

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Konsep Dukungan Emosional**

##### **2.1.1 Definisi Dukungan Emosional**

Dukungan emosional adalah dukungan yang memberikan bantuan secara psikologis atau emosional meliputi tindakan menunjukkan simpati, memberikan motivasi, menawarkan dorongan, memastikan, dan menunjukkan kasih sayang kepada individu yang sedang menghadapi masalah (Nurman, 2021).

##### **2.1.2 Faktor faktor dukungan emosional**

Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Emosional. Menurut (Nisak, 2017) dalam (Wetik et al., 2022) ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan emosional yaitu :

###### **1. Keintiman**

Keintiman memiliki peran penting dalam dukungan emosional, yang merupakan salah satu aspek dari dukungan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional lebih sering diperoleh melalui hubungan yang intim dibandingkan dengan faktor lain dalam interaksi sosial. Semakin dekat hubungan seseorang dengan individu lain, semakin besar kemungkinan mereka menerima dukungan emosional yang berarti.

## 2. Harga Diri

Menerima bantuan dari orang lain sering kali dianggap oleh beberapa individu sebagai tanda ketidakmampuan untuk mengatasi masalah sendiri. Bagi orang yang memiliki harga diri tinggi, hal ini dapat dirasakan sebagai ancaman terhadap citra diri mereka, sehingga mereka cenderung melihatnya sebagai penurunan harga diri.

## 3. Keterampilan Sosial Individu

Seseorang yang memiliki pergaulan yang luas cenderung mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Interaksi dengan berbagai individu memungkinkan mereka untuk belajar beradaptasi, memahami perspektif yang berbeda, dan meningkatkan kemampuan komunikasi serta empati.

## 2.2 Definisi Dukungan Emosional Keluarga

Dukungan emosional keluarga merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh keluarga, yaitu keluarga yang selalu siap mendampingi saat mereka menghadapi tekanan. Saat seseorang mampu menghargai, mempercayai, dan memahami dirinya dengan lebih baik, mereka cenderung lebih siap menghadapi berbagai aspek baru dalam hidup (Jek Amidos Pardede<sup>1</sup>, Taruli Rohana Sinaga<sup>2</sup>, 2021).

### 2.2.1 Aspek Aspek Dukungan Emosional Keluarga

Aspek-aspek dari dukungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan. Bentuk dukungan ini membuat individu



Penentuan skoring pada kriteria objektif

Rumus umum : Interval (I) : Range (R) / Kategori (K)

Range (R) : Skoring tertinggi – skoring terendah

Penentuan skoring pada kriteria objektif

Rumus umum : Interval (I) : Range (R) / Kategori (K)

Range (R) : Skoring tertinggi – skoring terendah

$$: 52 - 13 = 39$$

Kategori (K) : 3 ( kurang, cukup, baik)

$$\text{Interval} : 39 / 3 = 13$$

Kriteria penilaian : skoring tertinggi – interval

$$: 52 - 13 = 39$$

Kurang : 13 – 26

cukup : 27 - 39

baik : 40 - 52

## 2.3 Konsep keluarga

### 2.3.1 Definisi keluarga

Keluarga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak, yang terikat melalui hubungan darah, perkawinan, adopsi, dan tinggal bersama dalam satu rumah. Keluarga memiliki peran utama yang sangat penting, karena setiap anggotanya saling

bergantung satu sama lain. Interaksi dalam keluarga bertujuan untuk membangun hubungan yang selaras dan penuh keharmonisan (Irwan et al., 2022).

### 2.3.2 Fungsi Keluarga

Fungsi keluarga sebagai suatu lembaga terkecil dalam masyarakat memiliki fungsi yang beragam, fungsi-fungsi keluarga antara lain (Ali & Murdiana, 2020) :

#### 1. Fungsi pendidikan

Dengan menyekolahkan anak-anak, mereka dapat memperoleh pengetahuan yang akan memperluas wawasan serta mendorong mereka untuk berkembang dan mencapai kemajuan.

#### 2. Fungsi pengaturan seksual

Keluarga, sebagai lembaga terkecil dalam masyarakat, berperan penting dalam mengatur proses regenerasi masyarakat.

#### 3. Fungsi sosialisasi

Keluarga berperan sebagai wadah awal bagi anak-anak untuk belajar bersosialisasi, memberikan dasar penting yang akan menjadi bekal mereka saat berinteraksi di masyarakat.

#### 4. Fungsi Afeksi

Keluarga berperan sebagai tempat untuk saling menyayangi, mencerminkan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam menjalani kehidupan.

