

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Hidup

1. Pengertian Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah suatu komponen kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang mencakup usia harapan hidup, kesehatan mental maupun, fungsi fisik, fungsi kognitif dan psikologis, kondisi lingkungan sekitar rumah serta pendapatan dan dukungan.

Kualitas hidup sangat memiliki keterikatan dengan kesehatan sebab dalam suatu kepuasan atau kebahagiaan dalam individu dipengaruhi oleh kesehatannya. Didalam kehidupan sehari-hari, menjaga kualitas hidup lansia sangat dianjurkan, karena kondisi lansia yang sangat berkualitas memiliki kondisi fungsi yang sangat efektif sehingga para lanjut usia dapat menikmati dimasa-masa usia tuanya dengan nyaman (Seftiani, Hendra, & Maulana, 2018).

2. Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Lansia

Kualitas hidup dapat dipengaruhi dari berbagai situasi dan faktor-faktor yaitu:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari keluarga, sodara teman tetangga atau orang-orang yang dekat dengan mereka adalah factor yang membuat lanjut usia merasa bahagia merasa lebih disayangi oleh orang yang dicintai dan merasa lebih dihargai. Support social yang terjaga dengan baik akan membuat lansia tumbuh kepercayaan dirinya dan juga menumbuhkan kualitas hidup dan sebaliknya jika, hilangnya support sosial yang rusak maka akan membuat perasaan lansia menjadi gejala dan kesepian depresi lanjut usia.

b. Standar harapan hidup

Perindividuan pastinya mempunyai sebuah harapan hidup, sama halnya pada lanjut usia, sebuah harapan yang sudah diimpikan dari usia muda membangun impiannya yang sangat berarti jika bisa terwujud dan jika harapannya tersebut dapat tergapai, lanjut usia akan timbul rasa sedih, kecewa, meskipun seperti itu lanjut usia yang sudah merasakan bahagia bisa menjadi kurang puas meskipun derajat mereka sama seperti paralansia yang yang sudah merasa dirinya gagal dalam harapannya.

c. Kegiatan hobi dan kesukaan

Setiap individu akan sangat senang jika menghabiskan waktunya untuk hobinya. ini akan membuat keseimbangan ritme dalam kehidupan dan akan sangat berpengaruh pada kesehatan. Kegiatan hobi akan sangat berpengaruh pada respon system imun dalam tubuh dan juga fisiologi akan meningkat dan bisa menjaga dari ancaman seperti, stress, keterbatasan fisik dan pension. Jadi kegiatan hobi ini akan sangat berpengaruh didalam kesehatan kognitif, mental dan sosial.

d. Rumah dan lingkungan yang baik serta perasaan yang aman

Lansia akan sering memiliki permasalahan didalam rumah seperti permasalahan keluarga dalam merawat dan menjaga lanjut usia, keterbatasan aksebilitas. Penurunan pada system sensosi lanjut usia akan berpengaruh pada lingkungan, lingkungan akan menjadi bahaya bagi lanjut usia. Kesendirian dan ancaman terhadap keamanan, ketelantaran lanjut usia bisa mengganggu lanjut usia dalam psikologis. Hal ini tentu berakibat bahaya pada kualitan hidup pada lanjut usia

e. Kesejahteraan psikologis dan emosional

Kesejahteraan emosional dan psikologis bisa didapat dari orang-orang dicintai lansia. Masalah ini tentunya sangat berpengaruh

dalam meningkatkan kesehatan yang bisa dalam mengurangi efek negative dari berbagai situasi penuh stress.

f. Perasaan dihargai dan dihormati orang lain

Rasa dihormati, dihargai bisa tumbuh apabila lanjut usia merasakan kebebasan dalam memilih pilihanya untuk diri sendiri. Hal seperti ini dapat menumbuhkan tingkat harga diri lanjut usia, lalu bisa tercapai tujuan kualitas hidup seperti yang diharapkan.(Fatma, Riasmini, & Hartini, 2018).

