

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau kronis dalam waktu yang lama (Saraswati,2009).

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi, berarti tekanan darahnya melebihi batas normal, yakni lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi cenderung diturunkan dalam keluarga dan lebih banyak terdapat pada orang tua. Kemungkinan juga bisa terjadi pada usia 40 tahun (Sudewo, 2004).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan sistole, yang tingginya tergantung individu yang terkena. Tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stres yang dialami. Hipertensi juga sering digolongkan sebagai ringan, sedang, berat, berdasarkan tekanan diastole. Hipertensi ringan bila tekanan darah diastole 95–104 mmHg, hipertensi sedang tekanan diastole-nya 105–114 mmHg, sedangkan hipertensi berat diastole-nya >115 mmHg. Hipertensi

dengan peningkatan sistole tanpa disertai peningkatan diastole sering terjadi pada lansia. Sedangkan hipertensi peningkatan tekanan diastole tanpa disertai peningkatan sistole lebih sering terdapat pada dewasa muda (Tambayong, 2000).

2. Penyebab Hipertensi

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer banyak dipengaruhi oleh pola hidup, misalnya makan yang tidak sehat, kurang olahraga, dan minum minuman yang beralkohol. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain. Penyakit lain hipertensi sekunder antara lain penyakit ginjal, tiroid, dan paratiroid. Namun para ahli telah mengungkapkan bahwa paling tidak ada dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol (Subarjo, 2008).

a. Faktor yang tidak dapat dikontrol

Beberapa faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya sebagai berikut:

1) Keturunan

Dari hasil penelitian, diungkapkan bahwa jika seseorang mempunyai orang tua yang salah satunya menderita hipertensi maka orang tersebut mempunyai resiko lebih besar untuk terkena

hipertensi daripada orang yang kedua orang tuanya normal (tidak menderita hipertensi). Namun demikian, bukan berarti bahwa semua yang mempunyai keturunan hipertensi pasti akan menderita penyakit hipertensi.

2) Jenis kelamin

Pria pada umumnya lebih mudah terserang hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal ini mungkin disebabkan pria lebih banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadinya hipertensi stress, kelelahan, dan makan tidak terkontrol. Namun, hal ini berlaku sebaliknya setelah usia 45 tahun ketika sebagian wanita mengalami menopause, hipertensi akan lebih banyak dijumpai pada wanita.

3) Umur

Pada umumnya, hipertensi pada pria terjadi di atas usia 31 tahun, sedangkan pada wanita terjadi setelah umur 45 tahun (setelah masa menopause).

b. Faktor yang dapat dikontrol

Faktor-faktor penyebab hipertensi yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan perilaku atau gaya hidup dan pola makan. Beberapa faktor tersebut antara lain sebagai berikut:

1) Kegemukan

Dari hasil penelitian, diungkapkan bahwa orang yang kegemukan lebih mudah terkena hipertensi. Wanita yang sangat gemuk pada usia 30 tahun mempunyai resiko terserang hipertensi 7 kali lipat dibandingkan wanita langsing pada usia yang sama. Selain itu, dikatakan bahwa lebih dari 50% hipertensi, baik pada pria maupun wanita, berhubungan dengan kegemukan.

2) Kurang olahraga

Orang yang kurang aktif melakukan olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Telah disinggung di atas bahwa kegemukan akan menaikkan tekanan darah. Efek positif lain dari olahraga, selain dapat menurunkan berat badan, juga dapat menghilangkan rasa stress. Menurut para ahli, stress merupakan salah satu faktor yang menunjang terjadinya hipertensi.

3) Merokok dan konsumsi alkohol

Menurut hasil penelitian, diungkapkan bahwa merokok dapat menaikkan tekanan darah. Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan. Selain dapat

meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin juga dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah.

Mengonsumsi alkohol juga dapat membahayakan kesehatan karena dapat meningkatkan sintesis katekolamin. Adanya katekolamin dalam jumlah besar akan memicu kenaikan tekanan darah.

4) Konsumsi garam berlebih

Banyak orang yang mengatakan bahwa mereka tidak mengonsumsi garam, tetapi masih menderita hipertensi. Selama ini, banyak orang mengartikan konsumsi garam adalah garam meja atau garam yang sengaja ditambahkan dalam makanan saja. Pendapat ini sebenarnya kurang tepat karena hampir semua makanan mengandung garam, tetapi jumlahnya berbeda satu sama lainnya. Misalnya, pada bahan makanan yang dikalengkan (*canned food*), roti (*bakery*), daging, ikan yang diawetkan, dan sayur yang diasinkan (seperti acar maupun asinan). Bahkan ada obat – obatan tertentu yang kandungan garamnya cukup tinggi, misalnya beberapa obat tertentu yang kandungan garamnya

cukup tinggi, misalnya beberapa obat bentuk cair yang menggunakan garam sebagai bahan dasarnya.

3. Gejala Hipertensi

Dari beberapa penelitian ada beberapa gejala yang dirasakan oleh sebagian orang. Gejala – gejala tersebut bervariasi , antara lain: sakit kepala, pusing, migrain, suka tidur, sesak nafas, cepat marah, telinga berdenging, tengkuk terasa berat, dan sebagainya.

