

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hipertensi

2.1.1 Defenisi Hipertensi

Tekanan darah merupakan kekuatan atau tekanan sirkulasi darah yang diberikan terhadap dinding pembuluh darah utama tubuh yakni arteri. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan sirkulasi darah terlalu tinggi (WHO, 2019).

Definisi Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang tidak terdeteksi sedini mungkin dan berlangsung dalam jangka waktu lama serta tidak memperoleh pengobatan yang optimal dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (stroke) (Kemenkes RI, 2014).

Nilai normal tekanan darah seseorang dengan tingkat aktivitas normal dan kesehatan secara umum adalah 120/80 mmHg. Dalam aktivitas sehari-hari, tekanan darah normalnya adalah dengan nilai angka kisaran stabil. Tetapi secara umum, angka pemeriksaan tekanan darah menurun saat tidur dan meningkat diwaktu beraktifitas atau olahraga (Pudiastuti, 2013). Memiliki tekanan darah tinggi berarti tekanan darah di pembuluh darah lebih tinggi dari seharusnya. Memiliki tekanan darah yang secara konsisten berada di atas normal dapat didiagnosis sebagai hipertensi (CDC, 2020).

Tekanan darah di antara normotensi dan hipertensi disebut *borderline hypertension* (garis batas hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Triyanto, Endang, 2017). Penyakit darah tinggi atau hipertensi (*hypertension*) adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (bagian atas) dan *diastolik* (angka bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa alat cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Pudiastuti, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia, faktor risiko paling utama terjadinya hipertensi adalah faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja atau usia lanjut (Fauzi, 2014). Hipertensi juga disebut sebagai penyakit (*The silent killer*) karena tanpa ada gejala sehingga penderita tidak menyadari dirinya menyandang hipertensi dan baru mengetahui setelah adanya komplikasi dimana gejala yang sering ditimbulkan seperti sakit kepala, jantung berdebar - debar, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdengung serta pada beberapa kasus pasien dapat terjadi perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Azzahra, 2019).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut Kemenkes RI (2014), klasifikasi hipertensi dibedakan menjadi sebagai berikut.

1. Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer dan sekunder.

- 1) Hipertensi *Primer/Essential Hypertension*

adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi primer biasanya dikaitkan dengan faktor gaya hidup seperti usia, jenis kelamin, genetic, merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak dan kurangnya aktivitas fisik. Sekitar 90% pengidap hipertensi mengalami hipertensi primer atau hipertensi esensial.

- 2) Hipertensi *Sekunder/Non-essential Hypertension*

Hipertensi yang penyebabnya diketahui secara pasti. Sekitar 5-10% kejadian hipertensi disebabkan oleh penyakit ginjal. Sedangkan sekitar 1-2% disebabkan oleh pemakaian obat tertentu maupun kelainan hormonal.

2. Berdasarkan bentuknya, hipertensi dibedakan menjadi hipertensi diastolik, hipertensi campuran dan hipertensi sistolik terisolasi.

- 1) Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*) merupakan hipertensi yang menyebabkan tekanan darah diastolik seseorang meningkat dan melewati batas tekanan darah normal yang telah ditetapkan.

- 2) Hipertensi campuran (*systole dan diastole yang meninggi*). Hipertensi campuran merupakan hipertensi yang menyebabkan tekanan darah sistolik maupun diastolik seseorang meningkat secara bersama-sama sampai melebihi batas tekanan darah normal yang telah ditetapkan.
- 3) Hipertensi sistolik (*isolated systolic hypertension*). Hipertensi sistolik terisolasi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik seseorang sampai melebihi batas tekanan darah normal (biasanya di atas 140 mmHg) sementara tekanan diastoliknya berada di bawah 90 mmHg.

3. Sementara itu, terdapat jenis hipertensi lain yakni hipertensi pulmonal : Hipertensi Pulmonal adalah kondisi penyakit yang menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh arteri paru-paru yang ditandai dengan gejala sesak nafas, pusing dan pingsan pada saat melakukan aktivitas.

