

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1 Definisi Hipertensi**

Hipertensi didefinisikan sebagai bahasa latin yaitu hiper dan tension, hiper adalah tekanan yang berlebihan dan tension ialah tensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $>90$  mmHg. Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka sangat beresiko menyebabkan penyakit degenerative seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung coroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Ulfa Azhar et al., 2019)

Penyakit hiperensi ditandai dengan pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renalis. Sedangkan, hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Diderita oleh sekitar 95% orang. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan, ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur, jenis

kelamin dan ras dan faktor kebiasaan hidup yang terdiri dari konsumsi garam yang tinggi, kegemukan, atau makan berlebihan, stress, merokok, minum alcohol, minum obat-obatan (efedrin, prednisone, epinefrin. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi menjadi masalah utama karena hipertensi yang tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa komplikasi dan menjadi salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Kesmas Jambi Faktor-Faktor Risiko et al., 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penderita penyakit degeneratif yang masih sangat tinggi. Salah satu penyakit yang dimaksud adalah penyakit hipertensi. Hipertensi adalah kondisi yang kompleks dimana tekanan darah secara menetap berada diatas normal. Penetapan kasus hipertensi merujuk pada kriteria diagnosis JNC VIII 2022, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 150$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Pebriani, 2023). Rekomendasi JNC 8 dibuat berdasarkan bukti-bukti dari berbagai studi acak terkontrol. Dua poin baru yang penting dalam guideline JNC 8 ini adalah perubahan target tekanan darah sistolik pada pasien berusia 60 tahun ke atas menjadi  $<150$  mmHg dan target tekanan darah pada pasien dewasa dengan diabetes atau penyakit ginjal kronik berubah menjadi 140/90 mmHg (Muhadi, 2016).

### 2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah untuk Dewasa Usia  $\geq 18$  Tahun Menurut JNC 8

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

Sumber: JNC 8 Tahun 2018

### 2.1.3 Faktor Resiko

#### 1. Genetik

Antara faktor genetik dengan kejadian hipertensi akibat genetic atau Riwayat keluarga dekat hipertensi (keturunan) juga meningkatkan faktor resiko hipertensi, terutama hipertensi esensial, faktor genetik. Terkait juga faktor lingkungan lain yang menyebabkan seseorang yang menderita hipertensi, faktor genetik juga berkaitan dengan metabolisme garam dan regulasi renin pada membran sel melalui gen yang berperan dalam homeostasis natrium ginjal, dan jika kedua orang tua menderita hipertensi, sekitar 45% akan diturunkan ke anak-anaknya dan jika salah satu orang tuanya menderita hipertensi, sekitar 30% akan diturunkan kepada anak-anak mereka (Lamangida et al., 2024).

#### 2. Obesitas

Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan status obesitas terdapat adanya hubungan dengan kejadian hipertensi. Responden dengan IMT Obesitas 4 kali lebih beresiko terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki status IMT normal. Salah satu faktor resiko yang

menyebabkan tingginya kejadian hipertensi adalah orang yang memiliki status obesitas yang dilihat dari penelitian epidemiologi. Penelitian Fauziah Andika dan rekannya ini juga mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan terhadap obesitas dengan kejadian hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil  $OR = 3.361$ , yang artinya responden dengan berat badan berlebihan atau obesitas 3 kali lebih beresiko terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan pasien yang berat badan normal (Fitria et al., 2022).

### 3. Jenis kelamin

Sebagian besar responden (70,5%) adalah laki-laki. Tingkat kejadian hipertensi pada usia hingga 55 tahun lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan. Namun, antara usia 55 hingga 77 tahun, tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki dan perempuan sama. Setelah usia 74 tahun, perempuan lebih beresiko terkena hipertensi daripada laki-laki. Penelitian (Immanuela et al., 2023) menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana laki-laki lebih rentan terkena hipertensi karena faktor hormonal, sementara perempuan lebih beresiko setelah menopause karena perubahan hormone (Swakarsa et al., 2024).

