

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial Keluarga

1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Gottlieb dukungan sosial diartikan sebagai informasi yang berasal dari orang disekitar dalam lingkungan sosialnya dalam bentuk verbal ataupun non-verbal, saran, pertolongan nyata atau perilaku berbentuk kehadiran ataupun hal lain sehingga menciptakan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima. Dukungan sosial diartikan sebagai bentuk pertolongan yang diberikan orang lain yang memiliki hubungan dekat kepada seorang yang mengalami masalah.²² Ketika seorang merasa mendapatkan dukungan sosial, maka secara emosional akan nyaman karena merasa diperhatikan dan memiliki kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Menurut Friedman dukungan keluarga adalah sebagai suatu proses hubungan keluarga dengan lingkungan sosial. Studi tentang dukungan keluarga telah mengkonseptualisasikan dukungan sosial sebagai koping keluarga, efek dari dukungan sosial terhadap kesehatan memiliki fungsi yang bersamaan. Secara lebih spesifik dukungan sosial terbukti memiliki hubungan dengan mortalitas, fisik, fungsi kognitif, kesehatan emosi dan mudah sembuh dari penyakit.²³

²² Farid Mashudi, Psikologi Konseling: Buku Paduan Lengkap Dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling. ed. Dirusdi Toanto (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), 222.

²³ Setiadi, Konsep Dan Proses Keperawatan Keluarga, Pertama (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2008), 21.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga

Friedman membagi dukungan keluarga kedalam empat macam:

- a. Dukungan Intrumental, disini keluarga berperan dalam memberikan pertolongan praktis maupun konkrit.
- b. Dukungan informasional, keluarga berperan dalam memberikan informasi.
- c. Dukungan penilaian, keluarga memberikan umpan balik, memberikan bimbingan dan menengahi dalam penyelesaian suatu masalah, dan sebagai sumbr validator identitas keluarga.
- d. Dukungan emosional, keluarga berperan memberikan kenyamanan dan kedamaian guna memulihkan diri, beristirahat, dan membantu mengendalikan emosi.

House mengemukakan setiap bentuk dukungan keluarga memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Informatif, merupakan bantuan informasi yang diberikan supaya dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, misalnya pemberian nasehat, arahan, ide atau informasi lain yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah.
- b. Perhatian emosional, merupakan dukungan yang diberikan dalam bentuk afeksi seperti simpati, kepercayaan, penghargaan dan cinta, hingga membuat seorang merasa dirinya tidak memikul beban sendiri dan ada orang yang mau memperhatikan, mendengarkan dan bersimpati terhadap masalah yang dihadapi, bahkan mau membantu menyelesaikan masalah.
- c. Bantuan instrumental, bantuan ini bertujuan untuk membantu mempermudah dalam menjalankan aktifitas terkait maslah yang dihadapi, misalnya

menyediakan peralatan, menyediakan obat, mendampingi berkunjung ke layanan sosial dan lain sebagainya.

- d. Bantuan penilaian, merupakan penilaian yang berasal dari seseorang yang diberikan kepada orang lain sesuai keadaan sebenarnya dari penderita baik berupa penilaian positif maupun negatif dimana memiliki pengaruh yang berarti bagi seseorang. Berkaitan dukungan sosial keluarga penilaian yang membantu adalah penilaian positif.²⁴

3. Alat Ukur Dukungan Sosial

Tingkat dukungan lingkungan mengacu pada adanya keluarga yang kohesif dan kuat, asesmen informal untuk dukungan sosial dapat dicapai dengan karakteristik seperti di bawah ini:

- a. Sejauh mana seorang merasa dihormati dan dipercaya dalam hidupnya.
- b. Derajat dan kualitas orang dipercaya.
- c. Derajat perasaan diabaikan oleh keluarga dan teman
- d. Seberapa dalam seorang merasa menjadi bagian jaringan keluarga
- e. Jumlah teman dengan minat yang sama

Untuk mengetahui dukungan sosial yang dimiliki seseorang tidak hanya melihat berdasarkan jumlah orang yang memberikan dukungan, melainkan juga melihat kualitas dukungan yang dirasakan seseorang. Ada juga sejumlah cara yang lebih formal dalam mengakses dukungan sosial seperti Social Support Questionnaire.²⁵

²⁴ *ibid*, 22-23.

²⁵ John Wiley dan Sons, *Handbook Of Psychological Assessment*, ed. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Kelima (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 495-496.