Menurut *The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressur (JNC VIII)*, klasifikasi hipertensi pada orang dewasa dapat dibagi menjadi kelompok normal, prehipertensi, hipertensi derajat I dan derajat II.

Klasifikasi tekanan darah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi (Joint National Committee)

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120	< 80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi Tingkat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Tingkat 2	≥ 160	≥ 100

Sumber : Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment of High Pressure VIII/JNC – VIII, 2015

2.1.3 Patofisiologi Hipertensi

Patofisiologi hipertensi belum dapat dijelaskan secara pasti. Sebagian kecil pasien hipertensi (2-5%) memiliki penyakit ginjal yang mendasari kondisi tekanan darah mereka. Sedangkan sisanya tidak ada penyebab yang dapat diidentifikasi secara tunggal dan jelas. Sejumlah mekanisme fisiologis terlibat dalam pemeliharaan tekanan darah normal. Abnormalitas mekanisme - mekanisme tersebut yang menyebabkan terjadinya hipertensi (Beevers, Lip, & O'Brien, 2001).

Patofisiologi hipertensi dipengaruhi karena faktor yang secara intensif telah di teliti seperti merokok, umur, genetik, aktivasi sistem saraf simpatik, asupan garam yang berlebihan, vasokonstriksi dan vasodilatasi, serta renin-angiotensin-aldosteron. Saat jantung bekerja dengan keras, kontraksi otot jantung akan semakin kuat ini menyebabkan lebih banyak darah mengalir diarteri. Arteri

kemudian kehilangan elastisitas, menyebabkan kenaikan tekanan darah (Hastuti, 2019).

Inilah yang sering terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis. Dengan cara yang sama tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormone di dalam darah. Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh, volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat (Triyanto, 2014).

2.1.4 Gejala Hipertensi

Peningkatan tekanan darah kadang merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi esensial dan tergantung dari tinggi rendahnya tekanan darah. Gejala yang timbul berbeda-beda. Kadang hipertensi esensial berjalan tanpa gejala dan baru timbul keluhan setelah terjadi komplikasi yang spesifik pada organ tertentu seperti ginjal, mata, otak dan jantung

Hipertensi biasa disebut sebagai “silent killer”. Kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya karena hipertensi seringkali tidak memiliki tanda -tanda atau gejala. Untuk alasan demikian, maka penting untuk dilakukan pengukuran tekanan darah secara berkala. Ketika gejala terjadi, biasanya penderita akan mengalami sakit kepala di awal pagi, perdarahan hidung, detak jantung yang tidak teratur, gangguan penglihatan, dan telinga berdengung. Sementara itu,

hipertensi berat dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada dan tremor otot (WHO, 2019).

2.3.5 Faktor Risiko Hipertensi

Jika seseorang sedang perawatan penyakit hipertensi dan saat diperiksa tekanan darahnya dalam keadaan normal, tidak menutup kemungkinan tetap memiliki risiko besar dapat mengalami hipertensi kembali (Fauzi, 2014). Hipertensi biasanya berkembang dalam waktu yang lama. Hipertensi dapat terjadi karena pilihan gaya hidup yang tidak sehat (CDC, 2020). Faktor risiko hipertensi terdiri dari faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi yakni konsumsi pangan yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebihan, konsumsi lemak jenuh dan lemak trans, serta kurang konsumsi buah dan sayur.

Faktor lain yang dapat dimodifikasi adalah kurangnya aktivitas fisik, konsumsi produk tembakau dan alkohol, stress serta kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu riwayat keluarga dengan hipertensi, usia, serta mengalami beberapa penyakit tertentu (WHO, 2019).