### 4. Stres

Stres psikososial adalah faktor resiko hipertensi yang mempengaruhi respon pada pasien dengan penyakit psikiatri karena menurunkan efektivitas perawatan hipertensi. Pengalaman stress psikososial yang kronis pada usia dewasa maupun pada usia diatas 60 tahun merupakan faktor resiko

hipertensi yang dapat meningkatkan tekanan darah sewaktu (Luh et al., 2020).

#### 5. Kurang olahraga

Olahraga dan aktivitas fisik pada dasarnya berbeda, salah satu kategori aktivitas fisik adalah olahraga. Tekanan darah tinggi dapat meningkat jika anda tidak berolahraga. Orang yang tidak aktif memiliki denyut jantung yang lebih cepat, yang mengharuskan otot jantung bekerja lebih keras untuk kontraksi, sedangkan orang yang kurang aktif cenderung mengalami hipertensi. Aktivitas fisik sangat penting untuk Kesehatan manusia, termasuk untuk mengontrol tekanan darah, kurang aktivitas meningkatkan resiko hipertensi, berolahraga menurunkan tekanan darah dan kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan sirkulasi darah, memperkuat otot dan tulang, mempertahankan fleksibilitas sendi, mengurangi depresi, dan meningkatkan kualitas hidup (Swakarsa et al., 2024).

#### 6. Diet Rendah Garam

Penderita hipertensi harus mengikuti diet rendah garam karena dapat membantu menurunkan tekanan darah. Untuk membatasi konsumsi garam dapur, satu sendok teh sehari mengandung 2400mg natrium, atau sekitar 6 gram. Hipertensi dapat disebabkan oleh konsumsi natrium berlebihan, terutama natrium klorida. Tekanan darah karena tubuh menahan lebih banyak cairan, tekanan darah sebesar 2-8 mmHg dapat dikurangi dengan



membatasi asupan garam dalam diet. Usia dewasa diatas 70 tahun tidak boleh mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh per hari atau setara dengan 1500 mg (65 mmol) garam per hari (Swakarsa et al., 2024).

## 7. Kebiasaan Merokok

Merokok menghasilkan adrenalin yang meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan kontraksi jantung. Merokok juga meningkatkan kolesterol, meningkatkan resiko hipertensi. Berhenti merokok sangat penting bagi mereka yang menderita hipertensi karena dapat mengurangi efek jangka Panjang penyakit mereka. Tembakau memiliki zat kimia yang dapat merusak dinding arteri, menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kecil dan meningkatkan tekanan darah, merokok meningkatkan tekanan darah melalui pelepasan epinephrine, atau adrenalin, yang merupakan faktor risiko yang dapat diubah dan berhubungan dengan hipertensi. Rokok mengandung nikotin dan zat kimia beracun lainnya yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Swakarsa et al., 2024).

### 2.1.4 Patofisiologi

Hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi esensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dijumpai lebih kurang 90% dan hipertensi sekunder yang penyebabnya diketahui yaitu 10% dari seluruh hipertensi. Berdasarkan penyebabnya hipertensi dapat dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder.

Hipertensi Primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. Berbagai faktor yang diduga turut berperan sebagai penyebab

hipertensi primer seperti bertambahnya usia, stress psikologis, dan hereditas (keturunan). Sekitar 90% pasien hipertensi diperkirakan termasuk dalam kategori ini. Pengobatan hipertensi primer sering dilakukan adalah membatasi konsumsi kalori bagi mereka yang kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi garam, dan olahraga. Obat antihipertensi mungkin pula digunakan tetapi kadang-kadang menimbulkan efek samping seperti meningkatnya kadar kolesterol, menurunnya kadar natrium (Na) dan kalium (K) didalam tubuh dan dehidrasi.

Hipertensi Sekunder ialah kategori hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya, dan dari golongan ini hanya beberapa persen yang dapat diperbaiki kelainannya. Contoh hipertensi sekunder adalah organ ginjal yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Kesehatan et al., 2024).