## 5. Fungsi Perlindungan

Keluarga menyediakan perlindungan fisik dan psikologis bagi setiap anggotanya, menjadi tempat yang paling aman untuk berlindung dari berbagai ancaman atau gangguan dari luar.

## 6. Fungsi Ekonomis

Anggota keluarga saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan finansial, menjadikan keluarga sebagai unit ekonomi yang utama dalam kehidupan.

## 2.4 Konsep Pengetahuan

### 2.4.1 Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan kemampuan untuk mengingat berbagai informasi dengan memanfaatkan pemikiran manusia yang memberi makna dan tujuan. Pengetahuan mencakup kemampuan memahami tempat, waktu, pendapat, dan aspek lainnya. Pengetahuan terus berkembang dan memperkaya diri, karena melalui pengetahuan, sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui menjadi diketahui, dan hal-hal yang belum dipahami dapat menjadi jelas (Adriana & Zirmansyah, 2021).

### 2.4.2 Tingkat pengetahuan

Menurut (Notoadjmojo, 2010) dalam (Hendrawan, 2019) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian

ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

1. Tahu/*Know*

Mengingat kembali atau mengingat kembali suatu tertentu dari bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima termasuk dalam kategori ini. Akibatnya, Anda harus menyadari bahwa ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagiannya adalah contoh kata kerja yang digunakan untuk mengukur pengetahuan seseorang tentang materi pelajaran. Contohnya, dapat menunjukkan bahwa anak balita kekurangan kalori dan protein

2. Memahami/*Komprehension*

Orang yang memahami sesuatu harus dapat menjelaskan, menggunakan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya tentang apa yang mereka pelajari. Memahami juga berarti dapat menjelaskan dan menginterpretasi secara akurat apa yang mereka ketahui. Anda dapat, misalnya, menjelaskan mengapa Anda harus makan makanan yang kaya nutrisi.

3. Aplikasi/*Application*

menggunakan bahan yang telah dapat digunakan dalam situasi atau keadaan nyata. Di sini, aplikasi dapat berarti penggunaan atau penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang berbeda. Misalnya, Anda dapat menggunakan rumus statistik untuk

perhitungan hasil penelitian atau prinsip-prinsip dari siklus pemecahan masalah atau pemecahan masalah untuk memecahkan masalah dari kasus yang diberikan.

4. *Analisis/Analysis*

Analisis adalah kemampuan untuk membagi sesuatu menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan. Penggunaan kata kerja menunjukkan kemampuan analisis ini, seperti menggambarkan atau membuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. *Sintesis/Synthesis*

Kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari informasi yang ada, seperti merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap teori atau rumusan yang sudah ada disebut sintesis.

6. *Evaluasi/Evaluation*

Kemampuan untuk membenarkan atau menilai sesuatu adalah subjek evaluasi ini. Penilaian Penilaian didasarkan pada kriteria yang telah ada atau dibuat sendiri. Ada dua metode yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan: wawancara atau angket yang menanyakan isi materi dari subjek atau responden penelitian. Tingkah laku tersebut di atas dapat disesuaikan dengan kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur.

### 2.4.3 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

#### 2.4.3.1 Faktor internal

1. Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan kepada individu untuk berkembang menuju tujuan tertentu yang membantu mengarahkan tindakan dan cara mereka menjalani hidup guna mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Untuk meningkatkan kualitas hidup, pendidikan menjadi hal yang diperlukan. Menurut YB Mantra, yang dikutip oleh Notoadmojo (2010), pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap seseorang, termasuk perilaku mereka, terutama dalam mendorong sikap untuk berperan serta dalam pembangunan. Secara umum, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi.
2. Pekerjaan adalah sesuatu yang terpaksa dilakukan untuk mendukung kehidupan pribadi dan keluarga, dan bukan sebagai sumber kesenangan. Sebaliknya, pekerjaan dianggap sebagai aktivitas yang melelahkan, monoton, dan penuh tantangan, meskipun memakan banyak waktu. Pekerjaan yang dijalani oleh seorang ibu juga akan berdampak pada kehidupan keluarganya.
3. Usia sebagai rentang tahun sejak kelahiran hingga ulang tahun seseorang. tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan bertambah seiring bertambahnya usia. Dalam pandangan masyarakat, orang yang lebih tua cenderung lebih dipercaya dibandingkan yang lebih muda,

karena faktor pengalaman dan kematangan emosional (Hendrawan, 2019).

