibatnya kurang gerak dan kurang olahraga. Kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah terus menguat sehingga memunculkan hipertensi

2.2.12 Mengonsumsi Garam

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Pada manusia yang mengonsumsi garam 3 gram atau kurang ditemukan tekanan darah rata-rata rendah, sedangkan asupan garam sekitar 7-8 gram tekanan rata-rata lebih tinggi.

2.4 GEJALA HIPERTENSI

Gejala hipertensi adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, migren atau sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk dan kelelahan. Gejala-gejala tersebut bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi

maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensi nya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal.

2.5 PENCEGAHAN

Pengobatan hipertensi memang sangat penting tetapi tidak lengkap jika tanpa dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko penyakit hipertensi. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan meliputi :

- 1) Memeriksa tekanan darah secara teratur
- 2) Menjaga berat badan dalam rentang normal
- 3) Mengatur pola makan antara lain dengan mengkonsumsi makanan berserat, rendah lemak dan mengurangi garam
- 4) Menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol
- 5) Tidur secara teratur
- 6) Mengurangi stress dengan melakukan rekreasi

2.6 PENGobatan

Pengobatan hipertensi bertujuan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas serta mengontrol tekanan darah. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu non farmakologi (perubahan gaya hidup) dan farmakologi (Puduastutu, 2013).

2.6.1 Non Farmakologi

Non farmakologi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup diantaranya adalah :

- 1) Menurunkan berat badan bila status gizi berlebih penderita hipertensi yang obesitas dianjurkan untuk menurunkan berat badan, membatasi asupan kalori, dan peningkatan kalori dengan latihan fisik yang teratur (Pudiastuti, 2013).

- 2) Membatasi asupan garam tidak lebih dari (1 4 1 2) sendok teh atau 6 gram/hari. Contohnya biskuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin serta makanan dan minuman dalam kaleng sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng (Kemenkes RI, 2013).
- 3) Membatasi aktivitas fisik
- 4) Membatasi konsumsi kafein
- 5) Membatasi makan makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa) (Kemenkes RI, 2013).
- 6) Menghindari alcohol

2.6.2 Farmakologi

1) Diuretika

Tablet hydrochlorothiazide HTC, Lasix (furosemide) merupakan golongan obat hipertensi dengan proses pengeluaran cairan tubuh (natrium) via urin sehingga mengurangi volume cairan dalam tubuh (Pudiasuti, 2013).

2) Vasodilator

Dapat mengembangkan dinding arteriol sehingga daya tahan pembuluh perifer berkurang dan tekanan darah menurun. Obat yang termasuk dalam jenis vasodilator adalah hydralazine dan encarazine (Gunawan, 2001).

3) Antagonis

Kalsium Mekanisme obat antagonis kalsium adalah menghambat pemasukan ion kalsium kedalam sel otot polos pembuluh dengan efek vasodilatasi dan turunya tekanan darah (Gunawan, 2001).

4) Penghambat ACE

Menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat Angiotensin enzim yang berdaya vaskonstriksi kuat. (Gunawan, 2001).

2.7.TINJAUAN UMUM TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN

2.7.1 Definisi gaya hidup

Gaya hidup menurut Kotler (2002) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dienali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiridan dunia di sekitar (opini).

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungan (Hawid Anwar, 2015).

Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Dengan semakin banyaknya penderita penyakit tidak menular (degeneratif) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menghindarinya kita perlu begaya hidup yang sehat setiap harinya (Hawid Anwar, 2015).

Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti minimnya olahraga, merokok, dan mengkonsumsi minuman kafein merupakan salah satu dari penyebab hipertensi (Hawid Anwar, 2015).