Faktor risiko kejadian hipertensi dapat dibedakan sebagai berikut (AHA, 2014) :

1. Faktor Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi (*Unmodifiable Risk Factors*):

1) Usia

Semakin tua usia, semakin besar kemungkinan untuk menderita hipertensi. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah secara bertahap kehilangan elastisitasnya sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (AHA, 2014). Terdapat perubahan khas pada tekanan darah seiring bertambahnya usia, di mana risiko hipertensi menjadi lebih besar. Oleh karena itu, kebutuhan perawatan hipertensi pada orang yang lebih tua juga berbeda (Weber, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Afrika sekitar 2 hingga 4 kali lebih banyak dibandingkan pada remaja (Bosu et al., 2019).

Struktur dan fungsi jantung manusia serta perubahan pembuluh darah terjadi seiring bertambahnya usia. Perubahan struktural pada pembuluh darah meningkatkan kekakuan arteri sehingga mengurangi kapasitas kerja arteri. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik meningkat seiring bertambahnya usia, sementara tekanan darah diastolik meningkat hingga sekitar usia 50 tahun kemudian menurun (Rockwood & Howlett, 2011). Usia terbanyak untuk kelompok non hipertensi adalah < 55 tahun (83,3%).

2) Hereditas

Hereditas yang terkena hipertensi berisiko terkena hipertensi sebesar 15-35%. Glukokortikoid remediable aldosteronism adalah penyebab utama pada kejadian hipertensi dengan kondisi aldosteron normal atau tinggi terhadap tingkat renin yang rendah. Hal ini disebutkan oleh pembentukan gen chimeric yang memberi kode enzim untuk sintesis aldosteron dan enzim untuk sintesis kortisol yang bisa dikontrol oleh kortisol eksogen.

Setiap anggota dalam keluarga akan memiliki kesamaan gen, lingkungan, dan gaya hidup (CDC, 2019). Faktor-faktor tersebut secara bersama-sama memberikan petunjuk terhadap permasalahan kesehatan yang mungkin terjadi di dalam sebuah keluarga. Dengan melihat pola penyakit di antara keluarga, pihak medis profesional dapat memperkirakan apakah individu, anggota keluarga lain atau generasi selanjutnya kemungkinan memiliki faktor risiko lebih tinggi terhadap penyakit tersebut. Penyakit yang dimaksud salah satunya adalah tekanan darah tinggi (hipertensi). Penyakit tersebut dapat dipengaruhi oleh kombinasi dari beberapa faktor seperti genetik, kondisi lingkungan dan gaya hidup (NIH, 2020).

Berdasarkan penelitian Ranisa Andini dkk, memperlihatkan hasil uji analisis ditemukan nilai P value= 0,18 ($>0,05$), artinya adanya relasi yang bermakna antara keturunan dengan hipertensi (Ranisa, dkk, 2019).

2. Faktor Risiko yang Dapat Dimodifikasi (*Modifiable Risk Factors*)

1. Kebiasaan Merokok

Produk tembakau seperti rokok mengandung zat adiktif dan bahan lain yang secara langsung maupun tidak langsung sangat berbahaya bagi kesehatan (Kemenkes RI, 2015). Zat kimia yang mengandung racun contohnya nikotin dan karbon monoksida yang dihisap/dihirup asapnya menggunakan rokok akan masuk melalui sirkulasi darah serta mengganggu lapisan endotel pembuluh darah arteri, kemudian terjadinya proses artereosklerosis dan tekanan darah tinggi.

Pada studi autopsi, diketahui terdapat hubungan yang kuat oleh rutinitas merokok dengan proses artereosklerosis disemua pembuluh darah. Merokok dapat menambah denyut jantung, mengakibatkan keperluan oksigen otot-otot jantung semakin meningkat. Merokok yang dilakukan penderita tekanan darah tinggi bisa menyebabkan resiko rusaknya pembuluh darah arteri (Fatma Ekasari, 2021).

Nikotin adalah bahan kimia yang sangat berbahaya dan adiktif. Nikotin dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, menghambat aliran darah ke jantung dan mempersempit arteri (pembuluh darah). Nikotin juga dapat menyebabkan penebalan dinding arteri yang mengakibatkan serangan jantung. Zat kimia ini dapat tinggal di dalam tubuh selama 6 – 8 jam (AHA, 2015).

