

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Hipertensi
 - a. Pengertian

Hipertensi atau biasa disebut darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi angka normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi dengan penyebab yang tidak diketahui sedangkan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan penyakit endokrin, penyakit ginjal atau gangguan ginjal dan penyakit jantung.

- b. Klasifikasi Hipertensi

- 1) Hipertensi Primer

Hipertensi primer adalah hipertensi dengan penyebab yang belum diketahui secara pasti. Faktor yang mempengaruhi hipertensi primer ini adalah faktor keturunan, psikologis, kondisi lingkungan serta faktor makanan. Tahap awal terjadinya hipertensi primer adalah ketika curah jantung atau volume darah yang dipompa oleh ventrikel kiri jantung meningkat sedangkan tahanan perifer normal. Hal ini disebabkan adanya peningkatan aktivitas saraf simpatis. Selanjutnya, curah jantung kembali

normal sedangkan tahanan perifer meningkat yang disebabkan oleh refleks autoregulasi. Hipertensi esensial berjalan tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ target (Kotchen., 2012).

2) Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi dengan gejala dan patofisiologi sudah diketahui. Penyebab hipertensi sekunder diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu hipertensi akibat penyakit endokrin (akromegali, hipertiroidisme, hipotiroidisme, sindrom metabolik, pheokromositoma), hipertensi renal (kelainan parenkim ginjal, pembuluh darah ginjal, adanya tumor, retensi natrium, dan peningkatan pembuluh darah ginjal) , hipertensi akibat pengaruh obat-obatan, hipertensi akibat kelainan neurologis (peningkatan tekanan intrakranial, *guillain-barre syndrome*, dan *stroke*), hipertensi disertai *obstructive sleep apnea* (OSA), hipertensi akibat kelainan pembuluh aorta (koarktasio aorta), serta hipertensi yang diinduksi oleh kehamilan (preeklamsia dan eklamsia) (Chiong., 2008; Kotchen., 2012).

c. Gejala hipertensi

Berdasarkan standar yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gejala hipertensi meliputi :

1) Sakit kepala/pusing

Keluhan ini dirasakan oleh seseorang yang tekanan darah sudah pada angka 180/120 mmHg (Sudarsono, 2017).

2) Penglihatan kabur

Hal ini terjadi ketika adanya peningkatan tekanan darah sehingga menyebabkan pembuluh darah mata dapat pecah. Hal itulah yang menyebabkan penurunan penglihatan mata secara tajam dan mendadak (Sudarsono, 2017).

3) Rasa sakit di dada

Hal ini terjadi ketika ada penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung (Sudarsono, 2017).

d. Faktor Resiko Hipertensi

Berdasarkan standar yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, faktor risiko hipertensi meliputi :

1) Umur

Hipertensi kebanyakan menyerang seseorang dengan umur di atas 65 tahun (Bin Mohd Arifin, 2016).

2) Genetik

Riwayat anggota keluarga yang memiliki darah tinggi memicu seseorang terserang hipertensi juga (Wijayanti, 2015).

3) Kegemukan

Menurut *The Framingham Heart Study*, 65% faktor risiko hipertensi pada perempuan dan 78% pada laki-laki berkaitan erat dengan obesitas atau kegemukan. Terganggunya

fungsi ginjal juga merupakan faktor penting bagi hipertensi untuk berkembang pada penderita obesitas (Natalia, 2014).

4) Merokok

Nikotin pada rokok menyebabkan peningkatan tekanan darah karena nikotin tersebut diserap oleh pembuluh darah kecil ke dalam paru-paru dan diedarkan ke otak, setelah itu otak akan merespon nikotin dan mengirim sinyal pada kelenjar adrenalin sehingga kelenjar tersebut melepaskan epinefrin. Hormon tersebut yang menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah dan jantung akan bekerja lebih berat sehingga menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (Umbas, 2019).

5) Konsumsi garam berlebih

Terlalu banyak konsumsi garam akan merusak keseimbangan antara natrium dan kalium, dan dapat mengurangi keefektifitasan kerja ginjal. Hal tersebut menyebabkan retensi atau penumpukan cairan diikuti dengan naiknya tekanan darah (Prameswari, 2019).