Menurut Hartono (2013) gaya hidup berhubungan sebab akibat dengan kejadian hipertensi semakin baik gaya hidup seseorang dapat mencegah resiko terjadinya hipertensi, namun sebaliknya semakin buruk gaya hidup maka akan beresiko terjadinya hipertensi. Kuesioner Gaya Hidup terdiri dari 4 aspek yaitu kuesioner aktifitas fisik yang memiliki jumlah pertanyaan sebanyak 3 dan total skor sebesar 6 dengan kategori penilaian Tidak cukup yaitu ≤ 3 dan Cukup yaitu > 3

2.7.2 Riwayat Merokok

Merokok menyebabkan vasokonstriksi, saat merokok tekanan darah akan naik dan akan kembali ke nilai dasar dalam 15 menit setelah berhenti merokok (Potter & Perry, 2009).

Merokok bukanlah gaya hidup yang sehat. Merokok dapat mengganggu kerja paru-paru yang normal, karena Hemoglobin lebih mudah membawa Karbondioksida daripada membawa Oksigen. Jika terdapat karbondioksida dalam paru-paru, maka akan dibawa oleh Hemoglobin sehingga tubuh memperoleh Oksigen yang kurang dari biasanya. Kandungan Nikotin dalam rokok yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh yaitu mempercepat denyut jantung sampai 20 kali lebih cepat dalam satu menit daripada dalam keadaan normal (Bustan, 2007).

Rokok sangat berisiko karena dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dua batang rokok terbukti dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 10 mmHg. Berbagai penelitian membuktikan, sesudah merokok selama kurang lebih 30 menit, tekanan darah akan meningkat secara signifikan. Rokok meningkatkan tekanan darah lewat zat nikotin yang terdapat dalam tembakau. Zat nikotin yang terisap beredar dalam pembuluh darah sampai ke otak. Otak kemudian bereaksi dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenalin untuk melepaskan hormone epinefrin/ adrenalin. Hormon adrenalin ini akan membuat pembuluh darah menyempit dan memaksa jantung untuk bekerja lebih kuat untuk memompa darah. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Untuk itulah berhenti merokok sangat penting untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan darah. Menghindari rokok dapat menjauhkan dari risiko penyakit jantung dan pembuluh darah lain (Marliani, 2007).

Perokok dapat dibedakan menjadi perokok pasif dan aktif. Perokok pasif adalah asap rokok yang dihirup oleh seseorang yang tidak merokok (Passive Smoker). Asap rokok merupakan polutan bagi manusia dan lingkungan sekitarnya. Asap rokok lebih berbahaya terhadap perokok pasif daripada perokok

aktif. Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan terhirup oleh perokok pasif, lima kali lebih banyak mengandung karbon monoksida, empat kali banyak mengandung nikotin (Marliani, 2007).

Perokok aktif adalah asap rokok yang berasal dari isapan perokok atau asap utama pada rokok yang dihisap (mainstream). Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perokokaktif adalah orang merokok dan langsung menghisap rokok serta bias mengakibatkan bahaya bagi kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Marliani, 2007).

Jumlah rokok yang dihisap dapat dalam satuan batang, bungkus, pak per hari. Jenis rokok dapat dibagi atas 3 kelompok, yaitu: perokok ringan apabila merokok < 10 batang/hari, perokok sedang jika menghisap 10-20 batang/hari, dan perokok berat jika menghisap > 20 batang/hari (Bustan, 2007).

Bila sebatang rokok dihabiskan dalam sepuluh kali hisapan asap rokok maka dalam tempo setahun bagi perokok sejumlah 20 batang (satu bungkus) per hari akan mengalami 70.000 hisapan asap rokok. Beberapa zat kimia dalam rokok yang berbahaya bagi kesehatan bersifat kumulatif (ditimbun). Suatu saat dosis racunnya akan mencapai titik toksis sehingga akan mulai kelihatan gejala yang ditimbulkan (Muttaqin, 2009).

