

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan adalah upaya yang diselenggarakan sendiri atau bersama-sama dalam suatu organisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah, dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok atau masyarakat (Azwar., 2010).

Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan diwujudkan dalam suatu wadah pelayanan kesehatan. Pelayanan Kesehatan masyarakat mencakup seluruh upaya kesehatan yang bersifat promotif preventif, baik untuk sasaran bayi, anak, remaja, ibu hamil, ibu menyusui, bapak maupun yang sudah lanjut usia. Lokasinya pun menyeluruh, ada di tingkat rumah tangga, tempat kerja (pabrik, industri, kerajinan rumah tangga, sawah, peternakan, perikanan), tempat-tempat umum (rumah makan, rumah iadah, pasar, mal) maupun tatanan sekolah (SD, SLTP, SMU, PT atau institusi pendidikan lainnya) (Trihono, 2015).

Menurut Azwar (2010) Suatu pelayanan kesehatan harus memiliki persyaratan tersendiri yang dapat menunjang masyarakat dalam pemilihan pelayanan kesehatan sesuai yang dibutuhkan masyarakat sebagai pengguna jasa kesehatan yakni :

1. Tersedia dan berkesinambungan

Pelayanan kesehatan yang baik adalah pelayann kesehatan tersebut harus tersedia di masyarakat (Alvailable) serta bersifat berkesinambungan (continous). Yang dimana semua jenis pelayanan kesehatan yang dibutuhkan oleh masyarakat tidak sulit ditemukan serta keberadaanya di masyarakat apabila pada setiap saat dibutuhkan.

2. Dapat diterima dan wajar

Pelayanan kesehatan yang baik adalah yang mudah di capai (acceptable) oleh masyarakat serta bersifat wajar (appropriate). Artinya pelayanan kesehatan tersebut tidak bertentangan dengan keyakinan dan kepercayaan masyarakat. Sebaliknya jika bertentangan dengan adat istiadat, kepercayaan

dan keyakinan masyarakat serta tidak bersifat wajar, bukanlah suatu pelayanan kesehatan yang baik.

3. Mudah di capai

Pelayanan kesehatan yang baik adalah mudah di capai (accessible) oleh masyarakat. pengertian ketercapaian yang dimaksudkan di sini terutama dari segi lokasi. Dengan demikian untuk dapat, mewujudkan pelayanan kesehatan yang baik, maka pengaturan distribusi sarana kesehatan menjadi sangat penting. Pelayanan kesehatan yang memprioritaskan daerah perkotaan saja namun, menghiraukan atau tidak terkonsentrasi di daerah pedesaan maka itu bukan pelayanan kesehatan yang baik.

4. Mudah di jangkau

Pelayanan kesehatan yang baik adalah mudah di jangkau (affordable) oleh masyarakat. Pengertian keterjangkauan yang dimaksudkan terutama dari segi biaya. Untuk dapat mewujudkan keadaan yang seperti ini harus dapat di upayakan biaya ke pelayanan kesehatan tersebut sesuai dengan kemampuan ekonomi masyarakat. Pelayanan kesehatan yang mahal dan karena itu hanya mungkin dinikmati oleh sebagian kecil masyarakat saja, bukan pelayanan kesehatan yang baik.

5. Bermutu

Pelayanan kesehatan yang baik adalah yang bermutu (quality). Pengertian mutu dimaksudkan disini adalah yang merujuk pada tingkat kesempurnaan pelayanan kesehatan yang diselenggarakan, yang di satu pihak dapat memuaskan para pemakai jasa pelayanan, dan di pihak lain tata cara penyelenggaraannya sesuai dengan kode etik serta standar yang telah di tetapkan (Azwar., 2010).

B. Teori Jarak Tempuh

Jarak adalah ruang sela (Panjang atau jauh) antara dua benda atau tempat yaitu jarak antara rumah dengan tempat pelayanan Kesehatan. Demikian jarak adalah komponen kedua yang memungkinkan seseorang memanfaatkan pelayanan pengobatan. Menurut Astuti et al (2016) menyatakan jarak antara tempat tinggal dengan pelayanan Kesehatan sangat mempengaruhi pasien

dengan hipertensi. Dikatakan dekat apabila jarak ≤ 5 km dan jauh apabila > 5 km.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surahmawaty (2009) diwilayah puskesmas Ganra Kabupaten Soppeng yang menyatakan bahwa jarak puskesmas yang cukup jauh dari tempat tinggal masyarakat menyebabkan masyarakat urung berkunjung ke puskesmas dan lebih memilih pengobatan dukun karena untuk memanfaatkan pelayanan puskesmas perlu biaya transportasi yang harus dikeluarkan.

