

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Dukungan Keluarga

a. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah suatu sikap, atau tindakan penerimaan oleh anggota keluarga terhadap keluarganya, dengan suatu dukungan informasional, serta dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Maka dukungan keluarga ialah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi berupa sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarganya, sehingga anggota keluarga akan merasa ada yang memperhatikannya. Orang yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif umumnya akan memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan dengan rekannya yang tanpa keuntungan ini, karena dukungan keluarga dianggap dapat mengurangi atau menyangga efek kesehatan mental individu. menurut, Friedman (2013).

b. Fungsi Dukungan Keluarga

Menurut sumber dari Friedman,2013 disebutkan ialah bentuk dan fungsi dukungan keluarga yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional ialah keluarga sebagai tempat yang aman serta damai untuk beristirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap suatu emosi. Aspek-aspek dari suatu dukungan emosional meliputi dari dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional (Friedman, 2013).

2. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ialah keluarga merupakan sumber Pertolongan praktis serta konkrit, diantaranya ialah dalam berbagai hal seperti kebutuhan keuangan, makan, minum, dan istirahat (Friedman, 2013).

2. Kepatuhan diet hipertensi

a. Pengertian Kepatuhan

Kepatuhan ialah suatu derajat dimana pasien dapat mengikuti suatu anjuran oleh klinis dari dokter yang sedang mengobatinya. Kepatuhan ialah berasal dari suatu kata patuh dapat berupa suka menurut perintah, serta taat kepada perintah atau aturan. Serta disiplin yaitu ialah keatatan melakukan suatu

yang telah dianjurkan serta yang telah ditetapkan, kepatuhan ialah secara lebih sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan seperti minum obat, serta dapat mengikuti anjuran diet dan mengubah gaya hidup sesuai dengan anjuran oleh ahli medis (Caplan, 1997 dalam Novian, 2013).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan

Penelitian oleh Kozier, dalam Nisfiani, (2014) menyebutkan bahwa, memotivasi pasien untuk sembuh :

- 1) Melakukannya suatu gaya hidup menjadi lebih sehat.
- 2) Adanya suatu warisan dan budaya tertentu membuat kepatuhan menjadi lebih sulit dilaksanakan.
- 3) Untuk seluruh biaya untuk terapi yang diprogramkan dapat ditanggung oleh keluarga.
- 4) Terdapat adanya suatu tingkat kepuasan serta kualitas pada pelayanan Kesehatan yang diberikan.
- 5) Faktor individu/keluarga berupa citra tubuh yang lebih positif, komunikasi keluarga lebih efektif, dan harapan keluarga untuk pencapaian keberhasilan terapi (Wong, 2004).

c. Diet Hipertensi

Diet adalah salah satu metode yang pengendaliannya tekanan darah tinggi (hipertensi) secara alami. Jika dibandingkan oleh obat penurun tekanan darah yang dapat menimbulkannya berbagai

macam efek samping yang dapat terjadi. Tujuan dilakukannya suatu diet hipertensi ialah untuk membantu menurunkannya tekanan darah (hipertensi), menurunkan kadar lemak atau kolestrol serta asam urat dalam darah. Banyak makanan yang dapat masuk dalam daftar terlarang, misalnya meliputi garam penyedap, popcron asin, keju, serta kripik kentang (Sustrani, 2005). Menurut Sutanto (2011), menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi memiliki peran yang sangat penting terhadap tekanan darah (hipertensi). Terdapat beberapa kriteria makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan makanan yang dihindari. Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ialah:

- 1) Makanan dengan tinggi serat. Serat yang terdapat dalam sayuran serta buah-buahan dapat mempertahankan atau dapat membuat tekanan darah dalam batas normal. Sayuran banyak yang mengandung vitamin, sayuran yang dapat digunakan ialah seledri, bawang, dan beberapa sayuran hijau lainnya. Buah-buahan sangat baik untuk melawan berbagai penyakit seperti hipertensi. Dengan mengonsumsi buah serta sayuran segar dengan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Karbonhidrat kompleks meliputi seperti nasi, kentang, serta gandum lebih aman untuk dikonsumsi karena karbonhidrat

komplek memiliki proses metabolisme yang panjang dalam tubuh.