6) Konsumsi alkohol berlebih

Hubungan alkohol dan hipertensi terjadi karena alkohol mengandung senyawa kimia yang dapat menyebabkan atau dapat menyebabkan atau dapat meningkatkan tekanan darah (Mukhibbin, 2012).

7) Psikososial dan *stress*

Ketika *stress*, hormon adrenalin akan dilepaskan dan meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan denyut jantung dan kontraksi arteri vasokonstriksi (Moewardi, 2019).

e. Diet bagi penderita hipertensi

Diet bagi penderita hipertensi adalah *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) atau diet rendah natrium, diet ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan digunakan juga sebagai langkah pencegahan penyakit hipertensi (Suprpto, 2014).

2. PROLANIS

a. Pengertian

PROLANIS adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS KESEHATAN, 2014).

Tujuan PROLANIS adalah Mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dengan indikator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke Faskes Tingkat Pertama memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi sesuai Panduan Klinis terkait sehingga

dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Sasaran PROLANIS adalah Seluruh Peserta BPJS Kesehatan penyandang penyakit kronis (Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi)

3. Konseling Gizi

a. Pengertian

Konseling gizi merupakan aktivitas yang dilakukan oleh ahli gizi atau konselor gizi untuk menyesuaikan perubahan diet seseorang, aktivitas ini melibatkan keahlian tentang gizi dan juga keterampilan secara psikologis. Tahap konseling berupa *assesment*, diagnosa, intervensi dan *monitoring evaluasi* (Sataloff, t.thn.).

b. Langkah-langkah konseling

1) Membangun dasar-dasar konseling

Langkah ini dilakukan untuk membangun hubungan baik dengan klien sehingga klien dapat percaya dengan konselor. Hal dasar yang dilakukan adalah konselor memperkenalkan diri dan memberi kesempatan kepada klien untuk menceritakan tentang dirinya dan permasalahan yang dialami.

2) Menggali permasalahan

Tahap ini akan dilakukan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara wawancara atau dengan dokumen yang dibawa klien, setelah data tersebut lengkap akan dilakukan pengecekan untuk verifikasi data setelah itu dilakukan

interpretasi masalah, penentuan masalah dan penentuan penyebab masalah. Tujuan utama pengumpulan data tersebut adalah mengenali masalah gizi dan penyebab masalah tersebut. Data tersebut meliputi antropometri, biokimia, klinis dan riwayat makan. Data tersebut harus dibandingkan dengan standar normal.

3) Menegakkan diagnosis

Menegakkan diagnosis dilakukan setelah dilakukan pengkajian masalah. Tujuan dari tahap ini adalah menentukan masalah atau problem, etiologi atau penyebab dan menentukan gejala atau tanda. Dalam menetapkan diagnosis gizi ada tiga domain yang harus diperhatikan yaitu domain asupan zat gizi, domain klinik dan domain perilaku atau kebiasaan.

4) Rencana intervensi gizi

Hal ini dilakukan untuk mengatasi masalah klien. Konselor harus menyusun strategi untuk memecahkan masalah dengan berdiskusi dengan klien. Hal pertama yang harus dipecahkan adalah menentukan kebutuhan energi dan zat gizi lain serta menetapkan preskripsi dietnya.

5) Memperoleh komitmen

Tujuan dari tahap ini adalah memperoleh kesepakatan antara klien dan konselor dalam melaksanakan preskripsi diet dan anjuran konselor untuk memperbaiki status gizi klien.