### **2.1.5 Etiologi**

#### **1. Hipertensi Primer**

Hipertensi primer merupakan kategori hipertensi yang belum terdiagnosa gejala awalnya, hipertensi primer meliputi lebih kurang 90% dari seluruh pasien hipertensi dan 10% lainnya disebabkan oleh hipertensi sekunder (Briliansyah & Safitri, 2022). hipertensi esensial atau primer lebih dari 90%-95% penderita hipertensi mengalami hipertensi primer. Beberapa mekanisme yang mungkin berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi telah diidentifikasi, namun tidak ada teori tunggal yang secara jelas menyatakan patogenesis hipertensi primer. Hipertensi sering kali bersifat hereditas dalam suatu keluarga, hal ini setidaknya menunjukkan bahwa

faktor genetic memegang peranan penting dalam pathogenesis hipertensi primer (Yusuf & Boy, 2023)

## 2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder merupakan penyakit lanjutan dari penyakit yang diderita sebelumnya. Kurang dari 10% penderita hipertensi sekunder akibat gangguan hormonal, diabetes, ginjal, penyakit pembuluh darah, penyakit hatung atau obat-obatan tertentu yang dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam kebanyakan kasus, disfungsi ginjal akibat penyakit ginjal kronis atau penyakit renovascular adalah penyebab sekunder yang paling umum, obat-obatan tertentu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat menyebabkan hipertensi atau memperparah hipertensi dengan meningkatnya tekanan darah (Yusuf & Boy, 2023).

### 2.1.6 Manifestasi Klinis

Manifestasi klinis kebanyakan penderita hipertensi tidak merasakan gejala penyakitnya. Ada kesalahpahaman umum bahwa penderita hipertensi selalu merasakan gejala penyakitnya. Sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan gejala penyakit apapun. Hipertensi jarang menimbulkan gejala dan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang menderita hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah. Ketika tekanan darah tidak terkontrol dan menjadi sangat tinggi kondisi disebut hipertensi berat atau hipertensi maligna. Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan atau gejalanya, keluhan non spesifik pada penderita hipertensi antara lain



manifestasi klinisnya: sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, pandangan kabur, nyeri dada, mudah lelah, dll (Yusuf & Boy, 2023).

#### **2.1.7 Diagnosis**

Diagnosis hipertensi tidak dapat ditegakkan dalam satu kali pengukuran, hanya dapat ditetapkan setelah dua kali atau lebih pengukuran pada kunjungan yang berbeda, kecuali terdapat kenaikan yang tinggi atau gejala-gejala klinis. Oleh karena itu, setiap pasien hipertensi harus diperiksa secara keseluruhan yang meliputi riwayat penyakit, pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium (Khairun Nisa, 2019).

Berdasarkan pemeriksaan laboratorium dan penunjang lainnya disesuaikan dengan anamnesis dan pemeriksaan fisik yang ditemukan serta ketersediaan fasilitas. Pemeriksaan laboratorium: pemeriksaan awal (darah lengkap, ureum, kreatinin, gula darah, elektrolit, urinalisis). Pemeriksaan dugaan HT sekunder (aktivitas renin plasma, aldosteron, katekolamin). Pemeriksaan penunjang: elektrokardiografi, rontgen dada polos. Invetigasi lain sesuai indikasi (ultrasound ginjal, CT scan atau MRI thoracoabdominal). Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk mengendalikan morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi secara minimal untuk mengurangi gangguan terhadap kualitas hidup pasien. Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Tetapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin guna memprediksi dan mencegah terjadinya komplikasi (Yusuf & Boy, 2023).