- 2) Vitamin dan mineral. Tekanan darah tinggi (hipertensi) lebih cenderung dan banyak terjadi pada orang yang kekurangan vitamin C, sumber vitamin C terdapat pada daun singkong, mangga, jeruk, brokoli, sawi, serta jambu biji. Makanan yang mengandung kalium tinggi merupakan obat Bagi yang menderita hipertensi. Kalium berfungsi untuk memelihara suatu keseimbangan garam (natrium) serta membantu mengontrol tekanan darah yang normal. Makanan yang terdapat kalium berupa kedelai, kacang hijau, seledri, kacang tanah, bayam, serta pisang. Asupan kalium yang memadai dapat mencegah terjadinya naiknya tekanan darah sebagai efek dari kandungan natrium. Antioksidan teh terkenal sebagai antioksidan yang baik, selain itu juga dapat menguranginya hipertensi serta stroke. Mengonsumsi teh secara teratur serta seimbang dapat menjaga pola hidup lebih sehat. Sumber lemak tidak jenuh dan omega3. Minyak zaitun dapat digunakan untuk diet. Minyak tersebut mengandung banyak lemak tidak jenuh atau tunggal banyak yang dapat mengontrol tekanan darah. Bahan makanan yang mengandung asam lemak omega3 antara lain berbagai macam jenis ikan laut seperti teri dan tenggiri serta minyak ikan.

- 3) Diet rendah garam menurut Dalimartha,(2013), menyebutkan bahwa membatasi mengkonsumsi garam yang berlebihan pada masakan tidak lebih dari satu sendok teh (2400mg/hari)

d. Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia

Menurut Priambodo, (2013) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi diet hipertensi pada lansia, meliputi :

- 1) Usia

Usia sangat mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi pada lansia dimana mayoritas responden yang patuh pada diet hipertensi berada pada usia sekitar 60-65 tahun.

- 2) Jenis Kelamin

Mayoritas untuk responden kebanyakan yang berkelamin perempuan lebih patuh terhadap diet hipertensi jika dibandingkan dengan laki-laki.

- 3) Penghasilan

Responden yang memiliki dengan pendapatan yang rendah lebih patuh terhadap diet hipertensi jika dibandingkan dengan responden yang memiliki dengan pendapatan yang lebih tinggi.

- 4) Pendidikan

Pendidikan sangat berpengaruh untuk kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

5) Dukungan Keluarga

Menurut Komaling, (2015) menyebutkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam suatu kepatuhan dalam diet hipertensi pada lansia.

3. Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun menurut (WHO, 2013). Lansia juga dapat diartikan sebagai penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Darmojo,2015).

Lansia menurut *World Health Organisation* (WHO), lanjut usia ialah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (WHO,2016). Lanjut usia merupakan tahap dari siklus hidup manusia paling akhir, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap orang. Pada tahap ini seseorang mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimiliki (soejono,2014).

Dalam beberapa penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa lanjut usia atau lansia ialah suatu periode penutup dalam rentan hidup seseorang yang tidak dapat di hindari serta akan di alami oleh setiap individu.

b. Klasifikasi Lansia

Menurut *World Health Organisation* (WHO ,2013), klasifikasi untuk lansia ialah sebagai berikut:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*), ada;ah kelompok untuk usia 45-54 tahun.
- 2) Lansia (*elderly*), adalah kelompok untuk usia 55-65 tahun.
- 3) Lansia muda (*young ould*), adalah kelompok usia 66-74 tahun.
- 4) Lansia tua (*old*), adalah kelompok usia 75-90 tahun.
- 5) Lansia sangat tua (*very old*), adalah keolompok usia lebuih dari 90 tahun.

c. Status Sehat pada Lansia di Indonesia

Status kesehatan untuk lansia diindonesia, penyakit atau keluhan yang sering didengar ialah penyakit hipertensi. Banyak lansia wanita yang 10 menderita serta mengeluhkan penyakit tekanan darah tinggi tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

d. Proses Penuaan

Menua dapat terjadi secara fisiologis maupun patologis. Bila seseorang sedang mengalami penuaan fisiologis, mereka menua dalam keadaan sehat (*healthy aging*). Penuaan sesuai dengan kronologis seperti usia, dipengaruhi oleh endogen, perubahan dimulai dengan sel-jaringan-organ-sistem pada tubuh (Pudjiastuti dan Utomo, 2016).

4. Hipertensi

a. Pengertian Hipertensi

Tekanan darah atau hipertensi merupakan tekanan yang ditimbulkan oleh dinding arteri. Jantung atau tekanan darah bisa berkisar antara maksimum yang biasa disebut sistolik serta untuk minimum yang biasa disebut disebut dengan diastolik. Untuk Tekanan sistolik ialah jumlah yang biasanya muncul di bagian atas atau awal ketukan pertama serta dikenal dengan tekanan darah sistolik. Angka yang ditunjukkan oleh tekanan darah sistolik yang normal yaitu 120 mmHg kebawah, sedangkan untuk jika lebih dari 140 mmHg dapat disebut dengan hipertensi atau disebut dengan tekanan darah tinggi (Smeltzer dan Bare, 2013).