3. Dimensi Kualitas Hidup

Dimensi kualitas hidup memiliki 2 penjelasan yaitu penjelasan objektif dan subjektif. Kualitas hidup objektif adalah suatu pengamatan eksternal pada individu yang mampu mengarahkan hidupnya seperti pendidikan, standar hidup, umur panjang, status kesehatan, pendapatan dan lingkungan. Sedangkan kualitas hidup subjektif adalah persepsi individu yang didasarkan pada respon psikologis terhadap kebahagiaan hidup dan kepuasan masing-masing individu yang memilikinya.

Aspek signifikan pada lansia untuk menilai kualitas hidup seperti kecukupan diri, adanya nyeri, otonomi, tingkat finansial tertentu, kemampuan sensori, mempertahankan sistem dukungan sosial, pengambilan keputusan, tingkat kebahagiaan dan perasaan berguna bagi orang lain. (Fatma, Riasmini, & Hartini, 2018).

4. Komponen Kualitas Hidup

Menurut *The World Health Organization* (WHO) kualitas hidup diartikan sebagai pendapat orang terhadap posisi orang didalam kehidupan, didalam sebuah budaya yang didalamnya memiliki sebuah peraturan skor dimana setiap orang dan dalam kaitannya pada tujuan,

harapan hidup standar, dan perhatian mereka yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik, yang meliputi :
 - 1) Kegiatan sehari-hari
 - 2) Ketergantungan pada obat dan medis
 - 3) Mobilitas
 - 4) Rasa sakit dan ketidaknyamanan
 - 5) Tidur dan istirahat
 - 6) Kapasitas kerja
- b. Psikologis, yang meliputi :
 - 1) Bentuk dan tampilan tubuh
 - 2) Perasaan positif
 - 3) Perasaan negatif
 - 4) Harga diri
 - 5) Keyakinan/agama
 - 6) Berfikir, belajar, memori dan konsentrasi
- c. Hubungan sosial, yang meliputi :
 - 1) Hubungan pribadi
 - 2) Dukungan sosial
 - 3) Aktivitas seksual
- d. Lingkungan, yang meliputi :
 - 1) Sumber daya keuangan
 - 2) Kesehatan, keamanan, dan kenyamanan fisik
 - 3) Kesehatan dan kepedulian sosial
 - 4) Lingkungan sekitar
 - 5) Peluang untuk memperoleh informasi dan ketrampilan baru
 - 6) Partisipasi
 - 7) Lingkungan fisik (polusi, cuaca, kebisingan)
 - 8) Transportasi

B. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia adalah seorang individu yang sudah melewati usia di atas 60 tahun lebih dimana individu tersebut mengalami sebuah perubahan yang disebut dengan proses “aging” atau penuaan untuk tetap menjalani kehidupan dengan rasa aman dan bahagia (Senja & Prasetyo, 2019).

2. Tahapan Lansia

Tahapan lansia dibagi menjadi 4 tahap, antara lain:

- a. Usia pertengahan/middle age
Kelompok usia antara 45-59 tahun
- b. Lanjut usia/elderly
Usia antara 60-74 tahun
- c. Lanjut usia tua/old
Usia antara 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua/very old
Usia diatas 90 tahun lebih (Hidayatus Sya'diyah, 2018).



3. Klasifikasi lansia

- a. Pralansia (prasenilis)
Orang yang sudah berusia antara 45 - 59 tahun.
- b. Lansia
Orang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun
- c. Lansia risiko tinggi.
Orang yang sudah berusia 70 tahun atau lebih dengan berbagai masalah kesehatan.
- d. Lansia potensial
Lanjut usia yang masih bisa dan mampu melakukan kegiatan atau pekerjaan yang menghasilkan produk./jasa
- e. Lansia tidak potensial

Lansia yang sudah tidak mampu atau tidak berdaya untuk mencari nafkah dan hidupnya bergantung pada bantuan orang lain (Hidayatus Sya'diyah, 2018).

