

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Defenisi hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. (Simanullang, 2020)

Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. pembuluh-pembuluh darah yang dimaksud adalah pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh hipertensi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. (Simanullang, 2020)

Nilai normal tekanan darah 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi (pre-hypertension) dan tekanan

darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi disebut hipertensi. Angka yang diawal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan didalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah maju ke dalam pembuluh darah yang ada. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh dara ketika jantung dalam kondisi istirahat. (relax) setelah kontraksi. Tekanan diastolik mencerminkan tekanan pling rendah yang ada pada pembuluh darah. (Simanullang, 2020).

2. Klasifikasi hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu :

- a. Hipertensi primer atau esensial tidak disebabkan oleh kondisi lain. Hipertensi ini dapat terjadi akibat berbagai faktor, seperti volume plasma darah, dan aktivitas hormon yang mengatur volume dan tekanan darah. Dan juga dipengaruhi oleh faktor stres, lingkungan dan kurangnya olahraga.
- b. Hipertensi sekunder terjadi akibat dari kondisi lain atau secara tiba-tiba, seperti penyakit ginjal, kegemukan, kehamilan, masalah tiroid.

Berdasarkan bentuknya, hipertensi dibedakan menjadi 2 kategori yaitu:

a. Hipertensi sistolik

Hipertensi sistolik (isolated systolic hypertension) ialah peningkatan tanpa diikuti tekanan diastolik, umumnya ditemukan pada lansia. Tingginya tekanan

pada arteri saat jantung berkontraksi (denyut jantung) ada kaitannya dengan tekanan sistolik. Tekanan sistolik ialah tekanan maksimum arteri yang nilainya lebih besar.

b. Hipertensi diastolic

Hipertensi diastolik (diastolic hypertension) ialah tanpa diikuti tekanan sistolik, terjadi pada anak-anak dan orang dewasa muda. Hipertensi diastolik terjadi saat pembuluh darah secara tidak normal menyempit. Tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri bila jantung berada dalam keadaan relaksasi di antara dua denyutan.

Menurut The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC VII), klasifikasi hipertensi pada orang dewasa dapat dibagi menjadi kelompok normal, prehipertensi, hipertensi derajat I dan derajat II. (Putri, 2021)

Tabel 2.

Klasifikasi tekanan darah menurut JNC-VII 2003

Klasifikasi tekanan darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99

Hipertensi derajat 2	≥ 160	≥ 100
----------------------	------------	------------

Sumber : (P2PTM Kmenskes 2018)

Tabel 3.

Klasifikasi tekanan darah menurut WHO 2013

Klasifikasi tekanan darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal-tinggi	130-139	85-89
Hipertensi ringan	140-159	90-99
Hipertensi sedang	160-179	100-109
Hipertensi berat	> 180	> 110

Sumber: World Health Organization (2013)

3. Tanda dan Gejala

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung (mimisan) migren atau sakit tengkuk dan kelelahan. (Azura, 2021)

Gejala-gejala tersebut bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau

menahun tidak diobati, bisa timbul gejala sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal.

Kadang-kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pem bengkakan otak. Keadaan ini disebut ensefalopati hipertensif yang memerlukan penanganan segera. Apabila tidak ditangani keadaannya akan semakin parah dan dapat memicu kematian.

Satu hal penting yang harus kita sadari adalah kenyataan bahwa hipertensi tidak memiliki gejala khusus yang langsung mengacu pada penyakit tersebut. Oleh karenanya, deteksi dini terhadap hipertensi sangatlah penting. Kita dapat mencegah dan mengantisipasinya dengan cara rutin memeriksakan tekanan darah kita. Selain itu, tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan dengan menjalani pola hidup sehat sesuai dengan keperluan kita.

Cara yang tepat untuk meyakinkan seseorang memiliki tekanan darah tinggi adalah dengan mengukur tekanannya. Hipertensi yang sudah mencapai taraf lanjut, yang berarti telah berlangsung beberapa tahun dapat menyebabkan:

- a. Sakit kepala
- b. Nafas pendek
- c. Pandangan mata kabur

d. Gangguan tidur

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada tahap awal hipertensi tidak memberikan gejala yang pasti namun yang sering dirasakan untuk mengindikasikan adanya hipertensi antara lain:

a. kepala pusing

b. jantung berdebar

c. telinga sering berdengung

d. gangguan tidur

1. Penyebab hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum. Salah satu saja mengenai tubuh maka dengan mudah akan menderita hipertensi. (Simanullang, 2020)

a. Keturunan

Adanya faktor genetic pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Ada baiknya mulai sekarang memeriksa riwayat kesehatan keluarga sehingga kita

dapat melakukan antisipasi dan pencegahan. Ini tidak hanya berlaku untuk penyakit hipertensi tetapi juga untuk penyakit-penyakit berat lainnya.

b. Umur

Hipertensi pada orang dewasa berkembang mulai umur 18 tahun ke atas. Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur, semakin tua usia seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu. Hal ini menyebabkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah. Akibatnya darah menjadi lebih padat dan tekanan darah pun meningkat. Endapan kalsium di dinding pembuluh darah menyebabkan penyempitan pembuluh darah (arteriosklerosis). Aliran darah pun menjadi terganggu dan memacu peningkatan tekanan darah. (Azura, 2021)

c. Jenis Kelamin

Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormone yang berbeda. Demikian juga para perempuan dan laki-laki berkaitan dengan hipertensi laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Sedangkan pada perempuan biasanya lebih rentan terhadap hipertensi ketika mereka sudah berumur di atas 50 tahun. Dan Prevalensi penderita kasus hipertensi yang ditemukan pada beberapa penelitian hampir seluruhnya membandingkan

antara pria dan wanita. Kasus hipertensi pada pria lebih mudah ditemukan, karena adanya masalah pekerjaan yang dilampiaskan dengan perilaku merokok dan meminum alkohol yang diiringi dengan makanan yang tidak sehat. Dampak yang ditimbulkan adalah tekanan darah pun menjadi tinggi, karena pada pria lebih banyak melakukan aktivitas lebih banyak sehingga kelelahan diiringi pola makan dan hidup tidak sehat menjadi faktor dari hipertensi.

