**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. Tinjauan Teori
2. *Self Care Management*
3. *Self Care Management* Menurut Dorothea Orem

*Self care* menurut Orem adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu.16 Perawatan diri didefinisikan sebagai 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.17,20 Tujuan utama dilakukannya *self care management* adalah klien dapat efektif memanajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada klien dengan penyakit kronis.17

Orem mengemukakan bahwa perawatan diri memiliki tujuan dan berperan terhadap integritas struktural, fungsi, dan perkembangan manusia. Tujuan yang ingin dicapai yaitu berdasarkan keperluan universal, perkembangan, dan perawatan kesehatan akibat penyimpangan kesehatan. Keperluan *self care* universal ditemukan pada seluruh manusia dan berhubungan dengan proses kehidupan individu dalam mencapai kesejahteraan umum. Kebutuhan perkembangan berhubungan dengan tahapan perkembangan yang

dialami setiap individu. Kebutuhan pada penyimpangan kesehatan disesuaikan dengan penyimpangan atau perubahan yang dialami pada tubuh dan fungsi organ individu.20

Keharusan melakukan perawatan diri disebut sebagai kebutuhan perawatan diri dimana individu diharuskan mengetahui cara atau tindakan yang dilakukan. Orem telah membagi keharusan perawatan diri ke dalam tiga kategori, diantaranya yaitu keharusan universal yang bersifat umum bagi seluruh individu dimana individu diharuskan melakukan perawatan diri untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti kebutuhan oksigenasi, kebutuhan nutrisi cairan, kebutuhan istirahat tidur, kebutuhan rekreasi, kebutuhan aman nyaman, dan meningkatkan fungsi hidup normal. Kategori selanjutnya yaitu keharusan perkembangan dimana individu diharuskan melakukan perawatan diri sesuai dengan perubahan citra tubuh yang dialami akibat bertambahnya usia. Kategori yang terakhir adalah keharusan akibat perubahan kesehatan akibat dari penyakit, cedera, atau dampak penanganan penyakit.16

Klien dengan penyakit tertentu tentunya memiliki keharusan melakukan perawatan diri karena adanya penyimpangan kesehatan yang dialaminya. Keharusan melakukan perawatan diri akibat penyimpangan kesehatan yang dialami oleh setiap individu berbeda, disesuaikan dengan penyakit yang diderita. Perilaku perawatan diri klien dalam memenuhi kebutuhan dasarnya harus diketahui terlebih dahulu oleh tenaga kesehatan, setelah itu tenaga kesehatan mencari tahu bagaimana klien melakukan perawatan diri berdasarkan penyakit yang diderita. 21

Perihal yang harus diketahui oleh tenaga kesehatan diantaranya bagaimana klien mencari pelayanan kesehatan, apakah klien menyadari adanya perubahan kesehatan yang dialami, apakah klien dan keluarga mengetahui informasi terkait penyakit yang diderita klien, apakah klien dan keluarga memahami cara merawat dan mengatasi gejala yang timbul akibat penyakit. Perihal lain yang harus diketahui oleh tenaga kesehatan, yaitu apakah klien memiliki motivasi dan kemampuan untuk melakukan perawatan medis, apakah klien mengetahui perawatan diri yang dapat membantu menangani penyakitnya selain perawatan medis, apakah klien menerima dan melaksanakan perawatan medis secara teratur, apakah klien menyadari akan adanya efek samping dari perawatan medis yang diterima, apakah klien mengetahui cara mengatasi efek samping yang timbul.21

1. *Self Care Management* Hipertensi

*Self care management* pada hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif klien. *Self care management* hipertensi bertujuan 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 klien.13,17