4. Kebutuhan lansia

Kebutuhan lansia terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Kebutuhan Primer (utama)

Kebutuhan primer terbagi dalam 5 aspek yaitu kebutuhan biologis atau fisik yang meliputi makanan yang bergizi, seksual, pakaian dan tempat tinggal. Kebutuhan ekonomi yang berupa penghasilan yang memadai. Kebutuhan kesehatan yang berupa kesehatan fisik, mental dan keamanan. Kebutuhan psikologis seperti kasih sayang, adanya tanggapan dari orang sekitar, ketenangan dan merasa berguna atau di butuhkan oleh orang-orang sekitar. Kebutuhan sosial yaitu kebutuhan yang berupa peran dalam hubungan dengan orang lain atau hubungan antara orang-orang pribadi seperti keluarga dan teman sebanya.

b. Kebutuhan sekunder (kebutuhan kedua)

Kebutuhan sekunder seperti kebutuhan ketika melakukan aktivitas sehari-hari, kebutuhan dalam pengisian waktu luang atau rekreasi, kebutuhan yang bersifat keagamaan atau spiritual ketika individu memahami akan makna kehadiran dirinya dan memahami hal-hal yang tidak diketahui diluar kehidupannya, termasuk kematian (Hidayatus Sya'diyah, 2018).

5. Kendala yang Dihadapi Lansia dalam Memenuhi Kebutuhan Hidupnya Sehari-hari.

a. Masalah Fisik

Secara alamiah kemampuan fisik lansia akan mengalami penurunan kedepannya dengan meningkatnya usia, sehingga para lansia sangat rentan terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi, jantung, kencing manis dan lainnya.

b. Masalah Psikologi

Perubahan emosi cenderung dialami oleh seorang lansia, dimana para lansia merasa mudah tersinggung dan merasa bahwa dirinya tidak aman dan merasa tidak berguna bagi orang-orang disekitarnya.

c. Masalah Sosial

Kurangnya interaksi dengan kelompok seperti keluarga, anak-anaknya yang telah berkeluarga atau teman-teman sebayanya dapat membuat para lansia merasa kesepian dan tersisih.

d. Masalah Ekonomi

Seorang lansia sangat membutuhkan dukungan yang penuh dari keluarganya karena mereka tidak memiliki penghasilan lagi atau sudah pensiun (Fatma et al., 2018).

C. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah gangguan pada sistem sirkulasi darah dimana tekanan darah mengalami suatu kenaikan yang dapat menyebabkan resiko penyakit gagal ginjal, penyakit jantung dan penyakit stroke (Masyudi, 2018).

Hipertensi adalah keadaan apabila tekanan darah sistoliknya berada lebih dari 140 mmHg, tekanan diastoliknya melebihi 90 mmHg lebih. Jika pada lansia, hipertensi dapat diartikan sebagai dimana tekanan darah sistoliknya 160 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg (Hasdianah & Suprpto, 2016).

2. Klasifikasi Hipertensi

Kelompok Derajat Hipertensi antara lain :

- a. Hipertensi ringan : 140-159/90-99 mmHg
- b. Hipertensi sedang : 160-179/100-109 mmHg
- c. Hipertensi berat : $\geq 180/\geq 110$ mmHg

(Hidayatus Sya'diyah, 2018).

3. Etiologi Hipertensi

- a. Kegemukan/obesitas
- b. Gangguan emosi, sehingga merasa mudah marah dan tersinggung
- c. Rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan
- d. Faktor keturunan

Jika riwayat hipertensi diperoleh dari bapak ibu maka presentase terkena hipertensi akan meningkat. Hipertensi banyak dijumpai orang menderita kembar monozigot (satu telur) jika salah satu memiliki hipertensi. presentase ini mendorong faktor genetic sangatlah berperan penting didalam hipertensi.