Menurut Suharyono dan Amien (2013) yaitu, Jarak berkaitan erat dengan arti lokasi dan upaya pemenuhan kebutuhan atau keperluan pokok kehidupan (air, tanah subur, pusat pelayanan), pengangkutan barang dan penumpang. Oleh karena itu jarak tidak hanya dinyatakan dengan ukuran jarak lurus di udara yang mudah diukur pada peta (dengan memperhatikan skala peta), tetapi dapat pula dinyatakan sebagai jarak tempuh baik yang dikaitkan dengan waktu perjalanan yang diperlukan maupun satuan biaya angkutan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Irawan & Ainy (2018) mengenai Irawan, B., & Ainy, A. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung, Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan bahwa jarak rumah responden yang dekat memiliki peluang untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan antara 0,180 dan 0,420 dibandingkan dengan responden yang jarak rumahnya jauh dari puskesmas. Responden juga menyebutkan bahwa dengan kondisi jalan yang buruk dan sulitnya akses ke pelayanan kesehatan membuat seseorang tidak mau memanfaatkan pelayanan kesehatan tersebut.

C. Konsep 3 Komponen *Self Management*

1. Pengertian

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Kurnia, 2021).

2. Jenis *Self Management*

Menurut Jatiningrum. S (2018) terdapat beberapa jenis self management yang sebaiknya dilakukan sehari-hari untuk menjaga kondisi dan mempertahankan kondisi tubuh yang sehat. Jenis-jenis gaya hidup meliputi :

a. Istirahat Tidur minimal 8 jam

Istirahat tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar dari manusia. Istirahat tidur sangat penting bagi seseorang dalam gaya hidup sehari-hari. Karena istirahat tidur bermanfaat dalam memperkuat sistem imun, tidur yang cukup dapat memperbaiki kinerja sel imun, khususnya sel limfosit T yang berperan dalam melawan infeksi penyakit. Menurunkan resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, jantung sangat berhubungan dengan tekanan darah seseorang. Seseorang yang mengalami kurang dalam istirahat tidur dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa istirahat tidur sangat penting dilakukan seseorang minimal 8 jam perhari untuk menjaga kesehatan dan mencegah perparahan kondisi kesehatan.

b. Makan Makanan Seimbang

Makan makanan yang sehat, seimbang dan teratur setiap sehari merupakan kebutuhan dari manusia. Seseorang seharusnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari, makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan salah satunya mengganggu kesehatan jantung dan tekanan darah. Manfaat makan makanan sehat dan seimbang yaitu memenuhi nutrisi kebutuhan, mengurangi resiko penyakit jantung dan pencernaan (Hanifah. E. 2011).

c. Melakukan Aktivitas Gerak Fisik

Melakukan aktivitas keseharian dengan melakukan kegiatan sehari-hari dapat membantu seseorang menggerakkan tubuh. Pada pasien hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas gerak seperti berjalan santai, menyapu halaman, senam, atau aktivitas lain yang dapat membuat seseorang bergerak. Sebab aktivitas yang kurang dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan terutama jantung. Maka melakukan aktivitas

gerak fisik sangat penting dalam gaya hidup sehari-hari untuk meningkatkan kondisi kesehatan, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, dan juga melatih otot dan tulang agar tetap sehat.

d. Hindari merokok

Rokok mengandung nikotin yang dapat merusak sistem organ juga dapat mengancam kesehatan paru dan jantung. Seseorang yang merokok disarankan untuk berhenti merokok karena secara tidak langsung rokok akan mengganggu kesehatan seseorang terutama pada pasien hipertensi. Seseorang yang mengalami hipertensi sangat disarankan untuk menghindari merokok demi menjaga kesehatan paru dan jantung yang berhubungan dengan pompa darah, apabila pompa darah dalam tubuh terganggu hal tersebut akan meningkatkan kejadian hipertensi pada seseorang.

e. Hindari Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Konsumsi makanan tinggi zat garam dapat meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan dapat mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat akibat meningkatnya tekanan darah.

f. Hindari Stres

Menghindari stres merupakan salah satu cara untuk terhindar dari serangan penyakit. Stres dapat mempengaruhi sistem imun, mempengaruhi kerja organ tubuh dan dapat meningkatkan tekanan darah dalam tubuh dan beresiko tinggi terhadap kejadian hipertensi. Maka menghindari stres sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan psikologi dan fisik.