4. Penggolongan hipertensi

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)	Keterangan
normal	< 120	dan < 80	tekanan darah normal
prehipertensi	120 - 139	atau 80 - 89	beresiko menderita hipertensi
hipertensi tahap I	140 – 159	atau 90 - 99	menderita hipertensi
hipertensi tahap II	> 160	atau > 100	menderita hipertensi

Sumber: Nurahmi, 2012

5. Komplikasi Hipertensi

Kondisi hipertensi yang berkepanjangan sangat berpotensi menyebabkan gangguan pembuluh darah di seluruh organ tubuh. Secara umum kondisi darah tinggi tidak bisa diprediksi secara dini akan menyerang organ bagian mana, tergantung organ mana yang terlebih dahulu merespon tekanan yang abnormal. Angka kematian

yang tinggi pada penderita darah tinggi terutama disebabkan oleh gangguan jantung.

a. Organ Jantung

Kompensasi jantung terhadap kerja yang keras akibat hipertensi berupa penebalan pada otot jantung kiri. Kondisi ini akan memperkecil rongga jantung untuk memompa, sehingga jantung akan semakin membutuhkan energi yang besar. Kondisi ini disertai dengan adanya gangguan pembuluh darah jantung sendiri (koroner) akan menimbulkan kekurangan oksigen dari otot jantung dan berakibat rasa nyeri. Apabila kondisi dibiarkan terus menerus akan menyebabkan kegagalan jantung untuk memompa dan menimbulkan kematian.

b. Sistem Saraf

Gangguan dari sistem saraf terjadi pada sistem retina (mata bagian dalam) dan sistem saraf pusat (otak). Didalam retina terdapat pembuluh-pembuluh darah tipis yang akan menjadi lebar saat terjadi hipertensi, dan memungkinkan terjadinya pecah pembuluh darah yang akan menyebabkan gangguan pada organ pengelihat.

c. Sistem Ginjal

Hipertensi yang berkepanjangan akan menyebabkan kerusakan dari pembuluh darah pada organ ginjal, sehingga fungsi ginjal sebagai pembuang zat-zat racun bagi tubuh tidak berfungsi

dengan baik. Akibat dari gagalnya sistem ginjal akan terjadi penumpukan zat yang berbahaya bagi tubuh yang dapat merusak organ tubuh lain terutama otak.

6. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi dapat dicegah dengan cara rajin berolah raga, membatasi asupan garam dapur, membatasi asupan kolesterol, mengurangi merokok, mengurangi konsumsi alkohol, dan mempertahankan berat badan ideal.

B. Asupan makanan

1. Pengertian Makanan

Yang dimaksud makan adalah segala sesuatu yang dipakai atau yang dipergunakan oleh manusia supaya dapat hidup. Zat makanan yang diperoleh oleh tubuh manusia meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Winarti, 2010).

Menurut UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pangan bahwa yang dimaksud dengan pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan (Winarti, 2010).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Makanan

a. Faktor Internal

1) Nafsu Makan

Pasien mempunyai nafsu makan yang kurang, walaupun nafsu makan berkurang dan tidak menentu pasien akan menikmati makanan yang di hidangkan secara menarik dalam suasana yang menyenangkan. Tetapi perubahan terjadi bila dirawat di rumah sakit dimana memisahkan pasien dari kebiasaan hidup sehari-hari dan memasuki lingkungan yang masih asing sehingga mengakibatkan nafsu makan berkurang.

2) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan pasien adalah konsumer pasif. Artinya, pasien lebih banyak mengonsumsi makanan yang sudah kita pilihkan. Bila asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (morbiditas) dan mungkin kematian (mortalitas). Transisi antara asupan-asupan tersebut sulit didefinisikan asupan makronutrien yang tidak adekuat biasanya paling jelas terlihat pada gangguan perkembangan anak. Orang yang sehat dan tercukupi kebutuhan gizinya akan mencapai perkembangan yang sesuai dengan usianya.

3) Rasa Bosan

Rasa tidak senang, takut karena sakit, ketidakbebasan bergerak karena adanya penyakit dapat menimbulkan rasa bosan dan rasa putus asa. Manifestasi dari rasa bosan ini adalah hilangnya nafsu makan.

4) Psikologis

Pasien harus menjalani kehidupan yang berbeda dengan apa yang dialaminya sehari-hari di rumahnya. Apa yang di makan, dimana dia makan, bagaimana makanan disajikan dan dengan siapa dia makan, sangat berbeda dengan yang telah menjadi kebiasaan hidupnya. Hal ini ditambah lagi dengan hadirnya orang-orang yang masih asing baginya mengelilingi setiap waktu, seperti dokter,

perawat, petugas paramedis lainnya. Kesemuanya ini dapat membuat pasien mengalami tekanan psikologis.