### **2.1.8 Komplikasi Hipertensi**

#### **1. Otak**

Stroke merupakan masalah Kesehatan global didunia karena merupakan penyebab utama kecacatan pada orang dewasa dan penyebab kedua kematian setelah penyakit jantung. Stroke adalah penyakit pada otak berupa gangguan pada fungsi syaraf lokal atau global, munculnya mendadak, progresif dan cepat. Stroke merupakan salah satu masalah Kesehatan yang cukup serius karena angka kematian dan kesakitannya yang tinggi serta dampaknya yang dapat menimbulkan kecacatan yang berlangsung kronis dan bukan hanya terjadi pada orang lanjut usia, melainkan juga pada usia muda, semakin tinggi tekanan darah, semakin beresiko terkena stroke dan seseorang yang memiliki hipertensi beresiko 3-4 kali mengalami stroke dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki hipertensi (Geneva, 2023).

#### **2. Kardiovaskular**

Sistem kardiovaskuler terdiri dari jantung dan pembuluh darahnya, dan berbagai masalah dapat muncul dalam sistem ini, termasuk endokarditis, penyakit jantung rematik, dan kelainan sitem konduksi. Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan jantung dan pembuluh darah tetapi penyakit ini paling terkenal adalah penyakit jantung coroner dan stroke (Khalizah et al., 2022).

#### **3. Ginjal**

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan penyakit progresif hilangnya fungsi ginjal yang terjadi selama beberapa bulan hingga bertahun-tahun

yang ditandai dengan perubahan bertahap struktur normal ginjal dengan jaringan fibriotik. PGK sangat mempengaruhi kualitas hidup penderita dan meningkatkan beban ekonomi Kesehatan karena penatalaksanaan PGK stadium akhir memerlukan pembiayaan besar. Sehingga diperlukan upaya penjegahan PGK terutama pada penderita yang beresiko tinggi. Hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya PGK. Gangguan ginjal ditandai dengan mikroalbuminuria ditemukannya sejumlah kecil protein albumin di dalam urine, mikroalbuminuria merupakan penanda adanya gangguan pada glomerulus ginjal stadium dini. Gagal ginjal terjadi karena ginjal tidak mampu melakukan fungsinya untuk membuang zat-zat sisa metabolisme dan menyeimbangkan jumlah cairan dalam tubuh (Kasmiati et al., 2023).

#### 4. Retinopati

Retinopati hipertensi merupakan perubahan mikrovaskular retina akibat peningkatan tekanan darah sistemik yang berkepanjangan. Kondisi ini biasanya bersifat asimtomatik pada tahap awal, namun dapat berkembang menjadi gangguan penglihatan serius hingga kebutaan pada tahap lanjut. Berdasarkan klasifikasi Keith-Wagener-Barker, retinopati hipertensi dibagi menjadi empat derajat, mulai dari penyempitan arteriol retina ringan hingga papilledema yang menandai keterlibatan organ. Retina merupakan salah satu struktur yang paling mudah terpengaruh oleh tekanan darah tinggi berkepanjangan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan perubahan pada dinding pembuluh darah halus retina yang dikenal sebagai retinopati hipertensi (Khalizah et al., 2022).

## **2.2 Konsep *Self Care Management***

### **2.2.1 Definisi *Self Care Management***

*Self care management* adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. *Self care management* merupakan aktifitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tujuan utama dilakukannya *self care management* adalah responden dapat efektif memanajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada responden dengan penyakit kronis (Orem D. E, 2001 dalam Monica, 2021).

*Self care management* sebagai intervensi secara sistematis pada penyakit kronis, adalah dengan mengontrol keadaan diri dan mampu membuat keputusan dalam perencanaan pengobatan. Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif (Akhter, 2020)

### **2.2.2 Tujuan *Self Care Management***

Untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan memanajemen tanda dan gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi, meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan responden (Akhter, 2020).