g. Rutin kontrol kondisi Kesehatan

Melakukan kontrol rutin mengenai kondisi kesehatan merupakan salah satu cara awal untuk mengetahui masalah kesehatan yang mungkin kita alami. Pada kejadian hipertensi sangat dianjurkan untuk kontrol tekanan

darah agar seseorang mengetahui kondisi dari tekanan darahnya. Kontrol tekanandarah merupakan skrining penting.

h. Hindari konsumsi kopi

Dalam kopi mengandung kafein yang dapat mempengaruhi kerja jantung dalam memompa darah. Kafein dapat memperberat kerja jantung sehingga tekanan darah seseorang akan semakin meningkat. Dan konsumsi kafein berlebih tidak baik untuk kesehatan.

i. Rutin Konsumsi Obat

Apabila seseorang mengalami hipertensi, dan seseorang tersebut disarankan untuk rutin minum obat anti hipertensi maka diharuskan untuk tetap konsumsi obat untuk mengontrol kenaikan tekanan darah yang dialami.

1. Faktor yang Mempengaruhi 3 Komponen *Self Management*

Menurut Riadi.M (2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* seseorang yaitu :

a. Sikap

Sikap merupakan pendapat atau penilaian orang atau responden terhadap hal yang terkait dengan kesehatan, sehat-sakit dan resiko kesehatan hipertensi.

b. Pengalaman dan pengamatan

Pengalaman atau pengamatan merupakan hasil dari penglihatan, pendengaran, dan kejadian yang dialami seseorang sehingga pengalaman dapat mempengaruhi gaya hidup kedepannya yang akan dilakukan mengenai kesehatan.

c. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu karakter dari seseorang yang berpengaruh terhadap gaya hidup yang dijalani, seseorang yang memiliki kepribadian yang tidak peduli akan kesehatan maka akan melakukan gaya hidup yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi kesehatan.

d. Konsep

Konsep merupakan gambaran umum yang bersifat abstrak dari suatu situasi yang dialami. Konsep yang baik akan membantu seseorang berperilaku dan menjalankan gaya hidup yang sehat namun konsep yang buruk membuat seseorang melakukan gaya hidup yang buruk.

e. Motif

Motif merupakan dorongan dalam diri seseorang yang timbul dikarenakan adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh seseorang.

f. Persepsi

Persepsi merupakan tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris guna memberikan gambaran dan pemahaman tentang kesehatan dan gaya hidup sehat.

g. Kelompok referensi

Kelompok referensi merupakan kumpulan orang yang berada dekat dengan lingkungan responden, kelompok ini dapat mempengaruhi persepsi dan gaya hidup seseorang karena responden akan cenderung mengikuti gaya hidup orang sekitarnya.

h. Kelas sosial

Kelas sosial atau golongan sosial merupakan kumpulan orang dengan status sosial yang sama, kelas sosial ada yang kelas sosial tinggi dan ada kelas sosial yang sederhana.

i. Keluarga

Keluarga merupakan seseorang yang tinggal serumah atau memiliki hubungan darah, keluarga sangat mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan gaya hidupnya sehari-hari.

j. Kebudayaan

Kebudayaan atau kebiasaan yang dianut sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Berbeda kebudayaan maka berbeda pula gaya hidup yang dijalani.

3. Pengukuran 3 Komponen Self Management

Menurut Furqani, dkk (2020) pengukuran self management dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Baik : 70-100
- b. Cukup : 69 - 40
- c. Kurang : < 39

4. Komponen *Self Management*

Komponen *Self Management*, Ada 5 komponen *self management* pada klien hipertensi sebagai berikut :

a. 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) Mengonsumsi 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 perhari
- 9) Berhenti merokok
- 10) Mengontrol stres dengan mendengarkan musik, istirahat, dan berbicara dengan anggota keluarga.

b. 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
- 6) Membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah.

c. 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
- 6) Nyaman ketika bertanya pada orang lain terkait teknik manajemen yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

d. Pemantauan tekanan darah

Dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga klien dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam *self management*. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi :

- 1) Memeriksa tekanan darah saat merasa sakit
- 2) Memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah
- 3) Memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan hipertensi perawatan diri.

e. 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 (Akhter, 2010).