Lin dalam Akhter berpendapat bahwa *self care management* sebagai intervensi secara sistematik pada penyakit kronis, adalah dengan mengontrol keadaan diri dan mampu membuat keputusan dalam perencanaan pengobatan.17 Hipertensi dapat dikendalikan dengan beberapa cara, yaitu patuh terhadap terapi pengobatan, perubahan gaya hidup, dan perilaku kesehatan yang positif.13 Akhter dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self care management* klien hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan 5 komponen *self care management* pada klien diabetes yang disesuaikan dengan perawatan diri pada klien hipertensi, yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Hal tersebut dikarenakan hipertensi dan diabetes merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan pada darah. 17

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: 1) mengelola porsi dan pilihan makanan ketika makan; 2) makan lebih banyak buah, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan; 3) mengurangi konsumsi lemak jenuh; 4) mempertimbangkan efek pada tekanan darah ketika membuat pilihan makanan untuk dikonsumsi; 5) menghindari minum alkohol; 6) mengkonsumsi makanan rendah garam atau menggunakan sedikit garam ketika membumbui masakan; 7) mengurangi berat badan secara efektif; 8) latihan/olahraga untuk mengontrol tekanan darah dan berat badan dengan berjalan kaki, jogging, atau bersepeda selama 30-60 menit per hari; 9) berhenti merokok; dan 10) mengontrol stres dengan mendengarkan musik, istirahat, dan berbicara dengan anggota keluarga.17

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: 1) mengetahui penyebab berubahnya tekanan darah; 2) mengenali tanda-tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan rendah; 3) bertindak dalam menanggapi gejala; 4) membuat keputusan berdasarkan pengalaman; 5) mengetahui situasi yang dapat mempengaruhi tekanan darah; dan 6) membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah.17

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 klien dengan tenaga kesehatan dan individu lain seperti keluarga, teman, dan tetangga. Perilaku yang mencerminkan interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya adalah sebagai berikut: 1) nyaman ketika mendiskusikan rencana pengobatan dengan penyedia layanan kesehatan; 2) nyaman ketika menyarankan perubahan rencana perawatan kepada penyedia layanan kesehatan; 3) nyaman ketika bertanya kepada penyedia layanan kesehatan terkait hal yang tidak dipahami; 4) berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan untuk mengidentifikasi alasan berubahnya tingkat tekanan darah; 5) meminta orang lain untuk membantu dalam mengontrol tekanan darah; dan 6) nyaman ketika bertanya pada orang lain terkait teknik manajemen yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.17

Pemantauan tekanan darah dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga klien dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam *self care management*. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi; 1) memeriksa tekanan darah saat merasa sakit; 2) memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah; dan 3) memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan hipertensi perawatan diri.17

Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan mengacu pada kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat anti-hipertensi dan kunjungan klinik. Komponen ini juga melibatkan konsumsi obat sesuai dosis yang telah ditentukan, waktu yang ditentukan untuk minum obat, dan kunjungan klinik rutin setiap 1-3 bulan.17

*National Heart, Lung and Blood Institute from United States Department of Health and Human Services* melalui *the Seventh Report of the Joint National Commitee* merekomendasikan beberapa perubahan gaya hidup dalam upaya mengontrol tekanan darah seperti: penurunan berat badan, perubahan pola makan, menghindari konsumsi alkohol, olahraga secara teratur, berhenti merokok, dan penggunaan terapi dengan obat-obatan.18 *Self care management* pada penderita hipertensi menurut McCulloch terdiri dari monitoring tekanan darah, mengurangi rokok, diet, manajemen berat badan, dan mengurangi konsumsi alkohol.22 Sedangkan menurut *Canadian Hypertension Education Program,* pelaksanaan pencegahan dan pengobatan pada hipertensi dengan aktif melakukan kegiatan fisik (olahraga), menurunkan atau mengendalikan berat badan, konsumsi alkohol, diet, mengurangi stres, dan berhenti merokok.14 Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hayes menyatakan bahwa manajemen hipertensi yang efektif salah satunya adalah dengan menghentikan kebiasaan merokok, mempertahankan diet yang sehat dan aktifitas fisik yang sehat. Modifikasi perilaku sangat bermanfaat untuk mengurangi atau menunda dampak buruk yang dapat ditimbulkan akibat hipertensi.19