6) *Monitoring* dan evaluasi

Tahap ini dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab tentang pelaksanaan diet meliputi keberhasilan konseling, faktor penghambat serta pendorong dalam diet.

c. Manfaat Konseling

Konseling diharapkan mampu memberi manfaat kepada klien

1. Membantu mengidentifikasi masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi klien. Konselor memberikan informasi tentang penyakit, masalah, faktor penyebab, dan gejala penyakit.
2. Membantu klien memecahkan masalahnya dengan cara konselor akan memberi beberapa informasi atau solusi alternatif untuk masalah klien.
3. Memotivasi klien untuk menemukan cara dalam memecahkan masalah. Konselor dapat mendorong klien untuk mencari solusi atas masalah mereka. Konselor memotivasi klien untuk memecahkan masalah.
4. Mengarahkan klien dalam menentukan cara yang paling sesuai. Konselor mendampingi serta membantu klien pada penentuan cara yang paling tepat bagi klien.

5. Konselor membantu klien menyembuhkan penyakit mereka dengan memberikan informasi yang jelas tentang diet yang direkomendasikan terkait dengan penyakit mereka. Dengan memperbaiki pola makan klien, konselor dapat mendukung proses penyembuhan.

4. DASH Diet

a. Pengertian

DASH Diet adalah perubahan gaya hidup untuk pasien Hipertensi dengan mengonsumsi makanan seperti buah-buahan, sayuran, susu, dan produk olahan susu rendah lemak, biji-bijian dan kacang-kacangan serta ikan dan unggas. Diet DASH didesain mengandung rendah natrium, rendah gula, lemak dan daging merah. Sehingga, mengandung lebih sedikit lemak jenuh, lemak trans, dan juga kolesterol dan kaya akan zat gizi yang ada hubungannya dengan penurunan tekanan darah.

Menurut Heller, 2016 dan Karanja, dkk., 1999 Diet DASH menganjurkan klien untuk mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh, kolesterol, daging merah, minuman yang manis dan mengandung gula, serta garam. Selain itu Diet DASH menganjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya kalium, magnesium, kalsium dan serat.

Makanan yang tidak diperbolehkan :

1. Biskuit, krekers, *cake* dan kue yang dimasak dengan garam dapur atau soda kue
2. Dendeng, abon, *corned beef*, daging asap, ikan pindang, ikan asin, sarden kaleng, ham, teri kering, dan makanan lain yang telah di awetkan dengan garam.
3. Keju
4. Margarin, mentega, minuman bersoda, dan makanan lain yang tinggi garam

Makanan yang dibatasi :

1. Sayuran dan buah yang sudah diawetkan
2. Garam dapur, soda kue, kecap, penyedap rasa, terasi, petis, tauco.

Diet DASH tidak memerlukan resep makanan khusus untuk diikuti namun diet ini memerlukan jumlah porsi harian yang tergantung pada jumlah kalori yang dibutuhkan. Tingkat kalori tergantung pada usia, terutama seberapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.

b. Hubungan sayur dan buah dengan Hipertensi

Berdasarkan penelitian, frekuensi konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan hipertensi dengan cukup baik. Sayuran yang mengandung serat dapat mencegah tekanan darah tinggi. Makan buah dan sayur setiap hari sangat penting dan dianjurkan, karena sayur mengandung banyak vitamin dan mineral yang sangat

membantu dalam mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Tidak hanya itu, sayur juga banyak mengandung serat. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara asupan sayuran dan tekanan darah, asupan sayuran yang tidak mencukupi merupakan salah satu dari banyak faktor risiko hipertensi, yaitu riwayat hipertensi orang tua, ngemil, indeks massa tubuh dan konsumsi garam.

Makan buah dan sayuran dikaitkan dengan peningkatan tingkat tekanan darah. Kekurangan serat khususnya dapat mengganggu proses pencernaan. Mengonsumsi sumber serat seperti sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan dapat melakukan tugas ganda bagi tubuh. Konsumsi serat telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah karena sebagian besar responden tidak makan cukup serat setiap hari. Makan lebih banyak serat, terutama dalam bentuk serat larut, telah dikaitkan dengan pencegahan tekanan darah tinggi. Jika asupan serat rendah, dapat menyebabkan obesitas, tekanan darah tinggi dan penyakit degeneratif.

5. Asupan Natrium

Salah satu faktor yang erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi adalah asupan natrium. Asupan natrium yang direkomendasikan adalah kurang dari 2300 mg per hari. Kelebihan natrium akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peningkatan kadar natrium menyebabkan tubuh menahan cairan, yang

meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa dengan kuat untuk mendorong peningkatan volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada lansia (Susanti, 2017).