B. Tingkat Stres

1. Pengertian Stres

A. Baum mendefinisikan bahwa stres merupakan pengalaman emosional negatif diikuti perubahan biokimia, fisik, tingkah laku dan kognitif yang ditujukan untuk mengubah peristiwa stres mengatasi dampaknya.²⁶ Selye mengemukakan bahwa stres sebagai reaksi tidak tentu dari tubuh terhadap tuntutan dalam diri seseorang berupa ancaman, tantangan atau hal lain yang menuntut seseorang agar beradaptasi. Reaksi tersebut muncul dalam waktu cepat secara otomatis.²⁷

Stres dapat memberikan seseorang dampak positif maupun negatif. Dampak positif stres adalah memberikan dorongan pada seseorang untuk melakukan suatu hal, menyadarkan diri dan menciptakan pengalaman baru. Sedangkan dampak negatif stres ialah menciptakan perasaan negatif seperti penolakan, tidak percaya diri, marah ataupun depresi sehingga menimbulkan gangguan atau penyakit.²⁸

2. Penyebab Stres

Stresor merupakan segala sesuatu yang menyebabkan seorang mengalami stres. Stresor adalah hal yang dianggap mampu menjadi suatu ancaman kesejahteraan bagi seseorang. Faktor penyebab terjadinya stres dibedakan menjadi beberapa kelompok antara lain:

- a. Stresor fisik Biologis disebabkan oleh kondisi fisik yang cacat, kurang tampan atau cantik, tubuh tidak ideal, penyakit yang sulit sembuh dan lain sebagainya.
- b. Stresor psikologis ditandai dengan perasaan negative seperti frustrasi, berburuk sangka, keinginan diluar kemampuan, iri hati atau dendam dan lain sebagainya.

²⁶ Farid Mashudi, Op.Cit, 189.

²⁷ Siti Patimah, Manajemen Stres Prespektif Pendidikan Islam (Bandung: ALFABETA, 2016), 15.

²⁸ Farid Mashudi, Op.Cit, 184.

- c. Stresor sosial, meliputi tiga hal yaitu permasalahan yang ditimbulkan dari kehidupan keluarga, pekerjaan dan lingkungan. Dalam kehidupan keluarga misalnya seperti rumah tangga yang tidak harmonis, dalam pekerjaan seperti pertentangan dengan atasan ataupun rekan kerja, sedangkan dalam lingkungan seperti maraknya kriminalitas.²⁹

3. Tahapan Stres

Stres dibagi menjadi enam tahapan antara lain:

a. Stres tahap I

Tahapan stres yang awal dan ringan diikuti perasaan biasanya diikuti semangat kerja berlebih, penglihatan yang lebih tajam, dan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tahap II

Efek menyenangkan dari stres pada tahap ini mulai pudar mulai nampak keluhan karena cadangan energi tidak cukup, karena kurangnya istirahat dengan disertai gejala seperti: Kelelahan ketika bangun pagi, merasakan lelah selesai makan siang, kelelahan ketika menjelang sore, biasanya jantung berdebar lebih kencang dan mengalami gangguan pencernaan, Merasa tegang pada bagian tengkuk dan punggung, mudah panik.

c. Stres tahap III

Ketika seorang mengabaikan keluhan dan tetap memaksakan diri akan menimbulkan keluhan yang lebih mengganggu seiring dengan bertambahnya tahapan stres dengan disertai gejala seperti, Meningkatnya masalah pada usus seperti merasa mulas, mual dan lain sebagainya, terasa menegang pada bagian

²⁹ ibid, 193-194.

otot, meningkatnya perasaan tegang, mengalami gangguan tidur, ketidakstabilan fisik merasa akan pingsan. Pada tahap ini seorang harus segera mengurangi beban yang menyebabkan terjadinya stres agar tubuh mampu beristirahat dan memulihkan energi.

d. Stres tahap IV

Ketika stres terus berlanjut maka disini gejala yang dialami semakin memburuk seperti, kesulitan bertahan sepanjang hari, pekerjaan yang terasa menyenangkan menjadi sulit, kesulitan menanggapi situasi kegiatan sosial dan kegiatan rutin lainnya, meningkatnya gangguan tidur, perasaan buruk, konsentrasi menurun secara drastis, ketakutan tanpa alasan yang jelas.

e. Stres tahap V

Disaat stres terus berlanjut maka keluhan akan menjadi lebih parah daripada tahap sebelumnya yaitu, kelelahan yang dalam, kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan ringan, gangguan sistem pencernaan lebih sering terjadi, perasaan negatif meningkat.

f. Stres tahap VI

Yaitu tahap terakhir atau merupakan kondisi gawat darurat biasanya pada tahap ini orang akan sering masuk rumah sakit disertai dengan gejala sebagai berikut, detak jantung sangat kencang karena banyak adrenalin dalam aliran darah, kesulitan bernafas dan sesak badan menggigil, dingin dan menghasilkan banyak keringat, tidak bertenaga meskipun untuk hal yang ringan, dapat pingsan.³⁰

³⁰ Rahmi Imelisa dkk, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*, ed. Nia Restiana (Tasik Malaya: Edu Publisher, 2021), 23-27.

4. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres merupakan hasil perhitungan dari berat atau ringannya stres yang dimiliki seseorang. Tingkatan stres diukur dengan menggunakan Depression anxiety stress scale 42 (DASS 42) yang merupakan alat subyektif yang dibuat guna mengetahui keadaan emosional seperti depresi, kecemasan dan stres. DASS merupakan instrument yang digunakan oleh Lovibon untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Tes ini merupakan tes standar yang sudah diterima secara internasional. Kemudian stres menjadi 5 tingkatan, seperti tabel berikut:

Tabel 2. 1: Penilaian Tingkatan Stres

Tingkat Stres	Skor
Stres sangat berat	≥ 34
Stres berat	26-33
Stres sedang	19-25
Stres ringan	15-18
Tidak stres	0-14

C. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hampir dari semua pedoman baik dari dalam maupun luar negeri menyatakan bahwa seorang bisa dikatakan mengalami hipertensi Ketika dalam keadaan istirahat memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, dalam pemeriksaan berulang. Hipertensi sering disebut sebagai the silent disease karena tanpa memiliki keluhan sehingga terkadang penderita tidak

mengetahui bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi.³¹ Ambang batas hipertensi ditentukan berdasarkan ketentuan pada setiap negara dalam menangani hipertensi. Pembagian derajat keparahan hipertensi menurut klasifikasi Indonesian Society of Hypertension (InaSH) tahun 2015 dan 2018 seperti tabel di bawah ini.³²

Tabel 2. 2: Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	< 120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal Tinggi	130-139	84-89
Hipertensi Derajat 1	140-149	90-99
Hipertensi Derajat 2	150-179	100-109
Hipertensi Derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi Sistolik dan Terisolasi	≥ 140	<90

Tingkat keparahan hipertensi diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu hipertensi tingkat 1, tingkat 2, dan tingkat 3. Kriteria hipertensi sistolik terisolasi (HST) apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, sedangkan diastolik < 90 mmHg.³³ Berbagai studi membuktikan bahwa prevalensi HST pada lanjut usia sangat tinggi akibat proses penuaan, kalsium, akumulasi kolagen, serta degradasi elastin pada arteri. Kekakuan pada aorta menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan pengurangan volume aorta sehingga mengakibatkan penurunan tekanan

³¹ Woro Riyadina, *Hipertensi Pada Wanita Menopause*, ed. Fadly Suhendra and Tantrina Dwi Aprianita (Jakarta: LIPI Press, 2019), 19.

³² *ibid*

³³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi*, Edisi Revisi (Jakarta, 2013), 6.

dara diastolic.³⁴

2. Jenis Hipertensi

Hipertensi berdasarkan penyebabnya dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi primer dan sekunder (diketahui penyebabnya). Hipertensi primer (90-95%) penyebabnya tidak dapat diketahui. Beberapa faktor yang diperkirakan menjadi penyebabnya yaitu faktor keturunan atau genetik, berat badan berlebih atau obesitas, dislipidemia, kelebihan mengkonsumsi alkohol, kurangnya aktifitas fisik, asupan natrium yang berlebih dan defisiensi vitamin D. Sedangkan untuk hipertensi sekunder biasanya disebabkan oleh penyakit ginjal primer, kontrasepsi oral, fekromonistoma, stenosis arteri renalis, koarktasi aorta, hiperaldosteronisme primer, dan *obstructive apnea*.

Berdasarkan kecepatan penanganan hipertensi dibedakan menjadi hipertensi emergensi dan urgensi. Hipertensi emergensi merupakan peningkatan tekanan darah secara progresif meskipun dilakukan penanganan secara farmakologi dan memicu kerusakan organ tubuh sehingga memerlukan penanganan segera dan seksama. Sedangkan hipertensi urgensi merupakan hipertensi berat tanpa bukti klinis keterlibatan organ, biasanya tidak memerlukan rawat inap dan dapat diberikan obat-obatan yang sesuai.