*Self care management* berdasarkan beberapa pernyataan di atas, yaitu dengan melakukan modifikasi perilaku dan perubahan gaya hidup seperti:

1. Terapi farmakologis10

Terapi farmakologis yaitu penatalaksanaan dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Terapi obat antihipertensi diberikan pada klien dengan tekanan darah sistol ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 100 mmHg yang menetap untuk menurunkan tekanan darah klien menjadi normal, yaitu < 130 pada tekanan darah sistol dan < 100 pada tekanan darah diastol. Terdapat lima obat yang apabila dikonsumsi salah satunya dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah klien. Kelima obat tersebut adalah diuretik tiazid, penghambat adrenergik, penghambat *angiotensin converting enzyme* (ACEI), *calcium channel blocker* (CCB), dan *angiotensin receptor blocker* (ARB).

1. Penurunan berat badan14,18,23

Penurunan berat badan pada sebagian orang dapat membantu mengurangi tekanan darah. Mengurangi berat badan dapat menurunkan beban kerja jantung sehingga kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup juga berkurang. Menurunkan berat badan secara perlahan-lahan sampai menjadi normal dengan nilai indeks massa tubuh (IMT) 18,5-25 kg/m2 dan menjaganya agar nilai IMT tidak melebihi 25 kg/m2 sangat dianjurkan bagi klien hipertensi, karena dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 5-20 mmHg/10 kg.

1. Pembatasan konsumsi alkohol14,18

Klien 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.

1. Kurangi asupan garam14,18,24

Garam yang terlalu banyak dalam diet dapat menyebabkan tubuh mempertahankan cairan, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pembatasan asupan garam dalam diet dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 2-8 mmHg. Garam yang terkandung dalam makanan tidak lebih dari 1 sendok teh per hari atau 1500 mg (65 mmol) per hari bagi usia dewasa <50 tahun, 1300 mg (57 mmol) per hari bagi usia 51-70 tahun, dan 1200 mg (52 mmol) per hari bagi usia >70 tahun.

1. Pola diet sehat14,18

Klien 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. Pola diet klien hipertensi sebaiknya mengacu pada rencana makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Dengan menerapkan pola diet dapat membantu mengurangi tekanan darah sebanyak 8-14 mmHg.

1. Berhenti merokok23,24

Berhenti merokok sangat penting untuk dilakukan oleh klien hipertensi, karena dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi. Bahan kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding arteri, sehingga dapat menyebabkan arteri menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Asap rokok diketahui juga dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung.

1. Olahraga/aktivitas fisik yang teratur14,18

Melakukan olahraga atau latihan 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.

1. Relaksasi17,23

Relaksasi mampu menghambat stres yang sedang dialami seseorang, sehingga dapat menjaga kestabilan tekanan darah. Dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah melalui penurunan denyut jantung dan tahanan perifer total. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu dengan berbaring, dan tarik nafas dalam.

1. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Self Care Management*

*Self care managemen*t dipengaruhi oleh faktor internal (dari diri klien sendiri) dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu dari lingkungan, seperti dukungan sosial yang diterima oleh klien.25,26,27

1. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri klien dalam *self care management.* Faktor internal terdiri dari keyakinan atau nilai klien terhadap penyakit, pengetahuan, dan efikasi diri klien.26

1. Nilai

Nilai adalah pertimbangan secara etika yang mengatur perilaku seseorang. Nilai merupakan keyakinan dan sikap pribadi seseorang mengenai kebenaran, keindahan dan penghargaan dari suatu pemikiran atau perilaku yang berorientasi pada tindakan yang berpengaruh pada kehidupan seseorang. Nilai merupakan keyakinan seseorang terhadap sesuatu yang berharga, kebenaran atau keinginan mengenai ide-ide, obyek atau perilaku khusus.25