Untuk menjaga agar rasa masakan tidak tawar, dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam). Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam. Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan / menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar.

6. Media

Secara etimologis, kata "media" adalah bentuk jamak dari "medium", berasal dari bahasa Latin "medius" yang berarti perantara. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, kata "media" dapat dipahami sebagai "antara" atau "media", sehingga konsep medium dapat mengarah pada sesuatu yang memberikan atau mentransmisikan informasi (pesan) antara sumber (pengirim pesan) dan penerima pesan. Media dapat diartikan sebagai suatu bentuk dan saluran yang dapat digunakan dalam penyajian informasi. Istilah media pada awalnya

disebut sebagai alat bantu visual, yang kemudian disebut sebagai audiovisual (alat bantu dengar atau visual).

Jenis media secara umum dapat dibedakan menjadi:

a. Media visual

Media visual adalah media yang dapat dilihat, dibaca, dan diraba. Media ini mengandalkan indra penglihatan dan sentuhan. Berbagai jenis dukungan ini mudah ditemukan. Contoh dukungan berlimpah dan mudah diperoleh atau diproduksi sendiri. Misalnya media foto, gambar, komik, stiker, poster, majalah, buku, *thumbnail*, alat peraga, dan lain-lain.

b. Media Audio

Media audio adalah media yang hanya dapat didengar oleh indra telinga sebagai saluran. Misalnya, suara, musik dan lagu, alat musik, acara radio dan kaset atau CD audio, dan lain-lain.

c. Media audio-visual

Media audio-visual adalah media yang dapat didengar dan dilihat secara bersamaan. Media ini sekaligus menggerakkan indra pendengaran dan penglihatan. Misalnya, drama, pertunjukan, film, TV dan media menjamur, khususnya VCD. Internet termasuk dalam bentuk media audiovisual, tetapi lebih komprehensif dan menyatukan semua jenis format media, disebut Multimedia karena ada banyak format yang berbeda di Internet.