#### 2.4.3.2 Faktor Eksternal

##### 1. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok

##### 2. Sosial budaya Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi

#### 2.4.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Tingkat pengetahuan dapat diukur dengan alat yaitu kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Arikunto, 2013).

$$p = \frac{p \times 100}{n}$$

Keterangan :

P = skor nilai

F = skor jawaban benar

N = skor tertinggi

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala data ordinal yaitu mengkategorikan hasil pengukuran berupa presentase jawaban yang

benar dari seluruh pertanyaan yaitu kategori baik, cukup dan kurang. Jenis pengukuran ini peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan dapat juga dibedakan menjadi pertanyaan terstruktur, peneliti hanya menjawab sesuai dengan pedoman yang sudah ditetapkan dan tidak terstruktur, yaitu subjek menjawab secara bebas tentang sejumlah pertanyaan yang diajukan secara terbuka oleh peneliti (Arikunto, 2013).

Hasil ukur pengetahuan sebagai berikut :

1. Pengetahuan baik jika nilai 76-100%
2. Pengetahuan cukup jika nilai 56-75%
3. Pengetahuan kurang jika nilai  $\leq 55\%$

## **2.5 Konsep kepatuhan Pembatasan Garam**

### **2.5.1 Definisi Kepatuhan**

Kepatuhan dapat diartikan sebagai sikap tunduk atau patuh. Sikap patuh sendiri merujuk pada keinginan atau kecenderungan untuk mematuhi aturan atau perintah. Kepatuhan klien mengacu pada sejauh mana perilaku klien selaras dengan ketentuan yang ditetapkan oleh tenaga profesional kesehatan.

Kepatuhan merupakan manifestasi dari sikap dan perilaku yang berkaitan erat dengan motivasi. Motivasi, dalam hal ini, adalah daya yang mendorong seseorang untuk berperilaku tertentu. Dalam konteks kesehatan, kepatuhan mengacu pada tingkat kesesuaian perilaku pasien terhadap

petunjuk yang diberikan, baik itu berupa terapi, pola makan, latihan fisik, pengobatan, maupun konsultasi dengan dokter (Nursihhah et al., 2021).

### 2.5.2 Definisi Pembatasan Garam

Pembatasan konsumsi natrium harian dapat meningkatkan tekanan darah. Berlebihan konsumsi natrium, terutama natrium klorida, dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan menyebabkan edema, asites, dan hipertensi. Karena itu, asupan garam natrium harus dibatasi (Siregar et al., 2022)

### 2.5.3 Aturan Pembatasan Garam

Pembatasan garam hanya mengurangi konsumsi garam (natrium) dengan tidak lebih dari 100 mmol sehari atau setara dengan 2,4 g natrium atau 6 gram garam dapur. Diet rendah garam juga sangat penting untuk mempertimbangkan keberadaan penyakit penyerta seperti gangguan jantung, ginjal, diabetes mellitus, dan penyakit degeneratif lainnya yang sering terkait dengan hipertensi (Astuti et al., 2021).

## 2.6 Konsep Lansia

### 2.6.1 Definisi lansia

Lansia adalah tahap kehidupan yang ditandai oleh usia tua, di mana organ-organ tubuh dan fungsinya mengalami penurunan secara alami. Penurunan ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kemunduran dalam peran sosial yang sebelumnya dijalankan. Lansia juga didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mulai kehilangan

kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya terhadap berbagai tekanan fisiologis. Hal ini terjadi akibat proses penuaan yang memengaruhi daya tahan tubuh, baik secara fisik maupun mental, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, sosial, dan psikologis. (Gede et al., 2023)

#### 2.6.2 Batasan-batasan lansia

Menurut WHO dalam (Khairani et al., 2023) lansia terbagi menjadi 4 yaitu :

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

#### 2.6.3 Ciri-ciri lansia

Ciri ciri lansia menurut Erika & Fridayana Fitri, ( 2023), sebagai berikut :

1. Jantung bekerja lebih keras

Jantung akan bekerja lebih keras di saat sudah lanjut usia. Sebab, pembuluh darah menjadi kaku sehingga jantung akan bekerja lebih keras lagi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan memicu berbagai masalah jantung. Untuk mengatasi perubahan fisik pada lansia ini, yaitu harus tetap aktif menggerakkan tubuh. Jalan kaki, jogging, atau berenang merupakan segelintir aktivitas yang dapat dicoba untuk menjaga berat

badan dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, konsumsi, juga makanan sehat seperti buah, gandum utuh, dan sayur-mayur, untuk menjaga kesehatan jantung. Jangan lupa untuk menghindari stres dan tidur yang cukup (7- 8 jam sehari) agar kesehatan pembuluh darah dapat terjaga.

