

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Menua

1. Pengertian

Proses menua merupakan proses bertahap yang mengarah pada perubahan bertahap, dimana berkurangnya daya tahan tubuh saat menghadapi rangsangan internal dan eksternal menurut Kholifah (2016). Menjadi tua atau menua merupakan kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua adalah proses seumur hidup, tidak hanya dari titik tertentu tetapi dari awal kehidupan (Dewi, 2014).

Proses menua yaitu proses sepanjang hidup, bukan hanya dari titik tertentu, tapi dari awal kehidupan melalui 3 tahap kehidupan yakni anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Proses menua adalah suatu proses alami dimana terjadi penurunan fungsi tubuh pada sistem tubuh lansia, seperti kemunduran fisik ditandai dengan rambut memutih, kulit keriput, penglihatan memburuk, pendengaran kurang jelas, gerakan lambat dan kepadatan tulang berkurang.

2. Teori menua

a. Teori biologi

1) Teori gen dan mutasi (somatic mutatie theory)

Penuaan disebabkan oleh perubahan biokimia yang diprogram molekul/DNA, menyebabkan semua sel bermutasi.

2) Teori immunologyslow virus

Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih efektif dan ketika virus memasuki tubuh itu dapat merusak organ.

3) Teori stres

Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan lingkungan internal, sehingga stress dan kelelahan menyebabkan sel-sel tubuh terbakar.

4) Teori radikal bebas

Radikal bebas membentuk radikal bebas yang stabil di alam dan dapat menyebabkan oksidasi bahan organik seperti protein dan karbohidrat dapat mencegah regenerasi sel.

5) Teori rantai silang

Sel-sel yang lebih tua memiliki perlekatan yang sangat kuat pada jaringan, yang mengakibatkan hilangnya elastisitas dan hilangnya fungsi.

6) Teori program

Kemampuan suatu organisme untuk menentukan jumlah sel yang membelah setelah kematian sel.

b. Teori psikososial

1) Activitytheory

Orang tua memiliki pengurangan jumlah kegiatan yang dapat dilakukan, orang dewasa yang lebih tua yang sukses adalah peserta aktif dalam kegiatan sosial.

2) Continuitytheory

Perubahan yang terjadi pada lansia sangat terpengaruh oleh kepribadiannya.

3) Teori pembebasan

Seiring bertambahnya usia, orang tua secara bertahap mulai menjauh dari kehidupan sosial, yang menyebabkan interaksi sosial orang yang lebih tua menurun baik kuantitas maupun kualitas, mengakibatkan kerugian ganda (trileloss), yaitu :

- a) Hilangnya peran.
- b) Hambatan dalam kontak sosial.
- c) Berkurangnya interaksi kontak.

B. Konsep Dasar Lansia (Lanjut Usia)

1. Pengertian

Lansia adalah berusia di atas 60 tahun yang memasuki akhir hayat. Pada lansia akan mengalami proses penuaan atau disebut proses menua (Kemenkes, 2016). Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun yang tidak dapat memperoleh mata pencaharian yang mereka butuhkan dalam kehidupan sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Lansia adalah sekelompok orang yang berbeda dengan kelompok usia lainnya, hal ini dikarenakan biasanya terjadi kemunduran fungsi fisik, psikologis dan sosial pada lansia. Pada lansia akan terjadi perubahan terutama dari segi fisik, hal ini karena seiring bertambahnya usia, fungsi organ dalam tubuh lansia terhambat oleh faktor alami dan patologis.

2. Klasifikasi Lansia

Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2016, klasifikasi lanjut usia adalah sebagai berikut :

- a. Lansia presenilis (prelansia), yaitu berusia 45-59 tahun,
- b. Lansia, yaitu usia 60 tahun atau lebih,
- c. Lansia beresiko, yaitu 70 tahun lebih atau 60 tahun lebih dengan gangguan kesehatan.

Adapun menurut WHO kategori lansia sebagai berikut :

- a. Usia pertengahan (middleage), yakni usia 45-59 tahun,
- b. Lansia (elderly), yakni usia 60-74 tahun,
- c. Lansia (old), yakni usia 75-90 tahun,
- d. Lansia sangat tua (veryold), yakni usia diatas 90 tahun.

3. Ciri-Ciri Lansia

Menurut Kholifah (2016) ciri-ciri lansia yang dialami oleh lansia adalah sebagai berikut :

- a. Lanjut usia periode kemunduran

Regresi pada lanjut usia sering terjadi karena faktor fisik dan psikis.