D. Konsep Penyakit Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid, A. 2018).

2. Etiologi Hipertensi

Menurut Robert (Anisah and Soleha, 2018), penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

a. Hipertensi Primer

Hipertensi primer (*esensial*) yaitu hipertensi yang belum diketahui penyebabnya, atau bisa disebut dengan ideopatik. Faktor resiko terjadinya hipertensi primer yaitu pada riwayat hipertensi pada keluarga atau gen dan peningkatan indeks masa tubuh. Adapun faktor resiko lainnya seperti ras, jenis kelamin, berat rendah lahir, konsumsi natrium yang tinggi,

mengonsumsi alkohol, merokok, aktivitas fisik, serta sindrom metabolik yang meliputi kadar *high density lipoprotein (HDL)* yang rendah, *trigliserida* yang tinggi dan kadar gula yang tinggi (Pardede and Sari, 2019).

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan akibat dari penyakit lain. Hipertensi sekunder sering terjadi pada remaja dan dikaitkan dengan beberapa faktor yaitu obesitas dan genetik atau keturunan. Penyebab spesifik yang diketahui dari hipertensi sekunder seperti penyakit ginjal stenosis arteri renalis, *pielonefritis*, tumor, penyakit ginjal, trauma pada ginjal, terapi penyinaran mengenai ginjal, dan kelainan hormonal (kontrasepsi, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi kayu manis dalam jumlah besar). adapun penyebab lainnya yaitu preeklamsia pada kehamilan, koartasio aorta, keracunan timbal akut dan porfiria intermite akut (Anisah and Soleha, 2018).

3. Patofisiologi

Faktor patofisiologi yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi seperti peningkatan sistem saraf simpatis, peningkatan hormon retensi natrium dan vasokonstriktor, asupan tinggi natrium, asupan kalium dan kalsium yang tidak adekuat dalam makanan, peningkatan sekresi renin dengan mengakibatkan peningkatan *angiotensin II* dan *aldosteron*, kurangnya vasodilator seperti *nitric oxide* dan prostasiklin, diabetes melitus, resistensi insulin, obesitas, dll (Pardede and Sari, 2019). Komplikasi lain seperti kerusakan mikrovaskuler pada ginjal dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit ginjal kronik (PGK) yang mengakibatkan berkurangnya fungsi tubulus dalam mengatur keseimbangan elektrolit Natrium dan Kalium (Diah Novita Sari, 2018).

4. Manifestasi Klinis

Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai silent killer, yang pada awal tidak menunjukkan tanda dan gejala yang spesifik, sehingga orang sering

kali mengabaikannya. Gejala-gejala itu adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan.

Namun, jika hipertensinya berat atau sudah berlangsung lama dan tidak mendapat pengobatan, akan timbul gejala seperti: sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, pandangan mata kabur, dan berkunang-kunang. Kemudian muncul gejala yang menyebabkan gangguan psikologis seperti emosional, gelisah dan sulit tidur (Putu Febryana, 2018).

5. Komplikasi Hipertensi

Menurut Kemenkes RI (2019) komplikasi hipertensi yaitu seperti :

a. Penyakit jantung

Penyakit jantung merupakan Penyakit jantung adalah kondisi ketika jantung mengalami gangguan. Bentuk gangguan itu sendiri bisa bermacam-macam. Ada gangguan pada pembuluh darah jantung, irama jantung, katup jantung, atau gangguan akibat bawaan lahir. Jantung adalah otot yang terbagi menjadi empat ruang. Dua ruang terletak di bagian atas, yaitu atrium (serambi) kanan dan kiri. Sedangkan dua ruang lagi terletak di bagian bawah, yaitu ventrikel (bilik) kanan dan kiri. Antara ruang kanan dan kiri dipisahkan oleh dinding otot (septum) yang berfungsi mencegah tercampurnya darah yang kaya oksigen dengan darah yang miskin oksigen.

b. Stroke

Stroke atau cedera cerebrovaskuler adalah kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak sering ini adalah kulminasi penyakit serebrovaskuler selama beberapa tahun. adanya tanda-tanda klinik yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak fokal (atau global) dengan gejala-gejala yang berlangsung selama 24 jam atau lebih yang menyebabkan kematian tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler.

c. Penyakit ginjal

Penyakit ginjal adalah istilah yang menggambarkan setiap gangguan yang terjadi pada ginjal. Penyakit ginjal akan mengganggu fungsi organ ini untuk membersihkan dan menyaring limbah atau racun dari darah. Ginjal adalah sepasang organ berbentuk seperti kacang yang berada di area punggung bagian bawah. Saat ginjal mengalami gangguan, beragam komplikasi mulai dari penumpukan limbah dan racun, anemia, serta gangguan elektrolit, bisa terjadi. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan ginjal dan melakukan pencegahan penyakit ginjal sejak dini.