Kosa dan Robertson menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang cenderung dipengaruhi oleh kepercayaan seseorang terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan. Nilai pada klien hipertensi dalam hal ini terkait dengan keyakinan tentang pentingnya melakukan *self care management* hipertensi.28 Rosentock menjelaskan bahwa klien akan melaksanakan kegiatan *self care management* didasarkan atas 4 keyakinan, yaitu dirasakannya kerentanan terhadap komplikasi, keparahan dari penyakit, manfaat dari *self care management* serta hambatan untuk melakukan *self care management.* Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa *self care* *management* pada klien hipertensi akan dipengaruhi oleh nilai atau keyakinan terhadap komplikasi yang muncul, keparahan dari penyakit hipertensi yang dialami, adanya arti penting terhadap pelaksanaan *self care management* yang harus dilakukan dan hambatan yang dihadapi oleh klien dalam melakukan *self care management.*26

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah mengadakan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dalam *self care management*, pengetahuan seseorang merupakan suatu dasar dari perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang akan berakibat pada hasil dari perilaku atau gaya hidup yang dilakukan oleh orang tersebut.28

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan dijelaskan oleh beberapa sumber yang meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pendidikan dan usia seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang termasuk juga perilaku seseorang terhadap pola hidup terutama dalam memotivasi seseorang untuk bersikap. Semakin tinggi pendikan seseorang maka akan semakin mempermudah orang tersebut dalam menerima informasi. Faktor usia juga dapat berpengaruh pada pengetahuan seseorang. Menurut Huclok menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor lingkungan dan faktor budaya. Menurut Mariner, lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan dapat berpengaruh terhadap perkembangan serta perilaku seseorang atau kelompok. Sistem sosial budaya yang ada di masyarakat juga dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima informasi.29

1. Efikasi diri25

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pengalaman seseorang. Dari aspek jenis kelamin, laki-laki cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Dari aspek usia, efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Seseorang yang lebih tua tentunya akan memiliki lebih banyak pengalaman dalam menghadapi masalah, sehingga akan berpengaruh terhadap kepercayaan atau keyakinan yang dimiliki orang tersebut tehadap dirinya dalam bertindak untuk mengatasi masalah atau mencapai tujuan tertentu. Tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, karena orang yang lebih banyak mengikuti pendidikan formal akan memperkuat efikasi dirinya.

1. Faktor Eksternal27

Faktor eksternal yang berpengaruh pada *self care management* hipertensi yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap efektifitas pelaksanaan *self care* *management* seseorang. Lewis dan Rook menyatakan bahwa integrasi, dukungan dan kontrol sosial merupakan hal penting yang berpengaruh dalam merubah perilaku seseorang. Dukungan sosial yang dapat diberikan oleh anggota keluarga adalah dengan membantu klien, seperti mempersiapkan makanan yang sehat, mengingatkan klien untuk minum obat, mencegah penggunaan rokok dan alkohol.

1. Hipertensi
2. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan suatu gangguan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang meningkat secara intermitten dan menetap pada arteri.6 Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, dimana pada kondisi normal tekanan darah sistolik berkisar pada 120-140 mmHg dan tekanan diastolik berkisar pada 70-90 mmHg.6,8 Diagnosis hipertensi tidak berdasarkan pada peningkatan tekanan darah yang hanya sekali. Tekanan darah lebih baik diukur dalam posisi duduk dan berbaring untuk menetapkan diagnosis yang lebih akurat.8

1. Klasifikasi Hipertensi

*National Heart, Lung and Blood Institute from United States Department of Health and Human Services* melalui *the Seventh Report of the Joint National Commitee* mengkalisifikasikan hipertensi pada usia 18 tahun ke atas sebagai berikut18:

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi berdasarkan JNC 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Sistolik Blood Pressure  (mmHg) | Diastolik Blood Pressure  (mmHg) |
| Normal | <120 | <80 |
| Prehipertensi | 120-139 | 80-89 |
| Hipertensi, stadium 1 | 140-159 | 90-99 |
| Hipertensi, stadium 2 | ≥160 | ≥100 |