## 2. Perubahan pada kulit Saat usia tak lagi muda

Kulit akan menjadi lebih kering dan elastisitasnya berkurang. Hal ini disebabkan produksi minyak alami dari kulit menurun. Tidak hanya itu, produksi keringat juga akan berkurang dan jaringan lemak di bawah kulit akan mulai hilang. Hasilnya, kulit akan terlihat menipis, juga akan kelihatan munculnya keriput, bintik-bintik penuaan, hingga kutil pada kulit. Untuk menghadapi perubahan fisik pada lansia ini, cobalah hindari mandi dengan air panas karena bisa membuat kulit kering. Mandilah dengan air hangat atau air biasa saja. Gunakan tabir surya dan pakaian yang tertutup saat berada di luar rumah. Periksa kulit secara rutin dan beri tahu dokter jika ada perubahan yang muncul di kulit, misalnya tahi lalat. Jika merokok, hentikan kebiasaan buruk ini karena bisa memperparah keriput.

## 3. Penglihatan semakin buram

Seiring bertambahnya usia, akan kesulitan untuk melihat objek dari jarak dekat. Selain itu, juga akan mulai membutuhkan kacamata untuk membaca. Ditambah lagi, mata akan lebih sulit beradaptasi dengan perubahan cahaya yang tiba-tiba. Supaya perubahan fisik pada lansia

ini tidak semakin parah, periksakan matanya secara rutin ke dokter dan gunakan kacamata hitam saat berada di luar rumah.

#### 4. Sulit mendengar

Kemampuan lansia untuk mendengar juga akan menurun seiring bertambahnya usia. Jadi jangan heran ketika lansia tersebut sulit mendengar percakapan di tempat yang ramai. Oleh karena itu, cobalah periksakan kesehatan telinganya ke dokter secara rutin dan gunakan penutup telinga untuk menghambat suara bising.

#### 5. Gigi dan gusi

Saat membuka mulut di depan kaca, mungkin akan menyadari gusi yang terlihat seperti lepas dari gigi. Selain itu, obat-obatan alergi, asma, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi juga bisa menyebabkan mulut menjadi kering. Hasilnya, gusi dan gigi akan lebih berisiko mengalami infeksi dan kerusakan. Agar perubahan fisik pada lansia ini tak semakin parah, periksakan kesehatan mulut secara rutin ke dokter. Jangan lupa untuk selalu menyikat gigi dan membersihkannya sisa makanan di sela-sela gigi dengan benang gigi sebanyak dua kali sehari

#### 6. Naiknya berat badan Metabolisme tubuh

Metabolisme tubuh akan menurun saat menuua. Hasilnya, tubuh tak mampu membakar banyak kalori. Jika tetap makan dengan porsi yang berlebihan dan tidak berolahraga, maka berat badan bisa naik. Maka

dari itu, cobalah untuk tetap aktif bergerak dan mengonsumsi makanan sehat. Perhatikan juga porsi makan supaya tidak terlalu berlebihan.

#### 7. Tulang menjadi rapuh

Tulang akan menjadi lemah, rapuh, dan hilang kepadatan. Hal ini dapat meningkatkan risiko patah tulang. Selain itu, tinggi badan akan berkurang. Faktanya, di usia 40 tahun, tinggi badan dapat menurun hingga 2,54 - 5 centimeter. Hal ini terjadi karena cakram tulang belakang mulai menyusut. Agar perubahan yang terjadi pada lansia ini tidak semakin parah, konsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D. Dokter mungkin juga akan merekomendasikan suplemen kalsium. Perubahan pada kandung kemih dan saluran kemih. Seiring bertambahnya usia, elastisitas kandung kemih akan menurun sehingga akan bolak-balik ke kamar mandi untuk berkemih. Melemahnya otot kandung kemih dan otot dasar panggul juga dapat menyulitkan untuk mengosongkan kandung kemih dan membuat kehilangan kendali atas kandung kemih. Untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada lansia ini, cobalah untuk buang air kecil secara rutin (setiap jam), menjaga berat badan ideal, berhenti merokok, melakukan senam Kegel, menghindari minuman yang bisa membuat kandung kemih iritasi (kopi, alkohol, minuman bersoda).

#### 8. Hilangnya massa otot

Massa otot akan mulai menurun saat tak lagi muda. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lemah dan aktivitas fisik berkurang. Perubahan

fisik lansia ini dapat diatasi dengan berolahraga, seperti jalan kaki atau mengangkat beban ringan; mengonsumsi makanan tinggi protein (buah, sayur, ikan, daging ayam) dan menghindari makanan yang mengandung tinggi gula serta lemak jenuh.