Adanya motivasi menjadi peran penting dalam penurunan pada lanjut usia, seperti lansia dengan motivasi rendah untuk melakukan aktivitas fisik akan ada proses penurunan fisik, tetapi ada lansia dengan motivasi kuat maka penurunan akan terjadi lebih lama.

b. Lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Kondisi ini diakibatkan oleh sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap peringatan dan diperkuat dengan opini yang tidak menyenangkan, lansia lebih suka mempertahankan pendapatnya dan sikap sosial masyarakatnya negatif, tetapi sikap sosial masyarakatnya positif karena beberapa orang tua lebih toleran terhadap orang lain.

c. Penuaan membutuhkan perubahan peran

Orang yang lebih tua gagal dalam segala hal, jadi terjadi pembalikan peran. Perubahan peran lansia perlu dilakukan atas dasar keinginan dan tanpa tekanan dari lingkungan. Misalnya orang yang lebih tua menempati posisi sosial di masyarakat sebagai ketua RT, sebaiknya masyarakat tidak menolak orang yang lebih tua sebagai ketua RT seusianya.

d. Adaptasi yang buruk pada lanjut usia

Perlakuan yang buruk terhadap lansia menyebabkan mereka memiliki citra diri yang buruk, yang pada akhirnya mengarah pada perilaku buruk. Karena perawatan yang buruk, kemampuan beradaptasi lansia juga buruk.

4. Karakteristik Lansia

Menurut Pusdin Kemenkes (2016) karakteristik lansia sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada lansia lebih di dominan oleh wanita dibandingkan laki-laki, maka angka harapan hidup paling tinggi yaitu perempuan.

b. Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan setiap lansia berbeda-beda, tergantung pada pola hidup atau kebiasaan yang dilakukan. Kondisi kesehatan yang buruk menjadi tolak ukur penentu angka kesakitan. Angka kesakitan dapat menjadi tolak ukur status kesehatan penduduk, semakin rendah kejadian penyakit, semakin baik status kesehatan penduduk.

c. Lanjut usia Berkualitas

WHO menjelaskan tentang konsep activeaging bahwa penuaan sehat yang berkualitas adalah proses yang bertujuan untuk mempertahankan kesejahteraan fisik, sosial dan mental agar dapat hidup dengan baik sepanjang hidupnya dan terus berpartisipasi dalam peningkatan kualitas hidup anggota masyarakat.

d. Living Arrangement (pengaturan hidup)

Jumlah tanggungan adalah yang menunjukkan perbandingan antara jumlah penduduk bukan usia kerja (65 tahun) dan jumlah penduduk usia kerja (15-64 tahun). Angka ini merupakan tingkat kebutuhan yang harus ditanggung penduduk usia kerja untuk mendanai penduduk bukan usia kerja.

5. Perkembangan Lansia

Menurut Kholifah (2016) Usia lanjut adalah usia di akhir siklus hidup manusia. Tahap ini dimulai dari usia 60 sampai akhir hayat. Penuaan adalah istilah yang mengacu pada tahap akhir dari proses penuaan. Setiap orang melewati proses penuaan (aging phase). Usia lanjut merupakan

tahap akhir dari kehidupan seseorang, ketika seseorang secara bertahap akan menurun secara fisik, mental dan sosial sampai pada titik dimana ia tidak dapat lagi melakukan tugas sehari-hari (masa kemunduran). Penuaan adalah perubahan kumulatif pada organisme hidup seperti tubuh, jaringan dan sel yang mengalami penurunan fungsi. Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka rentan terhadap banyak penyakit, sindroma dan penyakit lainnya.

Tugas perkembangan lanjut usia menurut Dewi, 2014 adalah sebagai berikut :

- a. Lansia mempersiapkan resesi.
- b. Lansia mempersiapkan pensiun.
- c. Menjalin hubungan baik dengan teman sebaya.
- d. Mempersiapkan kehidupan baru.
- e. Menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial dengan nyaman.
- f. Mempersiapkan untuk kematiannya dan kematian pasangan.

6. Permasalahan Lansia

Menurut Kholifah (2016) jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 18 juta dan diperkirakan akan meningkat menjadi 41 juta dan lebih dari 80 juta pada tahun 2050. Pada tahun 2050, satu dari empat orang Indonesia akan berusia lanjut, dan orang yang lebih tua lebih mudah ditemukan daripada balita atau bayi.