*Sumber: The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment og High Blood Pressure, 2003*

Hipertensi dibagi menjadi dua jenis berdasarkan dari penyebabnya10,25:

1. Hipertensi esensial (primer)

Hipertensi esensial atau hipertensi primer merupakan hipertensi yang penyebabnya tidak jelas. Namun, sebagian besar disebabkan oleh ketidaknormalan tertentu pada arteri. Kelainan hemodinamik utama pada hipertensi esensial adalah peningkatan resistensi perifer (kekakuan atau kekurangan elastisitas) pada arteri-arteri yang kecil yang paling jauh dari jantung. Penyebabnya adalah multifaktor, diantaranya yaitu faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik mempengaruhi kepekaan terhadap natrium, stres, dan reaktifitas pembuluh darah terhadap vasokonstriksi. Sedangkan yang termasuk faktor lingkungan adalah pola diet, kebiasaan merokok, emosi, obesitas, dan penerapan pola hidup yang kurang baik.

1. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya diketahui. Penyebab yang dimaksud diantaranya yaitu penyakit ginjal, kelainan hormonal, adanya tumor kelenjar adrenal yang menghasilkan hormon epinefrin dan norepinefrin.

1. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah.30 Faktor-faktor tesebut diantaranya:

1. Faktor yang tidak dapat diubah

Beberapa faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dirubah diantaranya25,30,31:

1. Genetik

Genetik merupakan faktor predisposisi yang membuat seseorang lebih rentan terhadap hipertensi karena gen yang diturunkan dari orang tua. Pada kelompok kulit hitam terdapat hubungan dengan nilai natrium intraselular dan terjadi penurunan rasio kalium dan natrium. Seseorang dengan orang tua yang memiliki hipertensi berisiko dua kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi.

1. Usia

Kejadian hipertensi mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Pada usia di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Kejadian tersebut disebabkan karena pengaruh degenerasi yang terjadi pada seorang lansia. Bertambahnya usia seseorang menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah yang berperan terhadap peningkatan tekanan perifer total yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.

1. Jenis Kelamin

Tingkat kejadian hipertensi pada usia seseorang sampai dengan 55 tahun lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan. Sementara antara usia 55 tahun sampai dengan 77 tahun, tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki dan perempuan adalah sama. Perempuan lebih berisiko terkena hipertensi daripada laki-laki setelah berusia 74 tahun.

1. Faktor yang dapat diubah

Faktor risiko hipertensi yang dapat dirubah diantaranya30,32,33,34:

1. Diabetes

Hipertensi sering muncul pada klien dengan diabetes, karena diabetes dapat menyebabkan aterosklerosis. Keadaan tersebut mengakibatkan hipertensi karena adanya kerusakan pada pembuluh darah klien. Hipertensi sering mengiringi apabila diabetes tidak terkontrol.

1. Stres

Stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi ancaman baik secara fisik maupun psikis yang berdampak pada terganggunya kesehatan seseorang. Stres meningkatkan *resistan vascular perifer, cardiac output,* dan aktifitas sistem saraf parasimpatis. Stres dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Stres terjadi melalui aktifitas saraf simpatis (saraf yang bekerja pada saat beraktifitas). Peningkatan aktifitas saraf simpatis mengakibatkan meningkatnya tekanan darah secara intermitten karena merangsang kelenjar adrenal sehingga melepaskan hormon adrenal dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

1. Nutrisi

Konsumsi tinggi natrium merupakan salah satu faktor penyebab dalam hipertensi esensial. Diet seseorang erat kaitannya terhadap kejadian penyakit hipertensi. Diet dan pemilihan makanan yang tidak sehat dapat mempengaruhi tekanan darah, karena dalam beberapa makanan ada yang memiliki pengaruh terhadap tekanan darah seperti mengkonsumsi lemak dan kolesterol yang berlebih dapat berpengaruh terhadap kekentalan darah dan dapat berpengaruh pada tekanan darah seseorang.