#### 9. Kehidupan seks yang sulit dinikmati Saat menopause

Jaringan vagina akan mengering, menipis, dan tidak elastis lagi. Sementara itu, pria yang sudah tua akan kesulitan untuk menjaga ereksinya karena kondisi medis dan pengobatan tertentu. Dokter mungkin akan memberikan obat-obatan untuk meredakan berbagai gejala menopause atau obat untuk meningkatkan gairah seksual untuk mengatasi perubahan fisik lansia ini.

#### 10. Menurunnya fungsi otak

Perubahan fisik lansia yang umum terjadi adalah penurunan fungsi otak. Semakin bertambahnya usia, maka perubahan pada otak berdampak pada daya ingat. Jangan kaget ketika sudah menua mulai lupa nama saudara atau tetangga. Agar perubahan fisik pada lansia ini tidak semakin parah, cobalah untuk melakukan olahraga ringan secara rutin, mengonsumsi makanan sehat, menjaga fungsi otak (membaca buku atau bermain game asah otak), dan aktif bersosialisasi. Berbagai perubahan fisik pada lansia ini tidak dapat dihindari. Namun, terdapat berbagai cara yang bisa dilakukan agar perubahan fisik ini tidak semakin parah.

### 2.6.3 Perkembangan Lansia

Proses menua adalah bagian dari kehidupan yang normal dan tidak dapat dihindari. Penuaan berkaitan erat dengan usia, dimana fungsi organ tubuh seseorang berkurang seiring bertambahnya usia. Seorang manusia yang telah memasuki usia diatas 60 tahun biasanya disebut lansia. Lansia merupakan tahapan terakhir dalam proses kehidupan yang seringkali mengalami perubahan dalam aspek sosial dan emosional. Oleh karena itu, perawatan Kesehatan yang tepat dan terintegrasi sangat penting untuk membantu lansia mencapai integritas diri yang utuh. Salah satu aspek penting dalam Kesehatan lansia adalah perkembangan psikososial, yang mencakup aspek kognitif dan mandiri. psikososial adalah kondisi yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikis dan sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik. Aspek psikis mencakup kondisi jiwa, pikiran, emosi, perilaku, persepsi dan pemahaman. Sedangkan aspek sosial mencakup tatanan sosial, hubungan dengan orang lain, sistem kekerabatan, agama atau keyakinan. Usia yang semakin bertambah akan berpengaruh pada penyesuaian tubuh terhadap pemenuhan kebutuhan dasar yang dibutuhkannya (Herman et al., 2023).

### 2.6.4 Masalah Kesehatan Pada Lansia

Menurut Senja dan prasetyo, (2019) ada beberapa masalah yang sering alami oleh lansia, yaitu :

### 1. Tekanan darah tinggi Hipertensi

Pada masalah kesehatan ini biasanya tekanan darah naik, hal ini ada yang bersifat normal dan ada yang bersifat patologis (penyakit). Penyebab naiknya tekanan darah ini yaitu karena penyakit (misalnya, gangguan ginjal), pola makan yang kurang baik (sering mengonsumsi makanan yang mengandung garam dan pengawet).

### 2. Kolesterol

Penyebab kolesterol naik karena pola makan yang kurang baik, ditambah lagi karena kurang aktivitas olahraga. Akibatnya kolesterol yang ada didalam tubuh sulit untuk keluar.

### 3. Jantung

Sama halnya dengan penyakit hipertensi dan kolesterol. Penyakit jantung terjadi karena buruknya gaya hidup. Gaya hidup yang buruk membuat organ vital bekerja dengan keras untuk mengkompensasi kondisi tubuh.

### 4. Stroke

Stroke merupakan bentuk serangan penyakit yang perlahan namun pasti.

Penyakit ini beresiko melumpuhkan siapa saja baik muda atau tua.

Masalah prostat sangat beragam, salah satunya adalah kanker prostat.

### 5. Arthritis

Arthritis atau radang sendi adalah penyakit yang menyerang persendian.

Ganguannya berupa peradangan pada bagian sendi. Peradangan terjadi karena beberapa faktor. Salah satunya karena makanan yang kita makan.

## 6. Diabetes

Diabetes merupakan penyakit yang tidak menular namun bisa menimpa siapa saja terutama lansia. Diabetes disebabkan oleh beberapa faktor, ada yang karena genetik atau turunan dan ada pula disebabkan karena gaya hidup yang kurang baik.

## 2.7 Konsep Hipertensi

### 2.7.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami lansia. Penyakit ini berhubungan dengan beberapa faktor risiko utama untuk penyakit jantung, seperti gagal jantung, stroke, dan penyakit jantung koroner. Ciri dari hipertensi adalah peningkatan tekanan darah. Prehipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik berkisar antara 120–139 mmHg dan diastolik 80–89 mmHg. Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau diastolik melebihi 90 mmHg. Kondisi prehipertensi ini juga dapat meningkatkan risiko berkembangnya hipertensi (Hertati Purba et al., 2023).