2.7.3 Aktifitas Fisik

Melakukan aktifitas fisik yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan ke dalam pengobatan non farmakologis. Aktifitas fisik yang cukup dan teratur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pada zaman sekarang, dengan berbagai kemudahan membuat orang enggan melakukan kegiatan fisik dalam kegiatan sehari-hari mereka. Inilah penyebab mengapa hipertensi lebih banyak ditemukan pada masyarakat perkotaan daripada masyarakat di lingkungan pedesaan. Banyaknya sarana transportasi dan berbagai fasilitas lain bagi masyarakat perkotaan menyebabkan penurunan aktifitas fisik mereka. Padahal, aktifitas fisik sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah. Aktifitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit

usaha. Semakin ringan kerja jantung, semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun (Merliani, 2007).

Aktifitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah aktifitas sedang selama 30-60 menit setiap hari. Kalori yang terbakar sedikitnya 150 kalori perhari. Salah satu yang biasa dilakukan adalah aerobik. Suatu aktifitas, baik itu kegiatan sehari-hari ataupun olahraga, dikatakan aerobik jika dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan otot-otot (Marliani, 2007).

Olahraga sebaiknya dilakukan teratur dan bersifat aerobik, karena kedua sifat inilah yang dapat menurunkan tekanan darah (Palmer, A. & Bryan, W, 2007). Olahraga aerobik maksudnya olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh, misalnya jogging, senam, renang, dan bersepeda. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan sekurangnya 30 menit perhari dengan baik dan benar. Salah satu manfaat dari aktivitas fisik yaitu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal. Contoh dari aktivitas fisik yang dapat menjaga kestabilan tekanan darah 20 menit berjalan atau membersihkan rumah selama 10 menit, dua kali dalam sehari ditambah 10 menit bersepeda, dan lain-lain (Karim, F., 2002). Melakukan olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4-8 mmHg. Di usia tua, fungsi jantung dan pembuluh darah akan menurun, demikian juga elastisitas dan kekuatannya. Tetapi jika berolahraga secara teratur, maka sistem kardiovaskular akan berfungsi maksimal dan tetap terpelihara (Karyawan, A. 2009).

2.7.4 Kebiasaan Istirahat

Istirahat yang tidak cukup akan mengakibatkan gangguan fisik dan mental. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya. Istirahat dan tidur berguna untuk melemaskan otot-otot setelah beraktifitas dan juga untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup di malam hari 6-8 jam akan memulihkan kelelahan sepanjang hari dan siap untuk bekerja esok hari (Muhammadun, 2010).

Sepertiga dari waktu dalam kehidupan manusia adalah untuk tidur. Diyakini bahwa tidur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan proses penyembuhan penyakit, karena tidur bermanfaat untuk menyimpan energi, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit juga pada saat tidur tubuh mereparasi bagian bagian tubuh yang sudah aus. Umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat. Jadi istirahat dan tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan (Depkes RI, 2008).

Perubahan pola tidur dapat berupa tidak bisa tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari. Umumnya manusia bias tidur dalam 6-8 jam sehari. Tetapi ada orang yang bias tidur dibawah 6 jam sehari, tetapi ada orang yang bias tidur dibawah 6 jam dan kurang tidur berdampak negatif terhadap tubuh kita seperti kurang konsentrasi, cepat marah, lesu, lelah (Maryam, 2008).

kuesioner pola makan memiliki jumlah pertanyaan sebanyak 8 dan total skor 16 dengan kategori penilaian Tidak baik yaitu ≤ 8 dan Baik yaitu > 8 , kuesioner istirahat memiliki jumlah pertanyaan sebanyak 4 dan total skor 8 dengan kategori penilaian Tidak cukup ≤ 4 dan Cukup > 4 , dan kuesioner riwayat merokok disusun dengan 1 pertanyaan yang diajukan dengan jawaban “ya” dan “tidak”. Keempat aspek ini menggunakan skala Guttman dimana setiap pertanyaan dijawab “Ya” diberi skor 2 dan “Tidak” diberi skor 0.