1. Penyalahgunaan Zat

Perilaku merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat yang berlebih serta disalahgunakan merupakan faktor risiko untuk terjadinya hipertensi. Nikotin yang terkandung dalam rokok dan obat-obatan seperti kokain dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah seseorang bergantung pada dosis yang digunakan. Merokok dan hipertensi merupakan dua faktor yang saling berkaitan, karena merokok dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis dan meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah yang berakibat pada kerusakan organ tubuh lainnya seperti jantung, otak, ginjal, dan anggota tubuh lain.

Kejadian hipertensi selalu tinggi pada orang yang minum lebih dari 3 ons etanol per hari. Efek dari konsumsi alkohol dalam darah akan meningkatkan keasaman darah yang mengakibatkan viskositas darah meningkat. Peningkatan viskositas darah tersebut berakibat pada peningkatan kerja jantung yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

1. Manifestasi Klinis9,10,23

Hasil pemeriksaan fisik pada klien dengan hipertensi kebanyakan tidak ditemukan manifestasi klinis apapun selain tekanan darah yang tinggi. Manifestasi klinis dirasakan oleh klien setelah mengalami hipertensi dalam waktu yang lama. Hal itu disebabkan karena adanya kerusakan vaskuler dengan manifestasi yang khas sesuai dengan sistem organ yang bersangkutan. Manifestasi klinis yang dirasakan atau muncul pada klien diantaranya pusing, pusing seperti berputar, sakit kepala sebagian atau menyeluruh yang terkadang disertai mual dan muntah, penglihatan kabur akibat kerusakan pada retina, edema, pembengkakan akibat peningkatan tekanan pembuluh kapiler, penyempitan pembuluh darah, terjadinya perdarahan pada organ tertentu seperti otak sehingga dapat mengakibatkan stroke, dan pada kasus yang berat dapat terjadi pula edema pupil.

1. Komplikasi

Hipertensi apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan pada arteri, yang serupa dengan perubahan akibat penuaan. Perubahan ini mencakup kerusakan endotel dan arteriosklerosis. Arterosklerosis yaitu suatu penebalan dan peningkatan kandungan jaringan ikat dinding arteri yang menurunkan komplians arteri. Perubahan pada struktur pembuluh darah yang dikombinasi dengan peningkatan tekanan arterial akan memacu aterosklerosis, penyakit jantung koroner, hipertrofi ventrikel kiri, dan kerusakan ginjal.35 Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi diantaranya23,36:

1. Penyakit Jantung Koroner

Penyakit ini sering dialami penderita hipertensi sebagai akibat terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah jantung. Penyempitan lubang pembuluh darah jantung menyebabkan berkurangnya aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Hal ini menyebabkan rasa nyeri di dada dan dapat berakibat terjadinya gangguan pada otot jantung, bahkan dapat menyebabkan timbulnya serangan jantung.

1. Gagal Jantung

Tekanan darah yang tinggi memaksa otot jantung bekerja lebih berat untuk memompa darah. Kondisi tersebut membuat otot jantung menebal dan meregang sehingga daya pompa otot jantung menurun. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan terjadinya kegagalan kerja jantung. Tanda-tanda terjadinya komplikasi gagal jantung yaitu sesak napas, napas pendek (putus-putus), dan terjadinya pembengkakan tungkai bawah serta kaki.

1. Stroke

Stroke dapat terjadi akibat adanya perdarahan yang disebabkan oleh tekanan tinggi di otak, atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh selain otak karena adanya tekanan tinggi. Stroke dapat terjadi apabila arteri yang memperdarahi otak mengalami penebalan dan hipertrofi sehingga aliran darah ke otak berkurang dan terjadi aneurisma. Stroke pada beberapa kasus juga terjadi akibat adanya kerusakan dinding pembuluh darah atau bahkan pecahnya pembuluh darah pada otak.