d. Retinopati atau kerusakan retina

Retinopati diabetik adalah gangguan pada mata, yang terjadi pada penderita diabetes. Pada awalnya sering kali retinopati diabetik hanya menunjukkan gejala ringan, atau bahkan tidak ada gejala sama sekali. Namun apabila tidak ditangani, retinopati diabetik dapat menyebabkan kebutaan.

e. Penyakit pembuluh darah tepi

Peripheral arterial disease (PAD) atau penyakit arteri perifer adalah kondisi di mana aliran darah ke tungkai tersumbat akibat penyempitan pembuluh darah yang berasal dari jantung (arteri). Dampaknya, tungkai yang kekurangan pasokan darah akan terasa sakit, terutama saat berjalan

f. Gangguan saraf

Penyakit saraf adalah semua gangguan yang terjadi pada sistem saraf tubuh meliputi otak dan sumsum tulang belakang (sistem saraf pusat), serta saraf yang menghubungkan sistem saraf pusat dengan seluruh organ tubuh (sistem saraf perifer).

6. Penatalaksanaan Pada Pasien Hipertensi

Pengobatan pada pasien hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Pengobatan Farmakologi

Menurut Muhaimin dalam (Anisah and Soleha, 2018), pengobatan farmakologi bagi penderita hipertensi mempunyai tujuan yaitu untuk tercapainya penurunan maksimum resiko total morbiditas da

mortalitas kardiovaskuler.

b. Pengobatan Non Farmakologi

Menurut Anisah and Soleha (2018) Pengobatan non farmakologi salah satunya memperhatikan pola makan dan gaya hidup. Seseorang yang menderita hipertensi perlu merubah gaya hidup menjadi positif diantaranya :

1) Mengontrol Pola Makanan

Untuk mengontrol pola makan penderita hipertensi perlu menjauhi makanan yang berlemak, mengandung garam yang tinggi, dan makanan cepat saji. Konsumsi garam sebaiknya satu sendok teh per hari, kebutuhan lemak disarankan kurang dari 30% dari konsumsi kalori setiap hari. Lemak dibutuhkan tubuh untuk menjaga organ didalam tubuh berfungsi dengan baik (Anisah and Soleha, 2018).

2) Tingkat Konsumsi Potasium dan Magnesium

Salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi adalah pola makanan yang rendah potasium dan magnesium. Dengan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar dapat menjadi sumber nutrisi yang baik (Anisah and Soleha, 2018).

3) Makan Makanan Jenis Padi-Padian

Menurut (Anisah and Soleha, 2018) bahwa untuk menurunkan hipertensi dan menghindari komplikasi dengan mengkonsumsi roti gandum dan makan makanan beras merah.

4) Tingkatkan Aktivitas

Menurut (Anisah and Soleha, 2018) mengatakan bahwa meningkatkan aktivitas dapat mecegah resiko terjadinya hipertensi. Olahraga yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi seperti olahraga yang bersifat jalan kaki, aerobik, bersepeda, jogging, yoga dan melakukan renang. Durasi olahraga 5- 7 kali dalam seminggu dengan waktu kurang lebih 30 menit.

Menurut Sari (2018) juga berpendapat bahwa melakukan aktivitas

secara teratur dapat menyebabkan perubahan yang lebih baik seperti jantung akan bertambah kuat pada otot polos sehingga dapat mengakibatkan daya tampung besar dan kontraksi atau denyut menjadi kuat dan teratur, elastisitas pembuluh darah dapat bertambah dikarenakan adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan akan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah.

5) Berhenti Merokok

Merokok tidak berpotensi menyebabkan penyakit hipertensi tetapi merokok dapat meningkatkan resiko komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke pada penderita hipertensi (Anisah and Soleha, 2018).

Didalam rokok terdapat zat kimia yang berbahaya bagi tubuh. zat kimia tersebut adalah nikotin dan karbon monoksida. Zat nikotin dan karbon monoksida akan terisap melalui rokok sehingga zat tersebut masuk ke aliran darah arteri dan akan mempercepat aterosklerosis. Aterosklerosis atau penumpukan lemak pada darah dapat memperparah penderita hipertensi (Sari, 2018).