### 2.7.2 Tanda dan Gejala

Hipertensi sering kali menunjukkan gejala yang bervariasi. Beberapa di antaranya menyerupai gejala penyakit lain, seperti pusing, sakit kepala, hingga gangguan penglihatan berupa mata berkunang-kunang. Gejala lain yang juga sering dikeluhkan meliputi pusing yang hebat, nyeri pada area tengkuk, serta pembengkakan pada pembuluh darah kapiler. Kondisi ini terjadi akibat vasokonstriksi, yang menyebabkan penyempitan pembuluh

darah dan meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di otak, sehingga menimbulkan rasa nyeri (Wahyu Utami Mauliddia et al., 2022).

### 2.7.3 Penyebab hipertensi

Etiologi Menurut Elsanti (2009: 114-115), dalam (Noor Cholifah, 2022) hipertensi berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi 2 yaitu :

1. Hipertensi essensial, juga dikenal sebagai hipertensi primer, adalah hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui.
2. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain yang dapat diketahui secara pasti. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder adalah:

#### a. Penyakit Ginjal

Penyakit ginjal mencakup berbagai kondisi yang dapat memengaruhi fungsi dan kesehatan ginjal. Beberapa di antaranya adalah stenosis arteri renalis, yaitu penyempitan pembuluh darah ginjal yang dapat mengganggu aliran darah. Selain itu, infeksi ginjal atau pielonefritis, serta glomerulonefritis yang menyerang glomerulus, juga termasuk penyakit yang sering terjadi. Tumor ginjal, baik jinak maupun ganas, dapat menjadi ancaman serius bagi organ ini. Trauma pada ginjal, seperti luka fisik, juga dapat merusak jaringan ginjal. Di samping itu, terapi penyinaran yang melibatkan area ginjal berpotensi menyebabkan kerusakan pada organ tersebut. Semua kondisi ini memerlukan perhatian medis yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

b. kelainan hormonal

Kelainan hormonal terjadi akibat gangguan produksi atau fungsi hormon yang memengaruhi tubuh. Contohnya adalah hiperaldosteronisme yang menyebabkan tekanan darah tinggi, sindroma Cushing akibat kelebihan kortisol, dan feokromositoma, tumor adrenal yang meningkatkan hormon stres. Obat-obatan tertentu juga dapat memicu atau memperburuk gangguan ini. Penanganan dini penting untuk mencegah komplikasi.

c. Obat-obatan

Beberapa obat dan zat tertentu dapat memengaruhi kesehatan tubuh dan menyebabkan berbagai gangguan. Pil KB, kortikosteroid, siklosporin, dan eritropoietin adalah contoh obat yang, jika tidak digunakan sesuai anjuran, dapat menimbulkan efek samping seperti peningkatan tekanan darah atau gangguan fungsi organ. Kokain dan penyalahgunaan alkohol juga berkontribusi pada kerusakan organ dan masalah kesehatan serius. Bahkan kayu manis, bila dikonsumsi dalam jumlah sangat besar, berpotensi menyebabkan efek toksik. Penggunaan obat dan zat ini perlu diawasi untuk menghindari risiko kesehatan yang tidak diinginkan.

d. Penyebab lainnya

Beberapa kondisi medis dapat memengaruhi kesehatan secara signifikan dan memicu berbagai komplikasi. Koartasio aorta, yaitu penyempitan aorta, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan gangguan sirkulasi.

Preeklamsia pada kehamilan ditandai oleh tekanan darah tinggi dan kerusakan organ, yang berisiko bagi ibu dan janin. Porfiria intermiten akut adalah gangguan metabolisme langka yang dapat memicu nyeri perut, gangguan saraf, dan masalah mental. Keracunan timbal akut juga dapat berdampak serius pada sistem saraf, pencernaan, dan organ vital lainnya. Penanganan cepat dan tepat diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

#### 2.7.4 Komplikasi Hipertensi

Menurut Manurung (2018), dalam (Saputra & Huda, 2023) hipertensi dapat menimbulkan komplikasi berikut :

Tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko stroke. Hal ini terjadi karena tekanan darah yang tinggi menyebabkan pembuluh darah menuju otak menjadi lebih tebal dan melebar, sehingga mengurangi aliran darah ke otak. Selain itu, tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah, yang kemudian memicu terjadinya stroke.