1. Infark Miokard

Infark miokard dapat terjadi apabila arteri koroner mengalami aterosklerosis atau terbentuknya trombus yang menghambat aliran darah sehingga tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium. Kebutuhan oksigen yang tidak mencukupi pada miokardium dapat menyebabkan jantung mengalami iskemia dan kemudian mengalami infark.

1. Gagal Ginjal

Gagal ginjal dapat terjadi karena adanya kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada pembuluh kapiler glomerulus ginjal. Rusaknya glomerulus dapat menyebabkan aliran darah ke neufron terganggu dan dapat menyebabkan terjadinya hipoksia dan akhirnya kematian pada neufron. Rusaknya glomerulus juga dapat menyebabkan protein keluar melalui urin sehingga osmolaritas plasma darah berkurang dan menyebabkan edema.

1. Ensefalopati (Kerusakan Otak)

Ensefalopati biasanya ditemukan pada hipertensi maligna. Tekanan darah yang sangat tinggi menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan pembuluh kapiler dan mendorong cairan ke ruang interstisial di seluruh susunan saraf pusat. Kemudian neuron-neuron disekitarnya menjadi kolaps sehingga menyebabkan koma serta kematian.

1. Penatalaksanaan

Tujuan melakukan penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menormalkan tekanan darah dan menurunkan faktor risiko dalam mengendalikan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi dengan melakukan pengontrolan tekanan darah dan mengendalikan faktor resiko.30 Penatalaksanaan bagi hipertensi ada dua macam, yaitu penatalaksanaan secara farmakologis dan nonfarmakologis.23

1. Penatalaksanaan Farmakologis10

Penatalaksanaan farmakologis yaitu penatalaksanaan dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Terapi obat antihipertensi diberikan pada klien dengan tekanan darah sistol ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 100 mmHg yang menetap untuk menurunkan tekanan darah klien menjadi normal, yaitu <130 pada tekanan darah sistol dan <100 pada tekanan darah diastol. Terdapat lima obat yang apabila dikonsumsi salah satunya dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah klien, yaitu diuretik tiazid, penghambat adrenergik, penghambat *angiotensin converting enzyme* (ACEI), *calcium channel blocker* (CCB), dan *angiotensin receptor blocker* (ARB).

1. Diuretik10,23

Diuretik bekerja dengan meningkatkan ekskresi garam dan air di tubulus ginjal, sehingga terjadi penurunan curah jantung karena terdapat penurunan volume plasma dan volume cairan ekstraselular.

1. Penghambat adrenergik23

Penghambat adrenergik adalah sekelompok obat yang terdiri dari *alfa-blocker* dan *beta-blocker.* *Beta-blocker* bekerja pada reseptor beta di jantung untuk menurunkan denyut jantung dengan menurunkan curah jantung dan kontraktilitas otot jantung. *Alfa-blocker* bekerja menurunkan aliran balik vena tetapi tidak menyebabkan takikardia. Curah jantung tetap atau meningkat dan volume plasma biasanya tidak berubah. Efek antihipertensi *alfa-blocker* didasarkan pada vasodilatasi arteriol perifer. Penggunaan *alfa-blocker* yang lama sebelum tidur efektif untuk mencegah peningkatan tekanan darah di pagi hari.

1. ACE *inhibitor*10

Obat ini menghambat konversi angiotensin I menjadi angiotensin II sehingga mengganggu Renin Angiotensin Aldosteron (RAA). Aktivitas renin plasma meningkat, kadar angiotensin II dan aldosteron menurun, volume cairan menurun, dan terjadi vasodilatasi.

1. Calcium Channel Blocker (CCB)23

CCB menurunkan kontraksi otot polos jantung atau arteri dengan mengintervensi influks kalsium yang dibutuhkan untuk kontraksi. Sebagian CCB bersifat lebih spesifik untuk saluran kalsium otot jantung dan sebagian yang lain lebih spesifik untuk saluran kalsium otot polos vaskular.