7. Keterkaitan Hipertensi Dengan Variabel Yang Di Teliti

Penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Ainy (2018) berjudul Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung, Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan bahwa jarak rumah responden yang dekat memiliki peluang untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan antara 0,180 dan 0,420 dibandingkan dengan responden yang jarak rumahnya jauh dari puskesmas. Responden juga menyebutkan bahwa dengan kondisi jalan yang buruk dan sulitnya akses ke pelayanan kesehatan membuat seseorang tidak mau memanfaatkan pelayanan kesehatan tersebut.

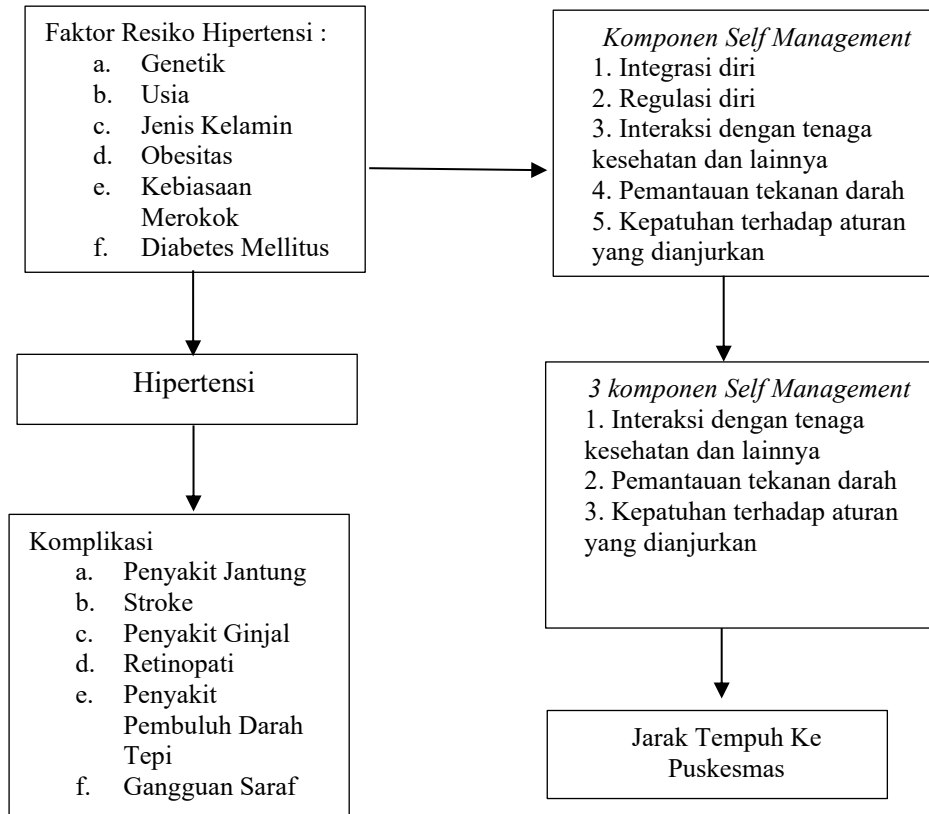
Sesuai dengan teori utilitas pelayanan kesehatan yang menjabarkan bahwa keinginan seseorang untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dapat dipengaruhi faktor pendukung salah satunya adalah jarak tempuh. Jarak tempuh merupakan salah satu faktor penyebab pasien penderita hipertensi melakukan kunjungan ke pelayanan Kesehatan.

Keterkaitan hipertensi dengan interaksi petugas Kesehatan yaitu 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. Klien bisa mendiskusikan rencana pengobatan, menyarankan perubahan rencana keperawatan, klien bisa bertanya kepada petugas Kesehatan tentang hal – hal yang tidak dipahami, dan berkolaborasi dengan penyedia layanan Kesehatan untuk mengidentifikasi alasan berubahnya tingkat tekanan darah.

Keterkaitan hipertensi dengan pemantauan tekanan darah yaitu dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga klien dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam self management. Memeriksa tekanan darah saat merasa sakit, memeriksa tekanan darah Ketika mengalami gejala tekanan darah rendah, dan memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan perawatan diri pada penderita hipertensi.

Keterkaitan hipertensi dengan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan yaitu mengacu pada kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat anti-hipertensi dan kunjungan klinik. Dalam hal ini melibatkan konsumsi obat sesuai dosis yang telah ditentukan, waktu yang ditentukan untuk minum obat, dan kunjungan klinik rutin setiap 1-3 bulan (Akhter, 2010).

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Menurut Anisah and Soleha (2018), Astuti et al (2016),
Akhter (2010)