1. Infark miokard terjadi akibat aterosklerosis pada arteri koroner yang memicu pembentukan trombus dan menghambat aliran darah. Selain itu, hipertrofi ventrikel serta tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat mengurangi pasokan oksigen ke miokardium. Kondisi ini dapat menyebabkan iskemia jantung yang berujung pada infark miokard
2. Tekanan tinggi yang terus-menerus pada glomerulus atau kapiler ginjal dapat menyebabkan gagal ginjal, yang terjadi secara bertahap. Jika

glomerulus rusak, aliran darah menuju area fungsional ginjal terganggu, yang menghambat fungsi ginjal. Akibatnya, hipoksia dapat terjadi, yang pada gilirannya mengakibatkan kematian sel ginjal. Selain itu, ketika membran glomerulus rusak, tekanan osmotik koloid plasma turun, sehingga cairan keluar dari jaringan, menyebabkan edema. Pasien dengan hipertensi kronis sering mengalami kondisi ini

3. Hipertensi maligna, yaitu peningkatan tekanan darah yang cepat dan ekstrem, sering kali menyebabkan ensefalopati (kerusakan otak). Tekanan kapiler meningkat karena situasi ini, dan cairan merembes ke ruang interstisial di sekitar struktur sistem saraf pusat. Akibatnya, neuron di daerah itu rusak atau kolaps, yang dapat menyebabkan koma dan bahkan kematian mendadak.

#### 2.7.5 Patifisiologi

Hipertensi terjadi dipengaruhi oleh keadaan tekanan darah. Tekanan darah dipengaruhi oleh volume dan peripheral resistance. Sehingga, apabila terjadi peningkatan dari salah satu variabel tersebut secara tidak normal yang akan memengaruhi tekanan darah tinggi maka disitulah akan timbul hipertensi (Sylvestris, 2014). Patofisiologi hipertensi diawali terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh *Angiotensin I converting enzyme (ACE)*. Darah memiliki kandungan angiotensinogen yang mana angiotensinogen ini diproduksi di organ hati. Angiotensinogen akan diubah dengan bantuan hormon renin, perubahan tersebut akan menjadi angiotensin I. Selanjutnya angiotensin I akan diubah menjadi angiotensin II melalui bantuan enzim

yaitu *Angiotensin I converting enzym (ACE)* yang terdapat di paru-paru. Peran angiotensin II yaitu memegang penting dalam mengatur tekanan darah. Asupan natrium tinggi dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi. Asupan natrium tinggi menyebabkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenik pada jaringan lemak putih, jika berlangsung terus-menerus akan menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Selain hal tersebut, individu berat badan lebih dan obesitas kemungkinan besar memiliki sensitifitas garam yang berpengaruh pada tekanan darah (Darmawan et al., 2018).

#### 2.7.6 Manifestasi klinis

Pada banyak penderita hipertensi, tidak ada gejala yang khas, namun beberapa gejala yang mungkin muncul meliputi sakit kepala, mimisan, migrain atau sakit kepala sebelah, wajah yang memerah, mata yang berkunang-kunang, sakit tengkuk, dan kelelahan. Jika hipertensi berlangsung lama atau sangat tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan, gejala-gejalanya bisa meliputi sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, kecemasan, dan penglihatan kabur, yang disebabkan oleh kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal (Saputra & Huda, 2023).

#### 2.7.7 Penatalaksanaan Hipertensi

Ada beberapa cara penatalaksanaan hipertensi yaitu :

1. Diet, dengan mengurangi konsumsi sodium, menurunkan berat badan, dan mengurangi konsumsi kolesterol dan lemak.
2. Mengurangi atau membatasi konsumsi alcohol.
3. Berhenti merokok.
4. Mengurangi stress – relaksasi.
5. Konsumsi obat anti hipertensi.
6. Secara periodik memonitor tekanan darah (setiap minggu jika tekanan darah diastolik >105 mmHg, dan setiap 4 bulan jika tidak ada gejala dan tekanan darah diastolic (Syukkur & Sipollo, 2023).

#### 2.7.8 Klasifikasis hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut JNC (Joint National Committee) VIII berikut

##### Klasifikasi hipertensi

**Tabel 2. 1 klasifikasi hipertensi**

| Klasifikasi                  | Tekanan Sistolik | Tekanan Diastolik |
|------------------------------|------------------|-------------------|
| Normal                       | <120             | <80               |
| Prehipertensi                | 120-139          | 80-90             |
| Grade 1 (hipertensi Ringan)  | 140-159          | 90-99             |
| Grade II (Hipertensi sedang) | >160             | >100              |

(Nurman, 2021)

### 2.7.9 Pencegahan hipertensi

Ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya hipertensi, yaitu :

#### 1. Pencegahan Primer

Kurangi konsumsi alkohol dan b minyak ikan; tidur yang cukup, sekitar 6-8 jam per hari; mengurangi makanan berkolesterol tinggi dan berolahraga lebih banyak untuk menurunkan berat badan; dan mendapatkan cukup kalsium, meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah.