5) Penyakit

Keadaan penyakit yang dicerminkan oleh konsistensi diet yang diberikan, mempunyai arti tersendiri dan akan membawa kebahagiaan atau rasa cemas pada pasien sakit dan keluarganya. Misalnya perubahan pemberian diet dari bentuk makanan cair ke makanan lunak biasa dianggap sebagai pertanda bahwa penyakit berangsur sembuh.

b. Faktor Eksternal

1) Mutu Makanan yang disediakan oleh rumah sakit

a) Cita rasa

Cita rasa suatu makanan dapat diketahui dari bau dan rasa makanan itu sendiri. Bau dan rasa makanan sangat menentukan selera makan seseorang dalam hal ini pasien. Di sebuah Rumah sakit, selera makan seorang pasien sangat mempengaruhi proses penyembuhannya, dimana tubuh pasien pada saat itu membutuhkan nutrisi. Rasa sakit, stress dan cemas merupakan beberapa faktor yang dapat menghilangkan selera makan pasien. Dengan menghadirkan cita rasa makanan maka akan mempercepat proses penyembuhan pasien.

b) Penampilan

Penampilan makanan terdiri dari warna makanan tekstur makanan, dan besar porsi.

c) Waktu makan

Waktu makan yang berbeda dengan kebiasaan makan pasien mempengaruhi asupan makan pasien.

d) Sikap petugas

Petugas yang bertugas merawat orang sakit harus dapat memberikan penjelasan guna mengurangi tekanan psikologis yang timbul, baik dari diri orang sakit maupun keluarga.

e) Alat saji makanan

Alat saji makanan yang di gunakan untuk menyajikan makanan harus di pilih sedemikian rupa sehingga menimbulkan kesan menarik dan rasa senang pada orang sakit.

f) Lingkungan

Dirawat di rumah sakit berarti memisahkan pasien dari kebiasaan hidup sehari-hari dan memasuki lingkungan yang masih asing, termasuk orang-orang yang mengelilinginya yaitu dokter, perawat dan orang-orang lain yang selalu berada di sekelilingnya.

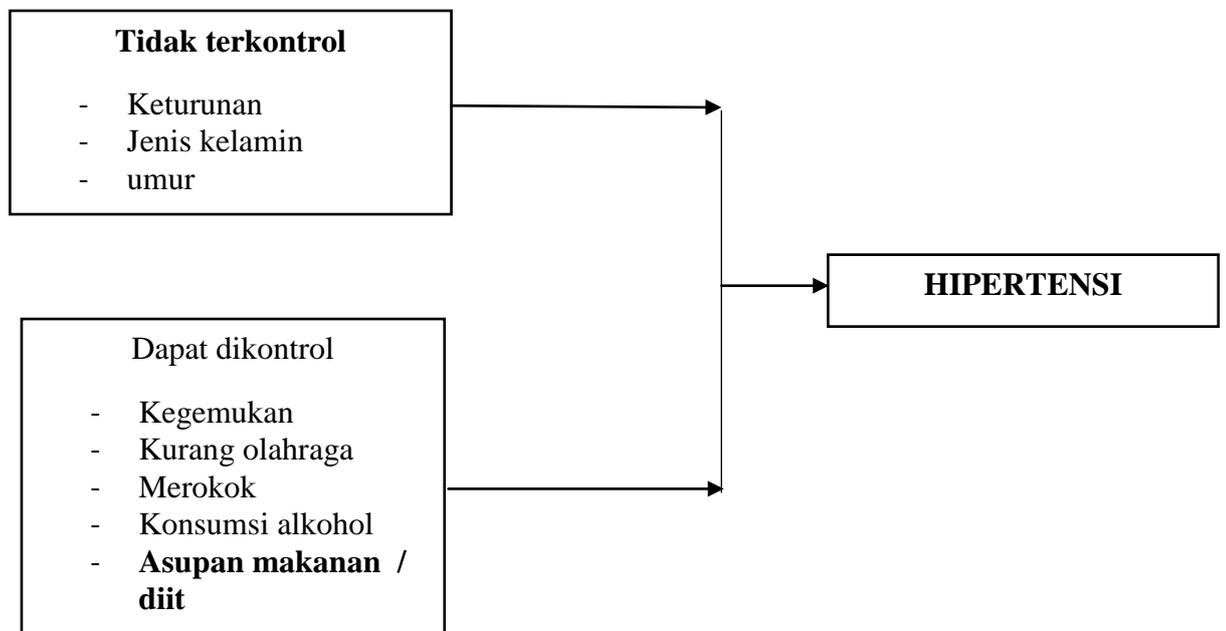
5. Diet Hipertensi

a) Mematuhi diet rendah garam di Rumah Sakit.

- b) Perbanyak konsumsi sayuran dan buah – buahan.
- c) Tidak dianjurkan mengkonsumsi margarin dan mentega.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori tentang faktor penyebab hipertensi.



Gambar 1. Kerangka Teori faktor penyebab hipertensi.

Dikembangkan berdasarkan Perry & Potter (2005), Yugiantoro (2006), Gormer (2007), dan Lenny & Danang (2008).

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana asupan makanan terhadap perubahan status hipertensi pasien rawat inap di RSUD Bethesda Lempuyangwangi Yogyakarta?