### 2.2.3 Komponen *Self Care Management*

Menurut Nargis Akhter (2015) dalam Simanulang (2019) Ada 5 komponen *self care management* pada responden hipertensi sebagai berikut:

#### 1. Integrasi diri

Mengacu pada kemampuan pasien untuk peduli terhadap kesehatan dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka seperti diet yang tepat, olahraga, dan kontrol berat badan. Pasien dengan hipertensi harus mampu:

- a. Mengelola porsi dan pilihan makanan ketika makan
- b. Makan lebih banyak buah, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan
- c. Mengurangi konsumsi lemak jenuh
- d. Mempertimbangkan efek pada tekanan darah ketika membuat pilihan makanan untuk dikonsumsi
- e. Menghindari minum alkohol
- f. Mengonsumsi makanan rendah garam atau menggunakan sedikit garam ketika membumbui masakan
- g. Mengurangi berat badan secara efektif
- h. Latihan/olahraga untuk mengontrol tekanan darah dan berat badan dengan berjalan kaki, jogging, atau bersepeda selama 30-60 menit perhari, berhenti merokok
- i. Mengontrol stres dengan mendengarkan musik, istirahat, dan berbicara dengan anggota keluarga.



## 2. Regulasi diri

Mencerminkan perilaku mereka melalui pemantauan tanda dan gejala yang dirasakan oleh tubuh, penyebab timbulnya tanda dan gejala yang dirasakan, serta tindakan yang dilakukan. Perilaku regulasi diri meliputi:

- a. Mengetahui penyebab berubahnya tekanan darah
- b. Mengenali tanda-tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan rendah
- c. Bertindak dalam menanggapi gejala
- d. Membuat keputusan berdasarkan pengalaman
- e. Mengetahui situasi yang dapat mempengaruhi tekanan darah
- f. Membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah.

## 3. Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya

Didasarkan pada konsep yang menyatakan bahwa kesehatan (dalam kasus hipertensi tekanan darah yang terkontrol dengan baik) dapat tercapai karena adanya kolaborasi antara responden dengan tenaga kesehatan dan individu lain seperti keluarga, teman, dan tetangga. Perilaku yang mencerminkan interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya adalah sebagai berikut:

- a. Nyaman ketika mendiskusikan rencana pengobatan dengan penyedia layanan kesehatan
- b. Nyaman ketika menyarankan perubahan rencana perawatan kepada penyedia layanan kesehatan
- c. Nyaman ketika bertanya kepada penyedia layanan kesehatan terkait hal yang tidak dipahami

- d. Berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan untuk mengidentifikasi alasan berubahnya tingkat tekanan darah
  - e. Meminta orang lain untuk membantu dalam mengontrol tekanan darah
  - f. Nyaman ketika bertanya pada orang lain terkait teknik manajemen yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi
4. Pemantauan tekanan darah
- Dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga responden dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam *self care management*. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi:
- a. Memeriksa tekanan darah saat merasa sakit
  - b. Memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah
  - c. Memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan hipertensi perawatan diri.
5. Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan
- Minum obat sesuai anjuran berarti mengikuti petunjuk dokter dan minum obat dengan dosis dan jadwal yang telah ditentukan secara teratur. Minum obat saat hipertensi terjadi membantu mencegah kemungkinan komplikasi yang muncul bagi penderita hipertensi yang tidak terkontrol (Swakarsa et al., 2024).

#### **2.2.4 Perilaku Pengelolaan *Self Care Management***

Menurut Nargis Akhter (2015) dalam Simanulang (2019) Ada 5 perilaku self care management pada responden hipertensi sebagai berikut:

1. Kepatuhan terhadap diet

Responden hipertensi disarankan menerapkan pola diet sehat dengan menekankan pada meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran dan produk susu rendah lemak, makanan yang berserat tinggi, biji-bijian dan protein nabati, dan kurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jenuh.

2. Aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Olahraga atau latihan dinamis dengan intensitas sedang seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dapat dilakukan secara rutin selama 30-60 menit selama 4-7 hari dalam seminggu. Olahraga atau latihan dinamis intensitas sedang yang rutin dilakukan selama 4-7 hari dalam seminggu diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg.

3. Kontrol stress

Stres yang dialami seseorang akan mengakibatkan saraf simpatis yang akan memicu kerja jantung yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi mereka yang sudah memiliki riwayat sejarah pasien hipertensi, disarankan untuk berlatih mengendalikan stres dalam hidupnya.