Asap dan uap bekas rokok adalah bahaya yang mengancam kesehatan orang lain yang bukan perokok (Perokok pasif) juga berisiko mengalami

hipertensi dan berbagai jenis penyakit kardiovaskular lain dikarenakan darah mereka juga terpapar asap rokok sehingga cenderung lebih kental dan memicu penyumbatan pembuluh darah (Kemenkes RI, 2018). Perokok pasif atau second-hand smoke adalah orang yang tidak merokok namun terpapar/menghirup asap rokok orang lain atau orang bukan perokok yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok (Kemenkes RI, 2019).

Untuk setiap 8 perokok yang meninggal karena penyakit yang berhubungan dengan merokok, 1 non-perokok meninggal karena paparan asap rokok (DOH Au, 2019). Non-perokok yang terpapar asap rokok di rumah atau lingkungan kerja memiliki risiko 25% hingga 30% lebih besar terkena penyakit kardiovaskular (CDC, 2020). Implementasi 100% lingkungan bebas asap rokok merupakan satu-satunya strategi untuk memberikan perlindungan dari asap rokok orang lain (DOH Au, 2019).

2. Konsumsi Natrium (Sodium)

Konsumsi sodium yang tinggi dan peningkatan tekanan darah berkaitan dengan retensi air dalam tubuh, resistensi sistem perifer, modifikasi aktivitas simpatetik serta modulasi saraf autonom pada sistem peredaran darah (Grillo et al., 2019). Sodium adalah nutrisi esensial yang diperlukan untuk memelihara plasma darah, keseimbangan asam basa, transmisi saraf impuls dan normalisasi fungsi sel (WHO, 2016). Kementerian Kesehatan juga menyarankan untuk memperhatikan batasan konsumsi sodium di mana konsumsi garam tersebut tidak melebihi 2000

mg sodium atau 5 gr garam (setara dengan 1 sendok teh) (Kemenkes RI, 2013).

Namun diperlukan kadar yang tepat untuk konsumsi mineral ini. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, maka berdampak negatif pada tubuh karena dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Meningkatnya volume darah mengakibatkan meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah sehingga kerja jantung dalam memompa darah semakin meningkat (Prihatini et al., 2016).

Makanan asin adalah makanan dengan kadar natrium tinggi. Natrium adalah mineral yang sangat berpengaruh pada mekanisme timbulnya hipertensi (Thomas, 2000 dalam Hanafi, 2016).

3. Kurangnya Aktivitas Fisik

Tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup sebagai bagian dari gaya hidup akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik yang tepat sangat baik untuk kesehatan jantung dan sistem peredaran darah (AHA, 2014). Rendahnya tingkat aktivitas fisik berhubungan langsung dengan peningkatan berat badan (WHO, 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg, kematian akibat stroke dapat diturunkan 14% dan kematian akibat penyakit jantung koroner dapat diturunkan 9%. Aktivitas fisik rutin merupakan langkah paling penting untuk mencegah dan merawat hipertensi (WHO, 2013). Contoh aktivitas fisik (olahraga) yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu jalan pagi,

jalan kaki, senam, bersepeda dan berenang dengan kisaran waktu ≥ 30 menit per hari dan lebih dari ≥ 3 jam per minggu (Kemenkes RI, 2013).

2.2 Kajian Integrasi Keislaman

Agama Islam selalu mengajarkan dasar hidup sehat hingga memberikan cara untuk mencegah penyakit di antaranya adalah penyakit Hipertensi. Dengan ikhtiar hidup sehat, setiap Muslim dapat mengoptimalkan waktunya untuk melakukan sesuatu yang berguna baik untuk diri sendiri, keluarga serta orang lain.