Tekanan darah tinggi atau bisa disebut juga dengan Hipertensi merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran

darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/99 mmHg (Marliani, 2016). Menurut dari penelitian sani dalam jafar (2014), Hipertensi ialah istilah untuk medis penyakit tekanan darah tinggi dan merupakan salah satu masalah kesehatan utama masyarakat yang paling banyak diderita didunia termasuk di indonesia.

Maka dengan demikian dapat disimpulkan hipertensi yaitu penyakit yang terjadi pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan pada tekanan darah diatas nilai normal yaitu melebihi batas normal 140/ 90 mmHg.

b. Penyebab Hipertensi

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua yaitu penyebab hipertensi *esensial* serta hipertensi sekunder. Hipertensi esensial adalah tekanan darah tinggi yang tidak diketahui penyebabnya dan ada kemungkinan adanya faktor keturunan atau genetik. Serta untuk hipertensi sekunder ialah hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit lain. Faktor ini juga dapat berhubungan dengan pola hidup yang kurang baik. Faktor makanan yang berpengaruh adalah kelebihan lemak, mengkonsumsi garam yang berlebihan, merokok serta minum alkohol (Saraswati, 2014).

Menurut etiologinya, Indrayani (2014), Tekanan darah tinggi dibagi dua meliputi sebagai berikut:

- 1) Hipertensi *esensial*, merupakan hipertensi primer atau idiopatik, ialah hipertensi yang tidak jelas etiologinya. Lebih dari 90% dari 90% kasus hipertensi termasuk dalam kelompok ini. Penyebab dari hipertensi *esensial* adalah *multifaktor*, terdiri dari faktor genetik dan keturunan.
- 2) Hipertensi *sekunder*, meliputi sekitar 5-8 % dari seluruh yang menderita hipertensi. Hipertensi sekunder, disebabkan karena penyakit ginjal, penyakit endrokin, obat, serta lain-lain. Hipertensi renal dapat berupa hipertensi renovaskular, adalah hipertensi akibat lesi pada arteri ginjal sehingga menyebabkan hipoperfusi ginjal dan hipertensi akibat lesi pada parenkim ginjal yang dapat menimbulkan gangguan fungsi dari ginjal.

c. Klasifikasi dan Patofisiologi Hipertensi

Berikut ialah penggolongan hipertensi menurut JNC 7 (*Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure*) Kementrian Kesehatan RI (2016) sebagai berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC 7

Golongan	Tekanan Darah sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	< 120 mmHg	(dan) < 80 mmHg
Pre Hipertensi	120-139 mmHg	(atau) 80-89 mmHg
Stadium 1	140-159 mmHg	(atau) 90-99 mmHg
Stadium 2	>160 mmHg	(atau) > 100 mmHg

Sumber: JNC 7 (Kementerian Kesehatan RI, 2016)

Tekanan darah atau Hipertensi ialah, dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Dalam tubuh terdapat sistem yang berfungsi mencegah terjadinya perubahan pada tekanan darah. Sistem tersebut yang ber reaksi jika terjadinya adanya perubahan pada tekanan darah serta juga bereaksi ketika terjadinya pada perubahan tekanan secara akut, sistem yang cepat tersebut antara lain reflek kardiovaskular, melalui baroreseptor, reflek kemoreptor, respon iskemia susunan saraf pusat, dan reflek yang berasal dari atrium, arteri pulmonalis, dan otot polos. Sistem lain yang juga kurang cepat merespon perubahan tekanan darah melibatkan respon ginjal dengan pengaturan seperti hormon angiotensin dan vasopresor (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat dimulai dari adanya suatu pengerasan arteri. Adanya penimbunan lemak yang terdapat pada dinding arteri, mengakibatkan berkurangnya volume cairan darah ke jantung. Penimbunan tersebut akan membentuk sebuah plak sehingga menimbulkan penyempitan serta penurunan elastisitas arteri sehingga tekanan darah tidak dapat diatur artinya beban jantung akan bertambah berat dan terjadi gangguan diastolik yang menyebabkannya hipertensi.

d. Tanda Gejala Pada Hipertensi

Tanda gejala pada penderita hipertensi menurut Nurarif dan Kusuma (2016) ialah sebagai berikut:

- 1) Tidak adanya gejala, seringkali hal ini mengakibatkan banyaknya penderita hipertensi mengabaikan kondisinya dikarenakan gejala yang tidak di rasakan.
- 2) Gejala yang dirasakan, beberapa pasien datang untuk pertolongan medis dikarenakan mereka mengeluh adanya sakit pada kepala, serta mengalami pusing, lemas, kelahan, sesak nafas, gelisah mual serta, kesadaran menurun.

e. Faktor Resiko Hipertensi

Menurut Elsanti (2015) dan Marliani (2016), faktor resiko hipertensi meliputi sebagai berikut:

1) Faktor resiko yang dapat dikontrol

a) Jenis Kelamin

Kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi pada laki-laki atau perempuan hampir sama. Hipertensi lebih banyak dialami pada laki-laki muda, namun lebih banyak yang menyerang perempuan jika sudah berumur 55 tahun keatas. Hal ini dikarenakan adanya perubahan pada hormon setelah mengalami menopause yang terjadi pada kaum perempuan. Pada perempuan yang belum mengalami terjadinya menopause maka akan dilindungi oleh estrogen yang akan berperan meningkatkannya kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). HDL adalah faktor pelindung dalam mencegah terjadinya *aterosklerosis*. Efek dari perlindungan 15 *estrogen* dianggap sebagai penjelasan adanya suatu imunitas pada wanita dengan usia pre menopause. Hasil penelitian oleh Nuraini (2015) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi ialah faktor jenis kelamin.

b) Umur

Usia atau umur adalah faktor resiko terhadap terjadinya hipertensi. Dengan semakin bertambahnya usia maka semakin besar akan mengalami hipertensi. Disebutkan jika pada lansia akan mengalami peningkatan pada tekanan

nadi dikarenakan arteri akan lebih menjadi kaku akibat terjadinya *arteriosklerosis* sehingga mengakitkannya tidak lentur. Usia atau umur ada hubungannya dengan hipertensi sebagaimana penelitian dari Kishore (2016) menunjukkannya bahwa usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi.

c) Genetik

Genetik dapat disebutkan jika keluarga dapat menyebabkannya lebih beresiko terjadinya hipertensi dikarenakan ada berhubungan kadar sodium *intraseluler* yang meningkat dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium individu. Keluarga serta orang tua yang mengalami hipertensi, lebih mempunyai resiko dua kali lebih besar terkena hipertensi. Jadi seseorang akan berpotensi besar untuk mendapatkan penyakit hipertensi jika orangtuanya juga terkena hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian oleh N (2015), Genetik merupakan faktor yang berhubungan dengan penyakit hipertensi.

2) Faktor yang dapat dikontrol

a) Obesitas

Obesitas atau kegemukan merupakan terjadi adanya penambahan atau pembesaran pada sel lemak di tubuh. Distribusi lemak dapat menyebabkan resiko yang

berhubungannya dengan berbagai macam penyakit degeneratif. Obesitas juga dapat dikatakan suatu kondisi tidak normal sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkannya prevelensi hipertensi, intoleransi glukosa, serta penyakit jantung koroner pada pasien yang mengalami obesitas. Hasil penelitian Ponto (2016) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan hipertensi.

b) Kurang berolahraga

Berolahraga dengan teratur maka akan menurunkannya tekanan darah. Olahraga kurang maka akan menyebabkannya timbulnya obesitas serta jika asupan mengkonsumsi garam juga akan memicu terjadinya hipertensi. Meskipun tekanan darah meningkat ketika sedang berolahraga, namun jika berolahraga dengan teratur, Maka akan lebih sehat dan mungkin akan memiliki tekanan darah yang lebih rendah dari pada mereka yang tidak melakukan olahraga dengan baik. berdasarkan dari penelitian oleh Raihan (2014) menunjukan bahwa faktor yang ada hubungannya dengan hipertensi ialah berolahraga.

c) Merokok

Kebiasaan dalam hal merokok mempunyai beberapa pengaruh langsung yang dapat membahayakan jantung. Pembuluh darah yang berada pada jantung akan tegang karena tekanan darah tinggi. Kebiasaan merokok juga dapat mengakibatkan pembuluh darah akan menyebabkan arteri menyempit serta mengakibatkan lapisan menjadi tebal dan kasar, nikotin dan bahan-bahan lainnya yang terdapat pada asap rokok, mempermudah penggumpulannya pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan rusaknya pembuluh darah perifer. Pada keadaan paru-paru dan jantung pada orang yang tidak merokok maka akan berfungsi secara efisien. Berdasarkan dari hasil penelitian dari Raihan (2014) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi yaitu kebiasaan dalam merokok.