Istirahat yang cukup sangat dibutuhkan badan kita. Kurang tidur dapat menyebabkan badan lemas, tidak ada semangat, lekas marah dan stres (Santoso, 2009). Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap. Stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara waktu dan bila stress sudah hilang tekanan darah bias normal kembali.

2.7.5 Definisi pola makan

Adapun menurut 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 (2004), pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

Masyarakat di Indonesia sendiri kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap anggota keluarga penderita hipertensi juga rendah. 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, 2008).

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, 2011).

Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang yang memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya, dan sosial. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya (Sediaoetama, 2006).

Gaya hidup pada zaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidup seperti makan makanan siap saji, makan kalengan, sambal botolan, minuman kaleng, buah dan sayur yang memakai bahan pengawet, makanan kaya lemak, makanan kaya kolesterol. Gaya hidup seperti ini tidak baik untuk tubuh dan kesehatan karena tubuh kita menjadi rusak karena makanan yang tidak sehat, sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit (Depkes RI, 2008)

Garam dapat memperburuk hipertensi pada orang secara genetik sensitif terhadap natrium. Berdasarkan panduan umum Gizi Seimbang 2003 konsumsi

garam tidak boleh lebih dari 6 gram (1 sendok teh) dalam satu hari atau sama dengan 2300 mg natrium. Menurut INTERSALT peningkatan asupan natrium sebanyak 50mmol per hari dapat meningkatkan tekanan darah rata-rata sistolik 5 mmHg dan diastoliknya 3mmHg. Dalam penelitian Denton menunjukkan bahwa asupan garam sampai 15 gram per hari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 33 mmHg dan diastolic sebesar 10 mmHg (Adroque, Madias, 2007). Natrium memiliki sifat menarik cairan sehingga mengkonsumsi garam berlebih atau makan-makanan yang diasinkan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Orang-orang peka natrium akan lebih mudah mengikat natrium sehingga menimbulkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Karena sifatnya yang meretensi air sehingga volume darah menjadi naik dan hal tersebut secara otomatis menaikkan tekanan darah.

2.7.6 Penatalaksanaan Diet Pada Penderita Penyakit Hipertensi

1. Prinsip Diet Prinsip diet pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut:
 - a. Makanan beraneka ragam dan gizi seimbang.
 - b. Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita.
 - c. Jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan dalam daftar diet.
2. Tujuan Diet Tujuan diet rendah garam adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
3. Syarat Diet Syarat-syarat diet rendah garam adalah:
 - a. Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin.
 - b. Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit.
 - c. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan/atau hipertensi (Almatsier, 2008).

4. Macam-macam Diet

- a. Diet Garam Rendah I (200-400 mg Na) Diet garam rendah I diberikan kepada pasien dengan edema, asites dan/atau hipertensi berat. Pada pengolahan makanannya tidak ditambahkan garam dapur. Dihindari bahan makanan yang tinggi kadar natriumnya.
- b. Diet Garam Rendah II (600-800 mg Na) Diet garam rendah II diberikan kepada pasien dengan edema, asites dan/atau hipertensi tidak terlalu berat. Pemberian makanan sehari sama dengan diet garam rendah I. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan $\frac{1}{2}$ sdt garam dapur (2 g). Hindari bahan makanan yang tinggi kadar natriumnya .
- c. Diet Garam Rendah III (1000-1200 mg Na) Diet garam rendah III diberikan kepada pasien dengan edema, asites dan/atau hipertensi ringan. Pemberian makanan sehari sama dengan diet garam rendah I. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 1 sdt (4 g) garam dapur.