Kata yang diterjemahkan dalam Al Qur'an dan hadits sebagai "hati" adalah "*qulub*" atau "*qalb*". Secara harfiah, "*qulub*" atau "*qalb*" didefinisikan sebagai jantung. Secara biologi, jantung (hati) merupakan organ tubuh yang sangat penting karena berfungsi sebagai pemompa darah ke seluruh tubuh. Beberapa masalah kesehatan dapat menyerang organ ini, salah satunya adalah hipertensi (tekanan darah tinggi). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sangat berbahaya. Komplikasinya dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih kompleks.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan terjadinya Hipertensi, diantaranya adalah faktor usia, genetik, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, konsumsi natrium, dan lain sebagainya. Pencegahan faktor risiko Hipertensi dapat ditekankan melalui konsep maqashid syari'ah. Maqashid syari'ah berarti tujuan Allah dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum-hukum Islam. Maqashid syariah yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan Hipertensi adalah (Al-Syatibi, 1996):

Penjagaan keturunan (*Hifz An-Nasl*)

Penjagaan keturunan, hal ini dilakukan untuk melindungi generasi kedepan dalam memimpin muka bumi. Hal ini terkandung dalam surah: (QS. Al-Furqan: 25-54):

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا

Artinya : *Dan Dia (pula) yang menciptakan manusia dari air lalu dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharah dan adalah Tuhanmu Maha Kuasa.*

Dalam Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia, dan “*Dialah Yang menciptakan dari air mani lelaki dan perempuan anak-anak keturunan, yang lelaki dan perempuan. Dari situ, lalu tumbuhlah hubungan kekerabatan melalui nasab dan mushaharah (pernikahan). dan Tuhanmu Mahakuasa untuk menciptakan segala sesuatu yang di kehendaki-Nya.*”

Dalam kasus Hipertensi perlindungan terhadap hafdzu annasl dapat dilakukan bila faktor risiko riwayat keluarga penderita hipertensi dapat ditekankan. Riwayat keluarga tidak dapat diabaikan dalam kemunculan Hipertensi, namun hal ini dipengaruhi juga pada faktor perilaku/gaya hidup. Orang yang mempunyai riwayat keluarga penderita hipertensi bila dipicu dengan gaya hidup yang buruk dapat mempercepat timbulnya penyakit hipertensi seiring berjalannya umur.

Menjaga pola makan

Salah satu upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu selalu menerapkan pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik. Dalam hal ini, Allah *subhanahuwa ta'ala* berfirman dalam AL-Quran Surah Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَانْفَعُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya :

Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman

يَبْنَىٰٓ اَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Wahai keturunan Adam! Saat memasuki masjid, selalu berpakaian rapi. Sebaiknya Anda juga makan dan minum, namun tidak berlebihan.” (QS Al-A'raf: 31).

Menurut Tafsir Al-Misbah, makan harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu dan tidak lagi dipandang berlebihan atau melebihi batasan. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa apa yang dianggap oleh seseorang sebagai suatu jumlah aktivitas tertentu mungkin berlebihan atau tidak cukup bagi orang lain. Shihab (2002) berpendapat bahwa penggalan ayat tersebut memerintahkan kita untuk makan secukupnya.

Kebiasaan Merokok

Salah satu gaya hidup yang juga berbahaya adalah merokok. Para pakar kesehatan telah menyatakan bahaya yang ditimbulkan oleh rokok (Tuasikal, 2011). Zat-zat yang berbahaya pada rokok, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan Rokok dinilai haram atau terlarang dengan sangat jelas dikarenakan sifat rokok yang menjerumuskan dalam kebinasaan, antara lain adalah merusak seluruh system tubuh dan menjadi dasar kemunculan berbagai macam penyakit seperti kanker, kardiovaskular, penyakit pada respirasi, sampai dengan system reproduksi dan fetomaternal. Tidak lupa rokok juga dapat memicu kejadian Hipertensi.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan menggalakkan upaya promotive dan preventif di masyarakat. Dalam islam, rokok merupakan salah satu hal yang dilarang karena membahayakan tubuh. Oleh karena itu, setiap muslim wajib meninggalkan dan berhati-hati terhadap rokok. Allah subhanahu wata'ala melarang orang yang beriman untuk mencelakakan dirinya (Tuasikal, 2011). Firman Allah *subhanahu wata'ala* :

وَأَنْفَعُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

“Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (QS Al-Baqarah : 195)”

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“...Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu (QS An-Nisa : 29).