7. Metode Journaling

a. Pengertian

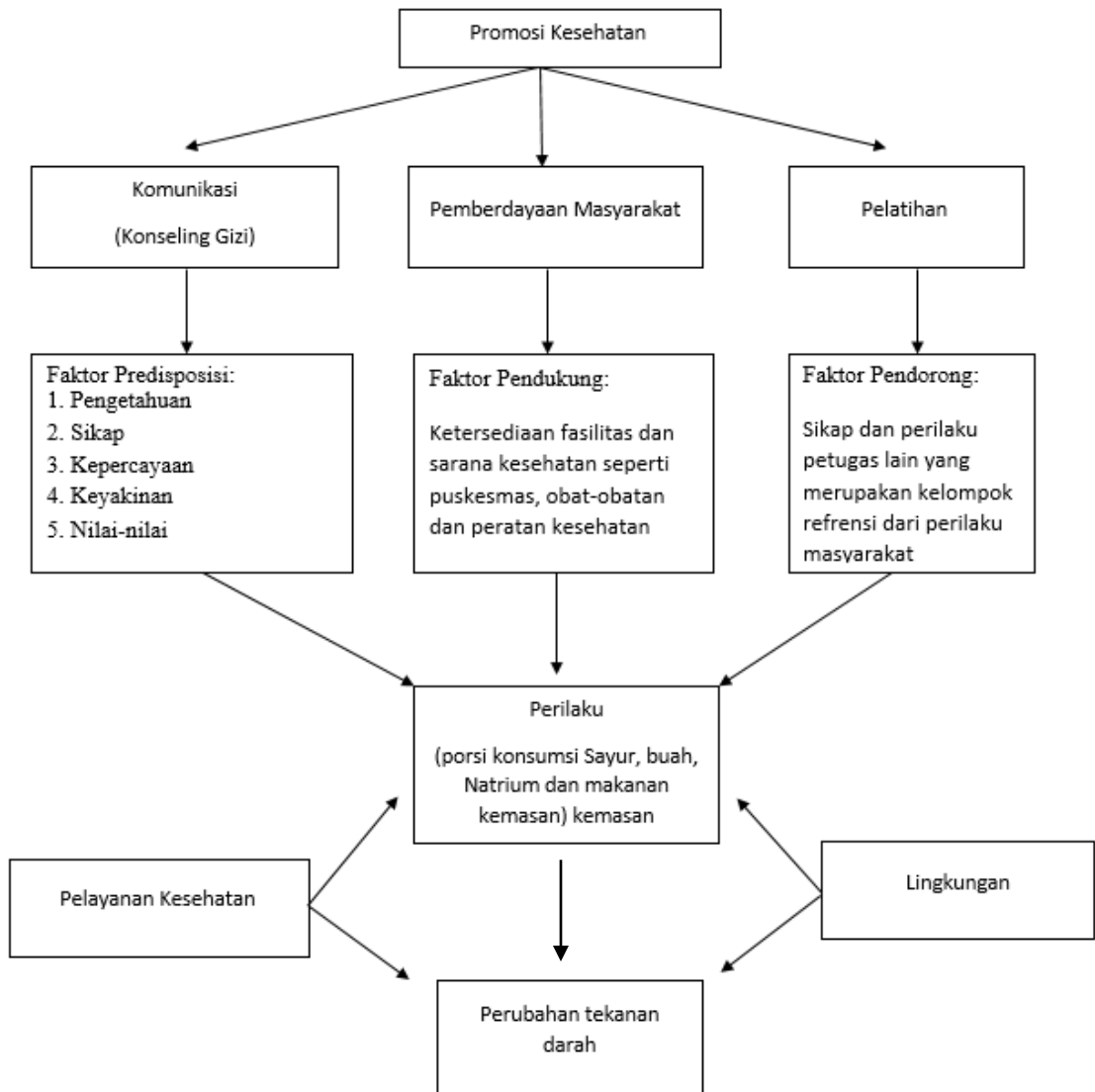
Journaling adalah kegiatan menulis jurnal yang menjadi *trend* masa sekarang. Metode ini dilakukan dalam penelitian ini untuk melihat aktivitas dan kebiasaan makan klien jika menuliskannya pada buku jurnal, sehingga tingkat ketelitian pada metode ini lebih tinggi.

b. Manfaat *Journaling*

Journaling memiliki banyak manfaat dalam kesehatan, yaitu untuk manajemen *stress* penulis dan juga untuk mengenali diri sendiri dalam sisi psikologis. Hal ini dapat membantu untuk memecahkan masalah karena klien akan menyadari kesalahan kebiasaan makan atau pola pikirnya terhadap makanan yang klien makan.

B. Kerangka Teori

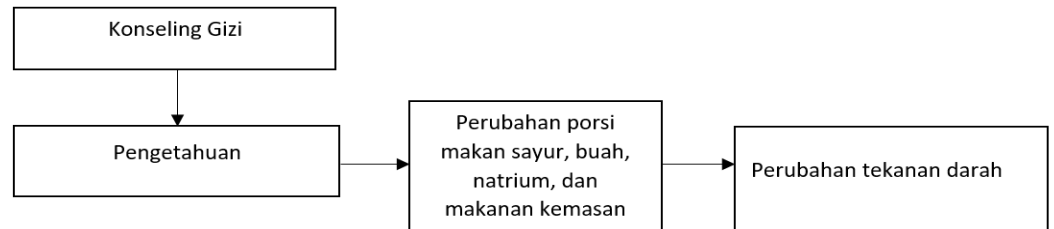
Gambar 1. Kerangka Teori



Gambar 1. Faktor-faktor Pendorong Perilaku Kesehatan
Sumber: *Lawrance Green* dalam Notoatmodjo, 2007 dengan modifikasi

C. Kerangka Konsep

Gambar 2. Kerangka konsep



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian adalah :

Ada pengaruh Konseling gizi dengan metode *journaling* dalam meningkatkan kepatuhan diet bagi penderita hipertensi.