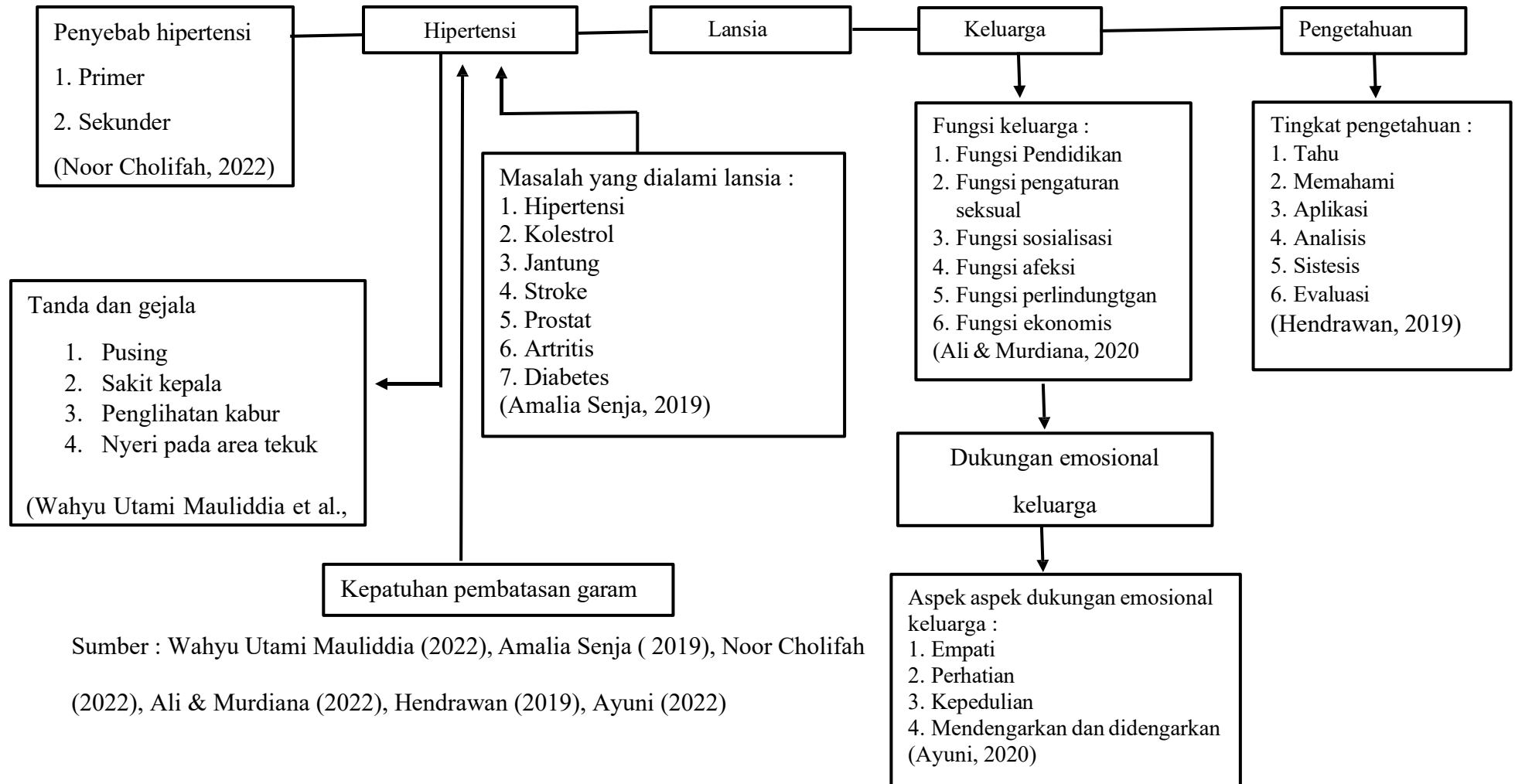
#### 2. Pencegahan Sekunder

Pilih pola makan yang sehat, kurangi asupan garam dan natrium, aktif secara fisik, dan berhenti merokok.

#### 3. Pencegahan Tersier

kontrol darah secara teratur; berolahraga secara teratur dan sesuai dengan kesehatan Anda (Anam, 2020).

## 2.8 Kerangka Teori



Sumber : Wahyu Utami Mauliddia (2022), Amalia Senja ( 2019), Noor Cholifah (2022), Ali & Murdiana (2022), Hendrawan (2019), Ayuni (2022)