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* juga bersabda : “Tidak boleh memulai memberi dampak buruk pada orang lain, begitu pula membalasnya”.

Rokok sudah sangat jelas berbahaya dan hal tersebut telah disepakati oleh pakarnya yakni para ahli kesehatan. Berdasarkan firman Allah dan hadits Nabi tersebut, setiap mukmin dan mukminah wajib menjauhi apa yang diharamkan oleh Allah dan apa yang menimbulkan bahaya bagi dirinya (Tuasikal, 2011).

Aktivitas Fisik

Pola hidup sehat dapat dibangun dari tidur malam yang nyenyak selain penyesuaian gaya hidup di atas. Kurang tidur telah dikaitkan dengan hipertensi.

Menurut Sumara dkk. (2019), orang lanjut usia (di atas 60 tahun) memiliki pola tidur normal 6 jam per hari. Selanjutnya Allah Subhanahu Wata'ala menyatakan:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Dialah yang menciptakan siang untuk bangun dan berusaha, serta malam untuk kamu pakai pakaian dan tidur. (QS.Al-Furqan :47)”.

Menurut bacaan Al-Misbah terhadap ayat di atas, salah satu bukti keberadaan Allah adalah Dia menciptakan malam dengan selubung kegelapannya. Segalanya telah hancur di sekelilingnya dalam kegelapan seperti penutup bagi pemakainya. Dia mengizinkan mereka yang tertidur

untuk bersantai dan memulikan vitalitas mereka. Ketika pagi tiba, meyakinkan semua orang untuk bangun dan berburu makanan (Shihab, 2002). Namun, insya Allah berbuat berlebihan karena dapat membahayakan kesehatan orang lain.

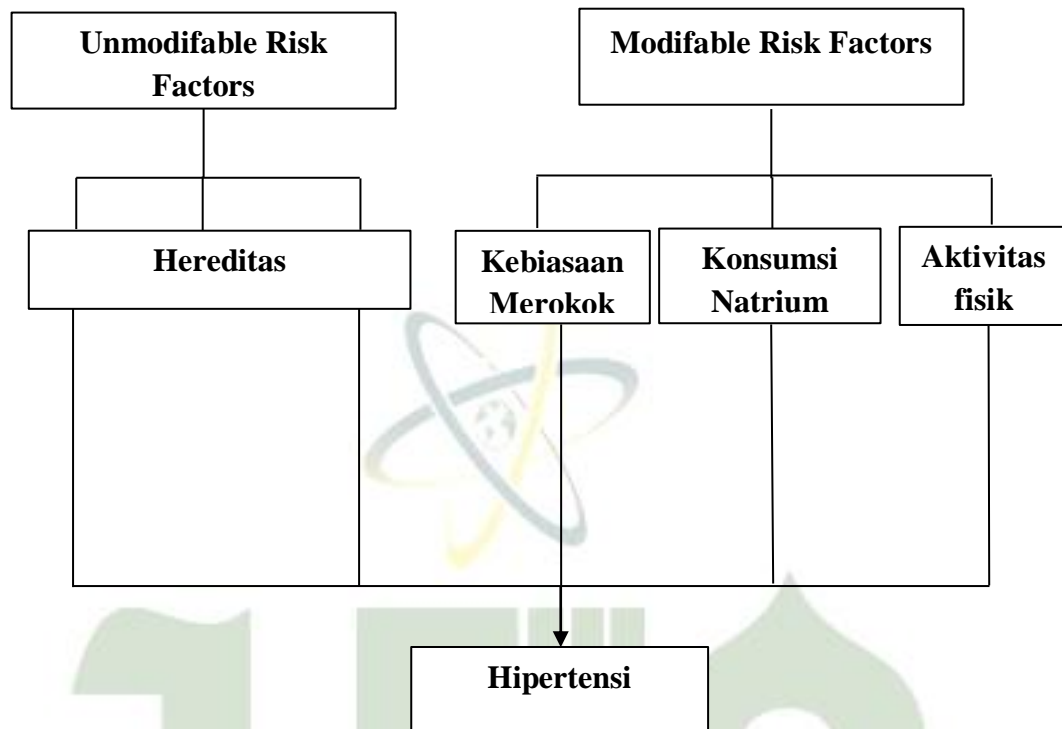
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang Lemah” (HR. Muslim). Allah lebih mencintai mukmin yang kuat dan sehat dikarenakan mukmin yang kuat dan sehat dapat beribadah dengan baik. Seseorang mukmin harus menjaga kesehatan agar ibadah serta kebaikan lain dapat dilakukan dengan lebih efektif dan lebih baik.