#### 4. Membatasi konsumsi alkohol

Responden hipertensi yang minum alkohol harus disarankan untuk membatasi konsumsi alkohol. Konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 minuman per hari atau tidak lebih dari 14 minuman per minggu untuk laki-laki, dan tidak lebih dari 1 minuman per hari atau tidak lebih dari 9 minuman per minggu untuk perempuan. Takaran satu minuman, yaitu 13,6 gram atau 17,2 ml etanol atau sekitar 44 ml [1.5 oz] dari 40% wiski, 355 ml [12 oz] dari 5% bir, atau 148 ml [5 oz] dari 12% anggur.

#### 5. Berhenti merokok

Berhenti merokok sangat penting untuk perubahan perilaku yang radikal untuk kesehatan, masalah rokok telah menjadi permasalahan global karena dampaknya yang sangat kompleks dan merugikan, terutama dampaknya terhadap Kesehatan seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi. Karena dalam kandungan rokok terdapat bahan kimia yang dapat merusak lapisan dinding arteri, sehingga dapat menyebabkan arteri menyempit dan tekanan darah darah (Sefti Wulandari, 2023).

### 2.2.5 Faktor yang mempengaruhi *Self Care Management*

#### 1. Usia

Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia 50-60% orang pada usia 60 tahun memiliki tekanan darah yang lebih tinggi atau lebih dari 140/90 mmHg. Kondisi ini dapat diakibatkan tubuh yang lebih tua telah kehilangan elastisitasnya yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, pasien

berusia 56-65 tahun atau lebih tua. Selain itu, penelitian ini menunjukan bahwa resiko meningkat seiring bertambahnya usia (Swakarsa et al., 2024).

## 2. Jenis kelamin

Tingkat kejadian hipertensi pada usia hingga 55 tahun lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan, pada penelitian Immanuela et al., (2023) menunjukan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana laki-laki lebih rentan terkena hipertensi karena faktor hormonal sedangkan wanita lebih beresiko setelah menopause karena perubahan hormone (Swakarsa et al., 2024).

## 3. Pendidikan

Seseorang yang memiliki Pendidikan tinggi cenderung memiliki kemampuan manajemen perawatan diri yang lebih baik. Pendidikan yang rendah dapat berdampak pada pengetahuan dan perilaku seorang terhadap Kesehatan, sedangkan Pendidikan yang tinggi memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas tentang menjaga Kesehatan (Swakarsa et al., 2024).

## 4. Status perkawinan

Status pernikahan secara tidak langsung dapat mengganggu Kesehatan termasuk hipertensi melalui faktor resiko perilaku hidup maupun stress. Secara statistik menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara status pernikahan dengan kejadian hipertensi namun dapat dilihat kecenderungan untuk prevalensi hipertensi yang memiliki pasangan lebih besar dibandingkan yang tidak memiliki pasangan (Fadillah et al., 2023).



## 5. Pekerjaan

Seorang yang bekerja tidak menjamin bahwa orang tersebut melakukan aktivitas fisik yang cukup. Adanya kemajuan teknologi menyebabkan masyarakat saat ini lebih mudah melakukan pekerjaan apapun sehingga aktivitas fisiknya lebih rendah. Individu yang tidak bekerja seperti ibu rumah tangga memiliki resiko lebih besar terkena hipertensi. Selain itu pekerjaan dapat berpengaruh terhadap pola aktivitas fisik sehingga dapat terlindungi dari penyakit hipertensi (Fadillah et al., 2023).

### 2.2.6 Deskripsi konsep sentral *Self Care Management*

#### 1. Manusia

Suatu kesatuan yang dipandang sebagai berfungsinya secara biologis simbolik dan sosial berinisiasi dan melakukan kegiatan asuhan/perawatan mandiri untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan. Kegiatan asuhan keperawatan mandiri terkait dengan udara, air, makanan, eliminasi, kegiatan dan istirahat, interaksi sosial, pencegahan terhadap bahaya kehidupan, kesejahteraan dan peningkatan fungsi manusia.