- e. Konsumsi obat-obatan
- f. Merokok dan konsumsi alkohol

tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat dipacu dengan nikotin didalam sebatang rokok dikonsumsi, nikotin memacu meningkatnya penggumpalan pembuluh darah. Dinding pembuluh darah akan mengalami pengapuran akibat nikotin. Efek mengonsumsi alkohol bisa memicu hipertensi dikarenakan terjadinya naiknya sintesis ketekholamin dengan jumlah yang cukup banyak sehingga merangsang meningkatnya hipertensi (Hasdianah & Suprpto, 2016).

Penyebab hipertensi terbagi menjadi 2 golongan, yaitu:

- a. Hipertensi Primer/ esensial

Faktor yang mempengaruhi seperti:

- 1) Lingkungan
- 2) Peningkatan natrium

- 3) Hiperaktivitas susunan syaraf simpatik
- 4) Alkohol
- 5) Obesitas
- 6) Merokok
- 7) Stress dan emosional

b. Hipertensi sekunder

Penyakit yang merupakan penyebab dari hipertensi antara lain:

- 1) Penyakit ginjal
- 2) Penyakit jantung
- 3) Penyakit endokrin
- 4) Sindroma cushing
- 5) Hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan

Penyebab hipertensi pada lansia dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada :

- 1) Katub jantung mengalami penebalan sehingga menjadi kaku
- 2) kelenturan dinding aorta melemah
- 3) Kehilangan kelenturan pembuluh darah dikarenakan kurang fungsional pembuluh darah pada perifer dalam oksigenasi.
- 4) Meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Hidayatus Sya'diyah, 2018).

4. Faktor Resiko

- a. Usia dan riwayat keluarga
- b. Stress
- c. Intake garam yang berlebihan

Garam memiliki sifat yang menahan air, konsumsi garam berlebihan dengan sendirinya mengakibatkan menaikkan tekanan darah.

- d. Penggunaan obat-obatan kontrasepsi oral (Hidayatus Sya'diyah, 2018).

5. Manifestasi Klinis Hipertensi

- a. Lemas dan kelelahan
- b. Pusing, sakit kepala
- c. Gelisah
- d. Sesak nafas
- e. Mual dan muntah
- f. Menurunnya kesadaran
- g. Epistaksis (Hidayatus Sya'diyah, 2018).

6. Pencegahan Hipertensi

Penyakit hipertensi dapat dicegah agar penyakitnya tidak menjadi lebih parah. Pencegahan hipertensi antara lain dengan cara:

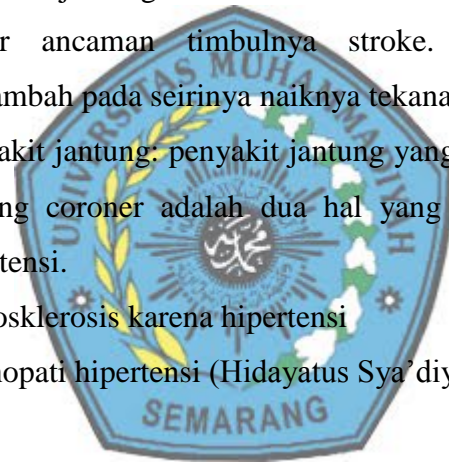
- a. Mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dengan cara:
 - 1) Menghindari makanan dalam kemasan
 - 2) Pilih daging atau ikan yang masih dalam keadaan segar dan bukan yang sudah diawetkan (diasap, diasinkan)
 - 3) Gunakan mentega atau margarin yang tidak mengandung garam
- b. Membatasi konsumsi lemak
- c. Makan banyak sayuran yang segar
- d. Menghindari kegemukan
- e. Tidak merokok
Penderita hipertensi yang terus menerus merokok akan mengakibatkan penyakit jantung, stroke
- f. Tidak minum alkohol
- g. Latihan dengan relaksasi
- h. Berusaha membangun hidup sehat
- i. Berolahraga secara teratur sesuai usia

Penderita hipertensi sebaiknya memilih olahraga yang isotonik, seperti jogging, jalan kaki dan berenang sekitar 30 menit sehari. Hindari olahraga isometik, yaitu olahraga yang mudah meningkatkan tekanan darah, misalnya angkat besi (Pratiwi & Mumpuni, 2017).

7. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi seperti:

- a. Krisis hipertensi
- b. Penyakit jantung atau cerebrovaskuler: hipertensi adalah sebuah faktor ancaman timbulnya stroke. Seringnya stroke yang menambah pada seirinya naiknya tekanan dalam darah.
- c. Penyakit jantung: penyakit jantung yang disebabkan hipertensi dan jantung coroner adalah dua hal yang sama timbul pada pasien hipertensi.
- d. Nefrosklerosis karena hipertensi
- e. Retinopati hipertensi (Hidayatus Sya'diyah, 2018)



D. Kerangka Teori

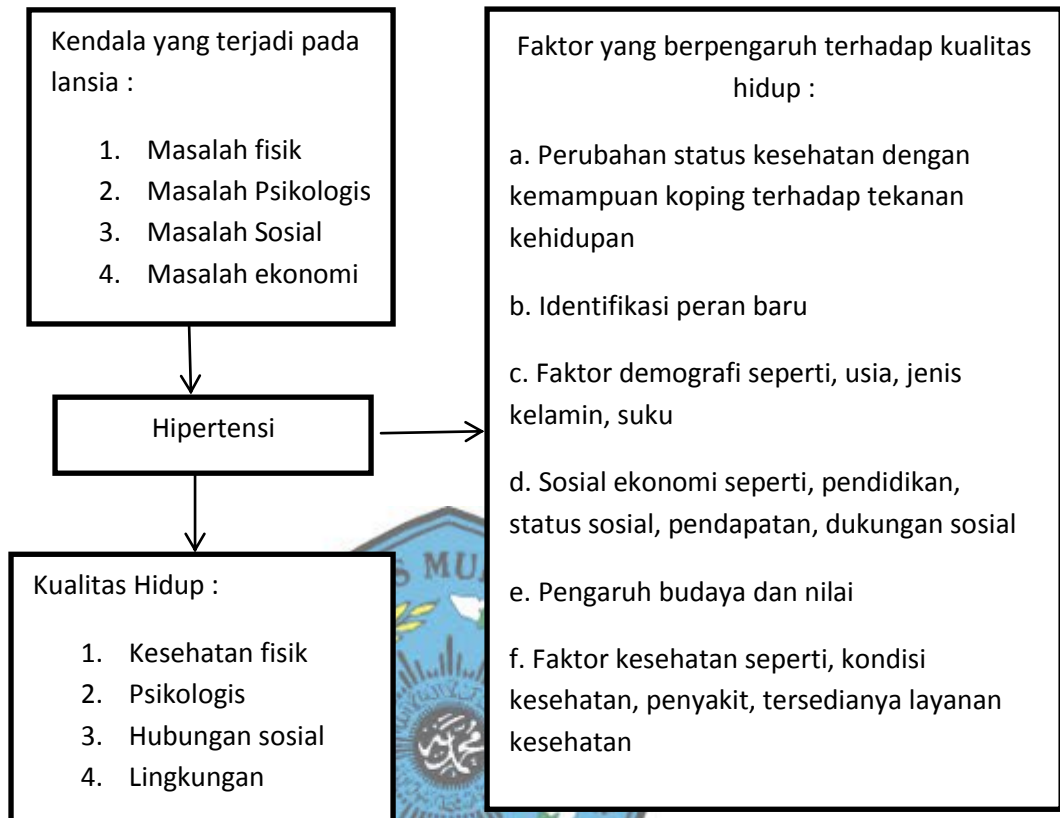


Table 2.1

Sumber : Fatma et al (2018)

E. Variabel Penelitian

Variabel dari penelitian ini adalah kualitas hidup.