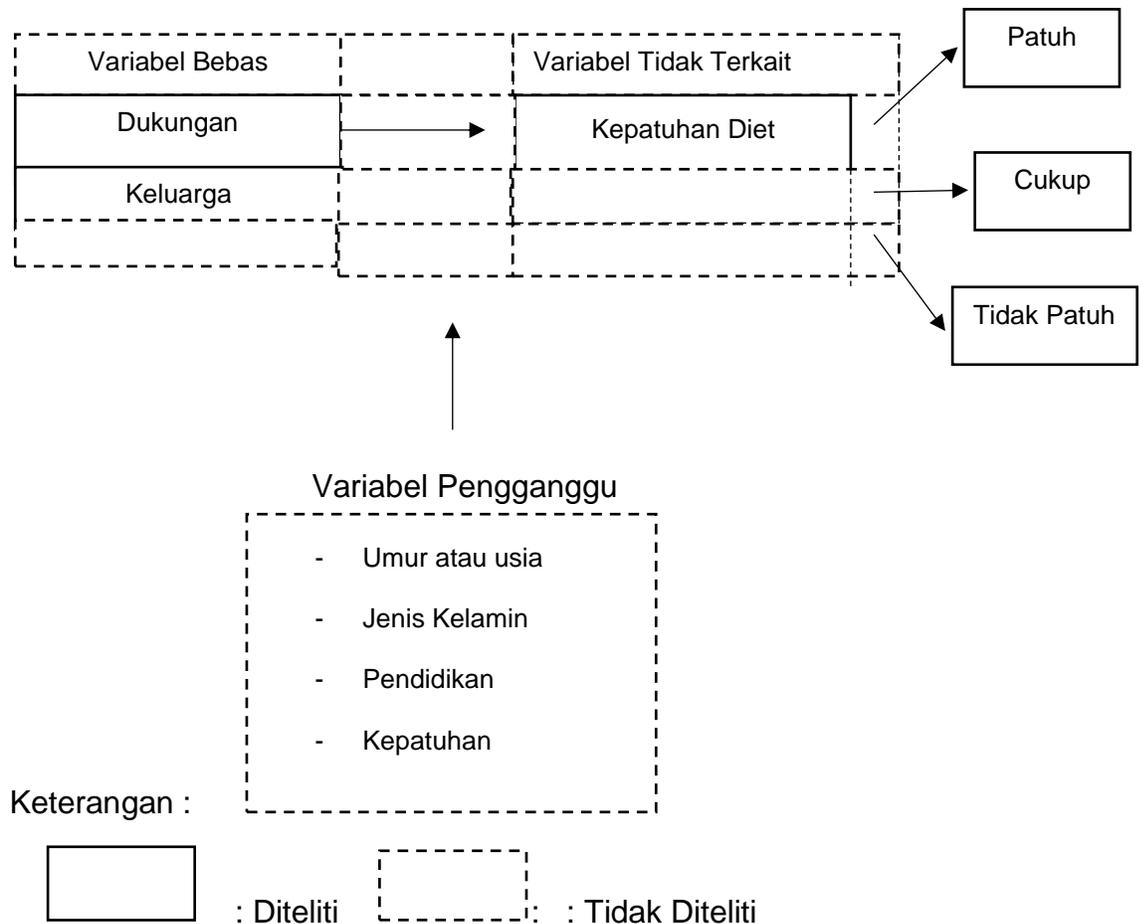
d) Mengonsumsi garam berlebih

Mengonsumsi garam yang berlebih maka dapat menyebabkannya konsentrasi natrium didalam cairan 37 ekstraseluler meningkat. *WHO* merekomendasikan jika mengonsumsi garam dengan tidak berlebihan maka dapat mengurangi terjadinya resiko terkena hipertensi. Kadar sodium yang telah direkomendasikan ialah tidak lebih dari 100 mmol.

Berdasarkan dari penelitian dari Raihan (2014) dipuskesmas Rumbai pesisir, menunjukkan dengan mengonsumsi dari kebiasaan pola supan garam berhubungan dengan hipertensi. stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stres dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, serta karakteristik personal. Berdasarkan dari penelitian Raihan (2014).

B. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep penelitian ini terdiri dari dukungan keluarga serta kepatuhan diet pada pasien lansia yang menderita hipertensi digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

Sumber: Widi Prihartono (2019), Alfany Natalia Torar (2020), Yureya Nita (2018), Muh. Jumidi (2021), Nilam Sari (2020), Louis Prisdiantika (2021), Kadek Cita (2016), Wahid Tri (2020), Natale Musso (2018), Neriman Zengin (2018).