#### 2. Masyarakat / lingkungan

Lingkungan disekitar individu yang membentuk sistem terintegrasi dan intraktif

#### 3. Kesehatan

Suatu keadaan yang didirikan oleh keutuhan struktur manusia yang berkembang secara fisik dan jiwa yang meliputi, aspek fisik, psikologik, interpersonal, dan sosial. Kesejahteraan digunakan untuk menjelaskan

tentang kondisi persepsi individu terhadap keberdayaan. Kesejahteraan merupakan suatu keadaan yang dicirikan oleh pengalaman yang menyenangkan dan berbagai bentuk kebahagiaan lain, pengalaman spiritual gerakan untuk memenuhi ideal diri dan melalui personalisasi berkesinambungan. kesejahteraan berhubungan dengan kesehatan, keberhasilan dalam berusaha dan sumber yang memadai.

#### 4. Keperawatan

Pelayanan yang membantu manusia dengan tingkat ketergantungan sepenuhnya atau sebagian, ketika mereka tidak lagi mampu merawat dirinya. Keperawatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja, suatu fungsi yang dilakukan perawat karena memiliki kecerdasan serta tindakan yang meluluhkan kondisi secara manusiawi dan yang paling utama adalah kepuasan pasien, kepuasan keluarga pasien dan kebutuhan pasien kondisi lingkungan fisik pasien sehingga kesinambungan yang sebaik-baiknya antara puas dan hasil (Vera Sesrianty., 2019).

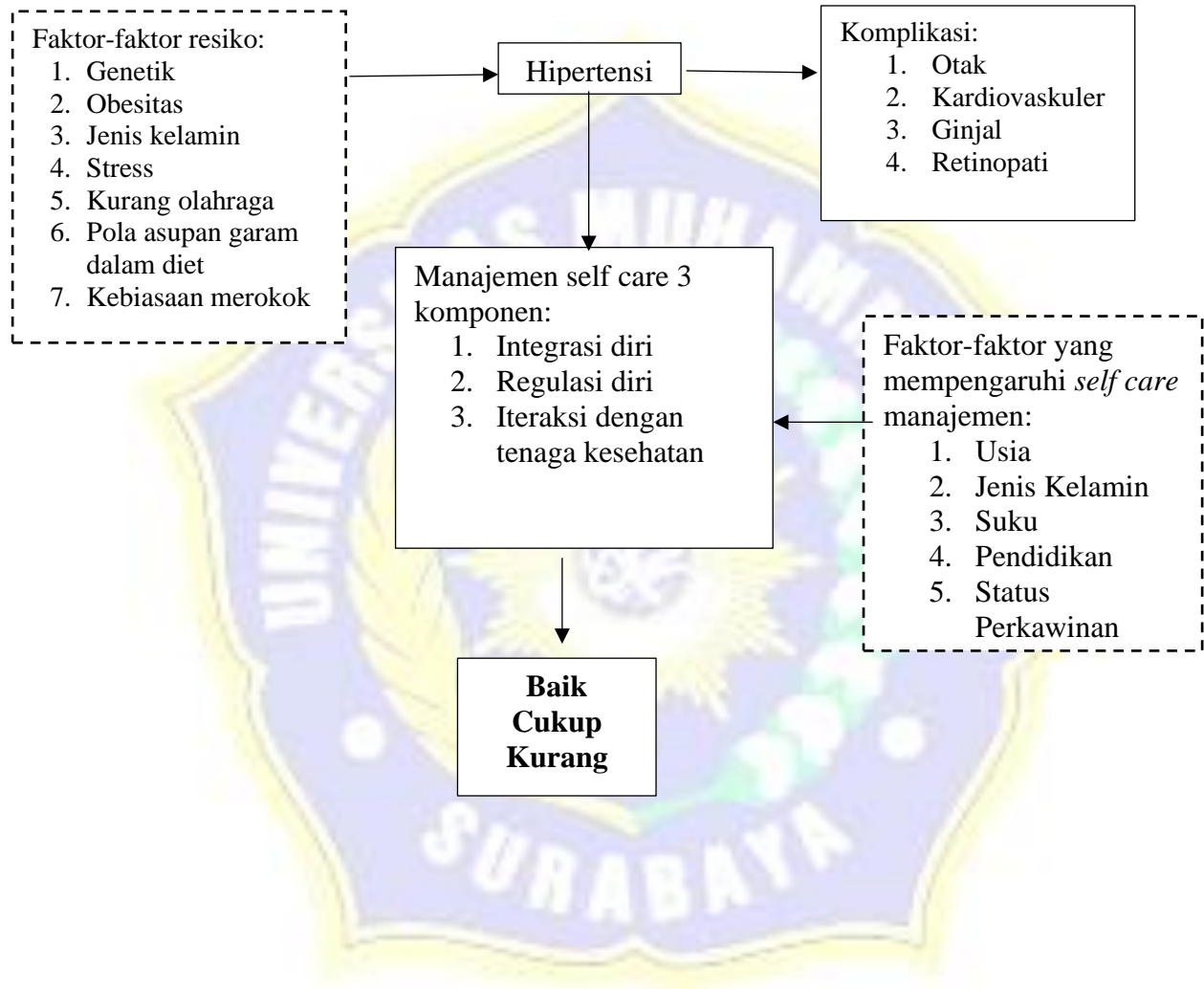
Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self care management* adalah kemampuan individu yang secara aktif berpartisipasi dalam rencana perawatan membuat pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, olahraga, dan kondisi hidup serta kesejahteraan individu. Perawatan diri didefinisikan sebagai aktifitas individu untuk mengontrol tekanan darah, pola makan, dan pengobatan, psikologi sehingga dapat merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan

penyakit yang diderita untuk dapat digunakan dalam praktek setiap hari (Herdiman, 2021).

Untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi dilakukan *self care management* hipertensi baik untuk menurunkan gejala maupun menurunkan risiko komplikasi, dengan beberapa upaya yaitu kepatuhan terhadap diet aktivitas fisik, kontrol stres, membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok. *Self care management* sangat berperan dalam melakukan aktivitas-aktivitas pengolahan penyakit kronik, manajemen koping dan mengatur kondisi-kondisi yang disebabkan oleh sakit kronik (Lestari, 2018).




## 2.3 Kerangka Konseptual



Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

**Penjelasan:**

Pada hipertensi ada beberapa faktor resikonya yaitu genetic, obesitas, jenis kelamin, stress, kurang olahraga dan pola asupan garam dalam diet dan kebiasaan merokok. Hipertensi terdapat beberapa komplikasi seperti Stroke atau penyakit pada otak berupa gangguan pada fungsi syaraf lokal atau global, munculnya mendadak, progresif dan cepat sehingga menimbulkan kecacatan yang berlangsung kronis dan bukan hanya terjadi pada orang lanjut usia, melainkan juga pada usia muda begitupun dengan gangguan pada kardiovaskuler terdiri dari jantung dan pembuluh darahnya, dan berbagai masalah dapat muncul dalam sistem ini, termasuk endokarditis, penyakit jantung rematik, dan kelainan sistem konduksi, ginjal maupun Retina merupakan salah satu struktur yang paling mudah terpengaruh oleh tekanan darah tinggi berkepanjangan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan perubahan pada dinding pembuluh darah halus retina yang dikenal sebagai retinopati. pada pasien hipertensi peneliti menggunakan 3 komponen management self care yaitu yang terdiri dari integrasi diri, regulasi diri dan interaksi dengan tenaga Kesehatan dengan menggunakan kuisioner dengan 8 item pertanyaan dengan nilai setiap pertanyaan yang diisi menggunakan hasil frekuensi dan presentase dengan pilihan baik, cukup dan kurang dll.