2.7.7 Beberapa Komplikasi Dari Penyakit Hipertensi

Komplikasi hipertensi terjadi karena adanya kerusakan salah satu bahkan lebih pada organ tubuh. Hal ini dikarenakan peningkatan tekanan darah sangat tinggi dalam waktu lama sehingga organ tidak mampu bertahan dalam keadaan itu. Organ-organ ini disebut dengan target organ hipertensi, Organ-organ itu meliputi otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri dan ginjal. Pada otak hipertensi akan menimbulkan komplikasi yang cukup parah yaitu stroke. Selain stroke hipertensi juga mengakibatkan daya ingat menurun atau mulai pikun (dimensia) dan kehilangan kemampuan mental yang lain (Dewi dan Familia, 2010). Hipertensi dapat berpotensi menjadi komplikasi berbagai penyakit. Menurut Edward K. Chung (2011), komplikasi hipertensi diantaranya :

a. Stroke

Salah satu komplikasi darah tinggi adalah stroke. Penyakit stroke dapat menyerang siapa saja tanpa pandang bulu. Semua tingkatan sosial maupun ekonomi dapat terkena penyakit stroke ini. Stroke merupakan manifestasi gangguan saraf umum yang timbul mendadak dalam waktu singkat akibat

gangguan aliran darah ke otak kerna penyumbatan atau karena pendarahan. Dengan kata lain, menurut cara terjadinya stroke dibedakan menjadi dua macam yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik. Stroke hemoragik inilah yang biasanya merupakan komplikasi hipertensi. Stroke hemoragik terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah, pecahnya pembuluh darah mengakibatkan darah mengalir ke rongga sekitar jaringan otak, karena tidak menerima oksigen dari bahan makanan dari darah, sel-sel dan jaringan otakpun akan mati. Kematian jaringan otak akan terjadi dalam waktu empat sampai sepuluh menit setelah suplai darah terhenti. Hampir 70% kasus stroke hemoragik terjadi pada penderita hipertensi.

b. Penyakit Jantung Hipertensi.

Peningkatan tekanan darah secara sistemik meningkatkan resistensi terhadap darah dari ventrikel kiri sehingga beban jantung bertambah. Sebagai akibatnya, terjadi hipertrofi ventrikel kiri untuk meningkatkan kontraksi. Hipertrofi ini ditandai dengan ketebalan dinding jantung bertambah, fungsi ruang yang memburuk dan dilatasi ruang jantung. Akan tetapi kemampuan ventrikel untuk mempertahankan curah jantung dengan hipertrofi kompensasi akhirnya terlampaui dan terjadi dilatasi dan “payah jantung”. Jantung semakin terancam dengan adanya aterosklerosis coroner.

c. Penyakit Arteri koronaria

Hipertensi umumnya diakui sebagai factor resiko utama penyakit arteri koronaria bersama dengan diabetes mellitus. Plak terbentuk pada pecabangan arteri yang ke arah arteri koronaria kiri, arteri koronaria kanan dan agak jarang pada arteri siromfleks. Aliran darah ke distal dapat mengalami obstruksi secara permanen maupun sementara yang disebabkan oleh akulturasi plak dan penggumpalan. Sirkulasi kolateral yang menghambat pertukaran gas dan nutrisi ke miokardium sehingga kegagalan sirkulasi untuk menyediakan oksigen yang adekuat ke sel yang berakibat terjadinya arteri koronaria.

d. Aneurisma

Pembuluh darah terdiri dari beberapa lapisan tetapi ada juga yang terpisah sehingga ada ruang yang memungkinkan darah masuk. Pelebaran

pembuluh darah bias timbul karena dinding pembuluh darah aorta terpisah atau disebut aorta disekans. Hal ini dapat menimbulkan aneurisma. Aneurisma pada perut dan dada penyebab utamanya pengerasan dinding pembuluh darah karena proses penuaan (aterosklerosis) dan tekanan darah tinggi memicu timbulnya aneurisma.

e. Gagal Ginjal

Merupakan suatu keadaan klinis kerusakan ginjal yang progresif dan tidak dapat diperbaiki dari berbagai penyebab. Mekanisme gagal ginjal pada penderita hipertensi karena penimbunan garam dan air, atau system Renin Angiotensin Aldosterone (RAA).

f. Ensefalopati

Hipertensi Ensefalopati hipertensi merupakan suatu keadaan peningkatan parah tekanan arteri disertai dengan mual, muntah, dan nyeri kepala yang berlanjut ke koma disertai tanda klinik deficit neurologi. Jika kasus ini tidak diterpi secara dini, sindrom ini akan berlanjut menjadi stroke, ensefalopati menahun, atau hipertensi maligna. Kemudian sifat reversibilitas jauh lebih lambat dan jauh lebih meragukan (Julina, 2016).