Didalam islam terdapat cara untuk menjaga kesehatan. Maka hendaklah jangan kufur ketika Allah memberikan kita nikmat berupa kesehatan. Saat kita dalam keadaan sehat dan mempunyai waktu luang baiknya kita menjauhi segala hal- hal negatif yang merusak jiwa dan raga kita. Seperti Merokok.

Beberapa uraian di atas memberikan pencerahan terkait bagaimana islam sangat melindungi umat dari berbagai penyakit termasuk hipertensi. Sebagai umat islam yang beriman, sudah seharusnya manusia melakukan langkah-langkah pencegahan penyakit hipertensi karena hal tersebut juga merupakan salah satu sarana dalam rangka melakukan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.

2.3 Kerangka Teori

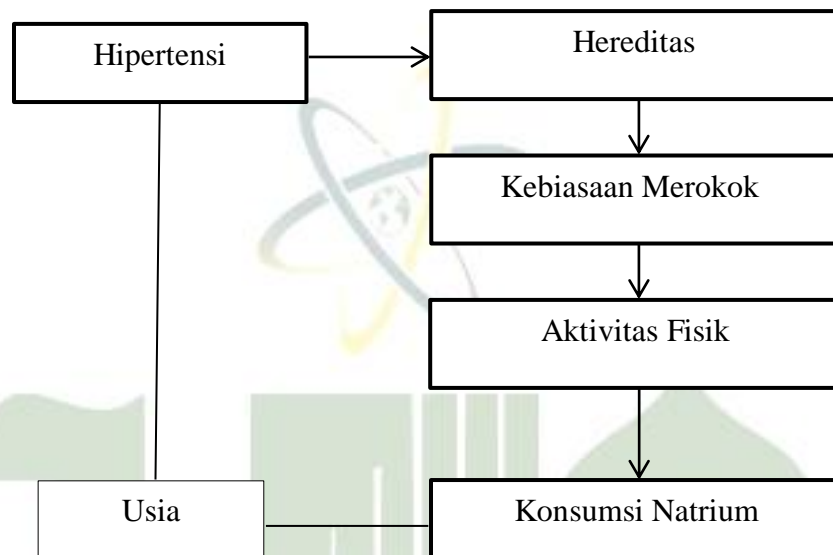


Sumber : “ Modifikasi dari *American Heart Association (AHA)*, 2014 “

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep berisi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian. Variabel-variabel tersebut dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



Keterangan :

--- : Diteliti

→ : Mempengaruhi

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis secara terminologi (*hypo = sebelum*) dan (*thesis = pernyataan, pendapat*) didefinisikan sebagai asumsi yang diungkap sebelum kebenaran terbukti, tetapi masih membuka ruang dalam pengujian dalam realita empiris. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono dalam Hardani 2020).

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Ha diterima dan Ho ditolak, maka terdapat hubungan antara hereditas dengan kejadian hipertensi di Desa Durian Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu Bara.
2. Ha diterima dan Ho ditolak, maka terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Durian Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu Bara.
3. Ha diterima dan Ho ditolak, maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Durian Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu Bara.
4. Ho diterima dan Ha ditolak, maka tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi di Desa Durian Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu Bara.