1. Angiotensin Receptor Blocker (ARB)10

ARB bekerja seperti ACE *inhibitor* yaitu mengganggu sistem RAA. ARB menghambat ikatan angiotensin II pada salah satu reseptornya.

1. Penatalaksanaan Nonfarmakologis
2. Penurunan berat badan14,18,23

Mengurangi berat badan dapat menurunkan beban kerja jantung sehingga kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup juga berkurang. Menurunkan berat badan secara perlahan-lahan sampai menjadi normal dengan nilai indeks massa tubuh (IMT) 18,5-25 kg/m2 dan menjaganya agar nilai IMT tidak melebihi 25 kg/m2 sangat dianjurkan bagi klien hipertensi, karena dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 5-20 mmHg/10 kg.

1. Pembatasan konsumsi alkohol14,18

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.

1. Kurangi asupan garam14,18,24

Garam yang terlalu banyak dalam diet dapat menyebabkan tubuh mempertahankan cairan, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pembatasan asupan garam dalam diet dapat membantu menurunkan tekanan darah sebanyak 2-8 mmHg. Garam yang terkandung dalam makanan tidak lebih dari 1 sendok teh per hari atau 1500 mg (65 mmol) per hari bagi usia dewasa <50 tahun, 1300 mg (57 mmol) per hari bagi usia 51-70 tahun, dan 1200 mg (52 mmol) per hari bagi usia >70 tahun.

1. Pola diet sehat14,18

Klien 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. Pola diet klien hipertensi sebaiknya mengacu pada rencana makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Dengan menerapkan pola diet dapat membantu mengurangi tekanan darah sebanyak 8-14 mmHg.

1. Berhenti merokok23,24

Berhenti merokok sangat penting untuk dilakukan oleh klien hipertensi, karena dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi. Bahan kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding arteri, sehingga dapat menyebabkan arteri menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Asap rokok diketahui juga dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung.

1. Olahraga/aktivitas fisik yang teratur14,18

Melakukan olahraga atau latihan 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.

1. Relaksasi18,23

Relaksasi mampu menghambat stres yang sedang dialami seseorang, sehingga dapat menjaga kestabilan tekanan darah. Dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah melalui penurunan denyut jantung dan tahanan perifer total. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu dengan berbaring, dan tarik nafas dalam.

1. Kerangka Teori

Hipertensi

*Self Care Management* Hipertensi:

1. Integrasi diri

* Pola diet dan kurangi asupan garam
* Olahraga
* Penurunan berat badan
* Kontrol stres
* Pembatasan konsumsi alkohol dan rokok

1. Regulasi diri

* Pengetahuan akan penyebab perubahan tekanan darah
* Pengetahuan akan tanda dan gejala HT
* Kemampuan membuat keputusan

1. Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya
2. Pemantauan tekanan darah
3. Patuh terhadap aturan yang dianjurkan

* Minum obat
* Kunjungan klinik

Komplikasi :

1. Penyakit Jantung Koroner
2. Gagal Jantung
3. Stroke
4. Infark Miokard
5. Gagal Ginjal
6. Ensefalopati

Faktor yang mempengaruhi perilaku *self care management:*

1. Nilai
2. Efikasi diri
3. Jenis kelamin
4. Pengetahuan/pendidikan
5. Usia
6. Dukungan sosial

Faktor risiko hipertensi:

1. Tidak dapat diubah
2. Genetik
3. Usia
4. Jenis kelamin
5. Dapat diubah
6. Diabetes
7. Stres
8. Nutrisi
9. Penyalahgunaan zat: rokok, alkohol, narkoba

Gambar 1. Kerangka Teori Gambaran *Self Care Management* Klien Hipertensi10,14,18,19,22,23,24,25,26,27,30,31,32,33,34,36

Keterangan: variabel yang diteliti