Menurut WHO keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah, adopsi, perkawinan (Stiadi, 2008). Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal disuatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Menurut Departemen Kesehatan RI, 1998).

Keluarga merupakan sekumpulan orang yang di hubungkan oleh perkawinan, adopsi dan kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional dan social dari individu-individu yang ada di dalamnya terlihat dari pola interaksi yang saling ketergantungan untuk mencapai tujuan bersama (friedman, 1998).

2.2 Struktur keluarga

Struktur didasari oleh organisasi (keanggotaan dan pola hubungan yang terus-menerus), hubungan dapat dapat banyak dan kompleks seperti : seorang wanita bisa sebagai istri, sebagai ibu, sebagai menantu, dan lain-lain yang semua itu mempunyai kebutuhan, peran dan harapan. Struktur keluarga menyatakan bagaimana keluarga disusun yaitu cara-cara digunakan untuk menata unit-unit, dan bagaimana unit-unit tersebut bisa saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

Struktur keluarga pada akhirnya dievaluasi bagaimana keluarga tersebut mampu memenuhi fungsi-fungsi keluarga dalam mencapai tujuan yang penting dalam keluarga atau masyarakat. Struktur keluarga dapat menggambarkan bagaimana keluarga melaksanakan fungsi keluarga dimasyarakat Parad dan Caplan (1965) yang di adopsi oleh Friedman mengatakan ada tiga elemen struktur keluarga yaitu :

2.3 Struktur peran keluarga

Peran adalah perilaku-perilaku yang berkenan dengan siapa yang memegang suatu posisi tertentu, posisi mengidentifikasi status atau tempat seseorang dalam suatu sistem sosial. Sebuah peran dalam keluarga akan ditanggung bersama-sama oleh keluarga atau kelompok tersebut. Peran dalam struktur keluarga dapat dibedakan menjadi peran formal dan informal. Peran formal keluarga adalah yang umum ada dalam keluarga, dan peran-peran ini akan dibagi sesuai dengan kemampuan individu anggota keluarga secara menyeluruh, misal peran sebagai suami-ayah, istri-ibu, anak-sanak saudara dan seterusnya. Keluarga yang sehat apabila terjadi perubahan peran dalam keluarga dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut dan tidak akan menjadi suatu stressor dalam keluarga. Sedangkan peran informal keluarga merupakan peran tambahan peran dalam keluarga selain peran formal yang.

2.4 Fungsi Keluarga

1. Fungsi afektif dan koping

Fungsi keluarga yang utama adalah untuk mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarga berhubungan dengan orang lain. Fungsi ini dibutuhkan untuk perkembangan individu dan psikososial anggota

keluarga. Keluarga memberikan kenyamanan emosional anggota, membantu anggota dalam membentuk identitas dan mempertahankan saat terjadi stres.