Berdasarkan perbedaan hasil pengukuran di dalam dan diluar klinik, hipertensi dibedakan menjadi hipertensi jas putih dan terselubung. Hipertensi jas putih didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah dialam klinik dan kembali normal ketika berada diluar klinik, sedangkan hipertensi terselubung kebalikan dari

³⁴ *ibid.*

hipertensi jas putih.³⁵

D. Pagaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Tingkat Stres Terhadap Intensitas Hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah di atas batas wajar. Seorang dikatakan mengalami hipertensi ketika memiliki tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi sangat berkaitan dengan pola hidup manusia, salah satu sarana untuk mengatasi dan mencegah hipertensi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan aktifitas fisik secara teratur, tidak mengonsumsi alkohol, menghindari asap rokok, menjaga berat badan dan lingkar yang ideal.³⁶

Untuk menciptakan pola hidup sehat keluarga memiliki peranan yang penting dalam menciptakan perilaku tersebut, dengan adanya dukungan keluarga akan mempermudah seseorang dalam mendapatkan informasi, sarana dan prasarana yang bisa mendukung untuk menerapkan pola hidup yang sehat.³⁷

Stres mampu merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan membuat jantung berdetak lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ketika stres berlangsung cukup lama dapat menimbulkan perubahan patologis dengan gejala yang muncul berupa penyakit maag atau hipertensi. Menurut Pinzon peningkatan tekanan darah akan lebih menonjol pada seorang yang memiliki kecenderungan stres emosional tinggi.³⁸

³⁵ Woro Riyadina, *Hipertensi Pada Wanita Menopause*, ed. Fadly Suhendra dan Tantrina Dwi Aprianita (Jakarta: LIPI Press, 2019), 20-22.

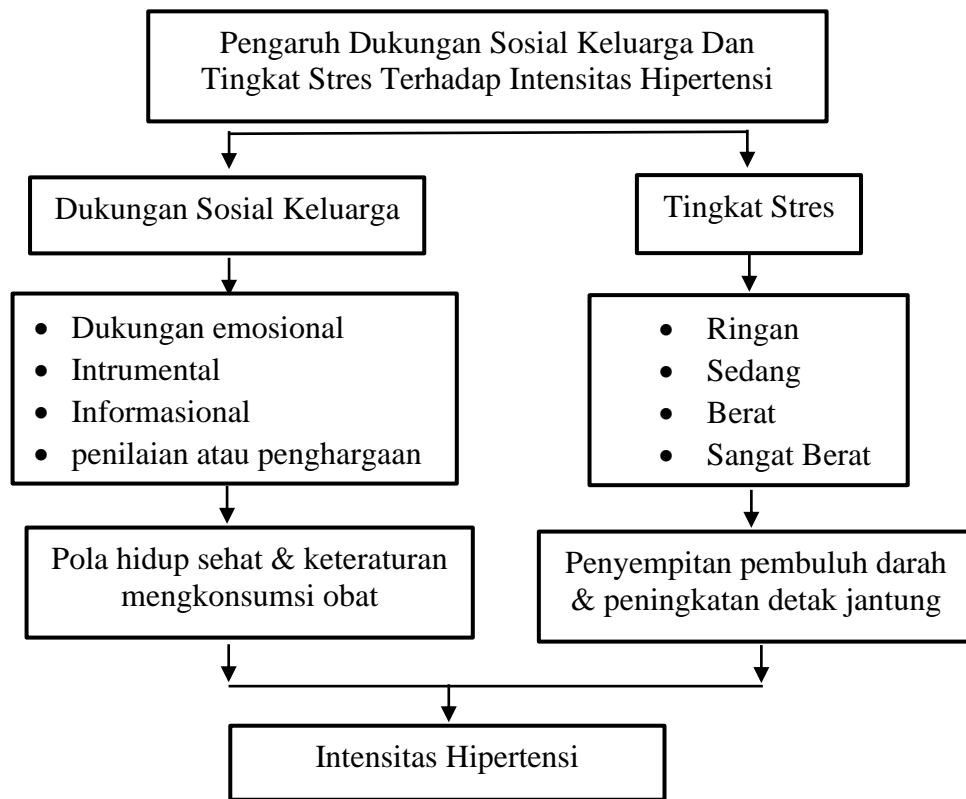
³⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi*, edisi Revisi (Jakarta, 2013), 2.

³⁷ *ibid.*

³⁸ *Ibid*, 11.

E. Kerangka Berpikir

Gambar 2. 1 : Kerangka Teori



Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yaitu dukungan sosial keluarga sebagai X1 dan variabel tingkat stres sebagai X2, sedangkan variabel terikatnya adalah intensitas hipertensi sebagai Y. Ketika seseorang memiliki dukungan sosial keluarga (X1) yang baik maka ada orang lain yang mau mengarahkan dan mengingatkan untuk menjaga pola makan dan teratur meminum obat sehingga bisa mengontrol intensitas hipertensi (Y) yang dimiliki, begitu pula tingkat stres (X2), ketika seseorang sedang mengalami stres maka pembuluh darah di dalam diri seseorang akan menyempit sehingga akan menyebabkan intensitas hipertensi (Y) tinggi. Jadi ketika seseorang memiliki dukungan sosial yang tinggi dan tingkat stres yang rendah maka akan memiliki intensitas hipertensi yang rendah.