Lansia mengalami masalah kesehatan dari penipisan sel-sel tubuh, maka fungsi tubuh dan sistem kekebalan tubuh menurun dan faktor risiko penyakit meningkat. Masalah kesehatan umum yang dihadapi lansia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dll. Beberapa penyakit yang umum terjadi pada usia lanjut seperti hipertensi, disfungsi sensorik, demensia, osteoporosis, dll. Menurut Riskesdas (2013) ada 10 penyakit terbanyak yang dialami oleh orang tua, seperti hipertensi, arthritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung, gagal ginjal (Kemenkes RI, 2016).

C. Konsep Dasar Tekanan Darah

1. Pengertian Tekanan Darah

Tekanan darah yaitu gaya yang diberikan pada dinding arteri oleh darah yang didorong oleh tekanan jantung. Darah beredar melalui sistem peredaran darah karena perubahan tekanan. Tekanan darah normal adalah 120 mmHg dengan setiap detak jantung (sistolik) dan 80 mmHg saat istirahat (diastolik) (Kemenkes, 2018). Tekanan darah adalah indeks untuk menilai sistem kardiovaskuler dan mengendalikan denyut nadi. Tekanan darah dapat diukur secara langsung (invasive) atau tidak langsung (non invasive). Penilaian tekanan darah mengidentifikasi nilai tekanan darah dan menilai keadaan kesehatan kardiovaskuler secara keseluruhan dan merespon ketidakseimbangan dalam sistem lain. Hipertensi dan hipotensi dapat mencirikan diagnosis keperawatan spesifik dan dipertimbangkan

dengan data evaluasi lainnya. Tekanan darah biasanya diambil dari arteri brakialis pasien dan stetoskop atau dengan melakukan penilaian tekanan darah femoralis menggunakan arteri brakialis.

Tekanan darah sistolik adalah puncak dari tekanan maksimum dimana ekskresi terjadi karena kontraksi ventrikel terjadi. Ketika ventrikel rileks, darah yang tersisa di arteri menciptakan tekanan minimum atau tekanan diastolik. Tekanan diastolik merupakan tekanan minimum pada dinding arteri pada waktu tertentu. Satuan standar yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah milimeter air raksa (mm Hg). Pengukuran tekanan darah menunjukkan seberapa tinggi tekanan darah bisa mencapai kolom merkuri. Tekanan darah ditulis sebagai nilai sistolik kemudian diastolik, seperti 100/80. Tekanan darah normal adalah jika bawah 135/85 mmHg dan digolongkan hipertensi jika diatas 140/90 mmHg.

Tabel 2.1 Tekanan Darah Normal Berdasarkan Usia

Usia	Sistolik Normal	Diastolik Normal
Bayi (<1 bulan)	45-80 mmHg	30-55 mmHg
Bayi (<1 tahun)	65-100 mmHg	35-65 mmHg
Anak (1-5 tahun)	80-115 mmHg	55-80 mmHg
Anak (6-13 tahun)	80-120 mmHg	45-80 mmHg
Remaja (14-18 tahun)	90-120 mmHg	50-80 mmHg
Dewasa (19-40 tahun)	95-135 mmHg	60-80 mmHg
Dewasa (41-60 tahun)	110-145 mmHg	70-90 mmHg
Lansia (>60 tahun)	95-145 mmHg	70-90 mmHg

Bertambahnya usia merupakan faktor timbulnya tekanan darah tinggi. Jadi, semakin tua seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memiliki tekanan darah tinggi. Hal ini karena pembuluh darah cenderung

mengeras seiring bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi sebesar 29% pada usia 25-44 tahun, pada usia 45-64 tahun sebesar 51% dan pada usia >65 tahun sebesar 65%. Dibandingkan usia 55-59 tahun, pada usia 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, usia 65-69 tahun 2,45 kali dan usia >70 tahun 2,97 kali (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik naik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg dengan dua kali pengukuran dan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Kemenkes, 2013).

Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC (Joint National Committee)

Kategori	Sistol	Diastol
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi		
Tingkat 1 (Ringan)	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Tingkat 2 (Sedang)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Tingkat 3 (Berat)	>180 mmHg	>110 mmHg

(Tanto et al. 2014)

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu hipertensi primer karena gaya hidup dan hipertensi sekunder karena organ selain jantung dalam keadaan sakit (Noviyanti, 2015). Hipertensi adalah masalah umum bagi orang tua, hipertensi juga salah satu penyebab cacat pada tubuh dan kematian.