2. Fungsi Sosialisasi

Fungsi mengembangkan dan tempat melatih anak untuk berkehidupan sosial sebelum meninggalkan rumah untuk berhubungan dengan orang lain di luar rumah. Keluarga sebagai guru, menanamkan kepercayaan, nilai, sikap dan mekanisme coping memberikan feedback memberikan petunjuk dalam pemecahan masalah, dan untuk sosialisasi primer anak-anak bertujuan untuk membantu mereka menjadi masyarakat yang produktif, dan juga sebagai penghargaan status anggota keluarga (Friedman).

telah ada. Peran ini tidak selalu ada dalam keluarga dan akan muncul jika keluarga memerlukan suatu peran tersebut

2.5 Struktur nilai keluarga

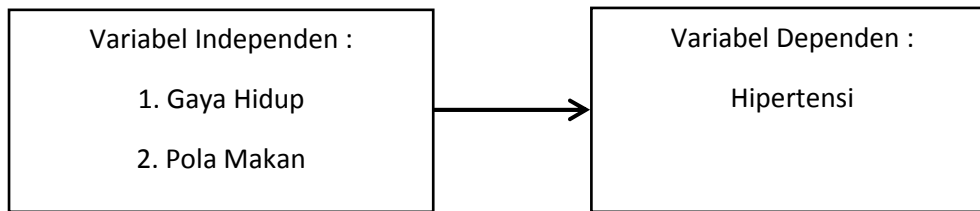
Nilai adalah suatu keyakinan abadi yang berupa perilaku khusus. Nilai ini merupakan ciri sentral dari sistem kepercayaan seseorang individu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi tindakan.

2.6 Struktur komunikasi keluarga

Komunikasi keluarga adalah suatu proses simbolik, transaksional untuk menciptakan dan mengungkapkan pengertian dalam keluarga, sehingga setiap keluarga mempunyai gaya dan pola komunikasi tersendiri.

2.7 KERANGKA KONSEP PENELITIAN

Adapun yang menjadi kerangka konsep dalam penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Keluarga Tentang Kejadian Hipertensi” terdiri dari dua variabel yaitu Independen dan Dependen. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada bagian kerangka konsep sebagai berikut :



2.7.1 Variabel Penelitian

1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen dari penelitian ini adalah gaya hidup dan pola makan.

2. Variabel dependen (terikat)

Yang menjadi variabel dependen dari penelitian ini adalah hipertensi.

Hipotesa

Ha = Adanya hubungan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Tuntungan

H0 = Tidak ada hubungan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi

2.8 Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas gaya hidup pola makan. Sedangkan variabel terikat adalah kejadian Hipertensi.

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	SkalaUkur
Jenis kelamin	Ciri biologis yang membedakan antara lakilaki dengan perempuan	Kuisisioner	1.Laki laki 2.Perempuan	Nominal

Usia	Dihitung berdasarkan tanggal lahir, bulan dan tahun.	Kuisisioner	1.Usia 18-70 Tahun	Ordinal
Hipertensi	Kondisi dimana tekanan darah dimana seseorang melebihi batas normal sistoliknya ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg menurut diagnose dokter.	Kuisisioner	1.Hipertensi: $\geq 140-90$ MmHg 2.Tidak Hipertensi: $<140-90$ MmHg	Nominal
Gaya Hidup	Kebiasaan sehari-hari seseorang yang meliputi aspek aktifitas fisik, istirahat dan riwayat merokok	Kuisisioner	1.Tidak baik ≤ 16 2.Baik >16	Ordinal
Aktivitas Fisik	Aktifitas fisik adalah kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari untuk meningkatkan kesehatan.	Kuisisioner	1.Tidak cukup ≤ 3 2.Cukup > 3	Ordinal
Kebiasaan istirahat	Istirahat adalah kebiasaan istirahat/tidur yang dilakukan baik siang maupun malam hari.	Kuisisioner	1.Tidak cukup ≤ 4 2.Cukup > 4	Ordinal
Riwayat Merokok	Riwayat merokok adalah kebiasaan menghisap rokok yang dapat merugikan	Kuisisioner	Ya : Merokok Tidak : Merokok.	Ordinal

	kesehatan			
Pola Makan	Pola makan adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan meliputi jumlah, jenis dan frekwensi makan sehari-hari.	Kuisisioner	1.Tidak baik : ≤ 8 2.Baik > 8	Ordinal