d. Etnis

Setiap etnis memiliki kekhasan masing-masing yang menjadi ciri khas dan pembeda satu dengan lainnya, hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada yang berkulit putih. Belum diketahui secara pasti penyebabnya, tetapi orang kulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopressin yang lebih besar. Inilah penyebab mereka rentan terkena hipertensi.

e. Stress

Stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik. Adapun stress ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas social, ekonomi, dan karakteristik personal. Stress merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan

dengan stress yang dialami seseorang, diantaranya hipertensi atau peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg.

f. Konsumsi Garam

Sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormone natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat menyebabkan perubahan tekanan darah yang dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram per hari atau jika dikonversi ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan.

g. Merokok

Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk melalui aliran darah dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi. Merokok akan meningkatkan denyut jantung, sehingga kebutuhan oksigen otot-otot jantung bertambah.

h. Obesitas

Kegemukan atau obesitas juga merupakan faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi. Obesitas bukan satu-satunya yang menyebabkan

seseorang terkena penyakit hipertensi, namun prevalensi hipertensi pada orang yang mengalami obesitas jauh lebih besar, resiko terkena hipertensi pada orang dengan obesitas 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang normal.

i. Konsumsi Kopi

Kopi adalah bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Demikian pula the walaupun kandunganya tidak sebanyak kopi. Kandunga kafein selain tidak baik pada tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dan lain-lain.

j. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah.

Pada jantung yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai denyut nadi yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras lagi pada kontraksi. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Contoh aktivitas fisik (olahraga) yang dapat dilakukan untuk

menurunkan tekanan darah tinggi adalah jalan pagi, jalan kaki, senam, bersepeda, dan berenang. Kegiatan aktifitas ini disarankan agar dilakukan ≥ 30 menit per hari dan lebih dari ≥ 3 hari per minggu. Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tidak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.

2. Pencegahan Hipertensi

Pengobatan hipertensi memang sangat penting tetapi tidak lengkap jika tanpa dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko penyakit hipertensi. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan meliputi :

- a. Memeriksa tekanan darah secara teratur
- b. Menjaga berat badan dalam rentang normal
- c. Mengatur pola makan antara lain dengan mengkonsumsi makanan berserat, rendah lemak dan mengurangi garam
- d. Menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol
- e. Tidur secara teratur
- f. Mengurangi stress dengan melakukan rekreasi

3. Pengobatan hipertensi

Pengobatan hipertensi bertujuan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas serta mengontrol tekanan darah. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu non farmakologi (perubahan gaya hidup) dan farmakologi.

a. Non Farmakologi

Non farmakologi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup diantaranya adalah :

- 1) Menurunkan berat badan bila status gizi berlebih penderita hipertensi yang obesitas dianjurkan untuk menurunkan berat badan, membatasi asupan kalori, dan peningkatan kalori dengan latihan fisik yang teratur.
- 2) Membatasi asupan garam tidak lebih dari (14 dan 12) sendok the atau 6 gram/hari. Contohnya biskuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin serta makanan dan minuman dalam kaleng sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng .
- 3) Membatasi aktivitas fisik
- 4) Membatasi konsumsi kafein
- 5) Membatasi makan makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa)
- 6) Menghindari alcohol

b. Farmakologi

1) Diuretika

Tablet hydrochlorothiazide HTC, Lasix (furosemide) merupakan golongan obat hipertensi dengan proses pengeluaran cairan tubuh (natrium) via urin sehingga mengurangi volume cairan dalam tubuh.

2) Vasodilator

Dapat mengembangkan dinding arteriol sehingga daya tahan pembuluh perifer berkurang dan tekanan darah menurun. Obat yang termasuk dalam jenis vasodilator adalah hydralazine dan encarazine.

3) Antagonis Kalsium Mekanisme obat antagonis kalsium adalah menghambat pemasukan ion kalsium kedalam sel otot polos pembuluh dengan efek vasodilatasi dan turunnya tekanan darah .

4) Antagonis Kalsium

Mekanisme obat antagonis kalsium adalah menghambat pemasukan ion kalsium kedalam sel otot polos pembuluh dengan efek vasodilatasi dan turunnya tekanan darah.

5) Penghambat ACE

Menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat Angiotensin enzyme yang berdaya vaskonstriksi kuat.

B. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dan terjadi setelah seseorang merasakan suatu objek. Kemudian, indera muncul melalui indera manusia yaitu : penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan peraba. Kebanyakan pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Lestari, 2020)

Pengetahuan adalah hasil atau produk dari informasi yang ketika informasi dianalisa, diproses dan ditempatkan sesuai tempatnya. Pengetahuan merupakan istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu dan yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan bidang yang sangat penting yang membentuk perilaku manusia (overt behavior). Dalam ranah kognitif, pengetahuan memiliki 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan pengetahuan tingkat yang paling rendah kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang

dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami(Comprehention)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap suatu objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari .

c. Aplikasi(Application)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari atau kondisi real (nyata/ sebenarnya). Dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum- hukum, rumus metode, dan sebagainya dalam konteks dan situasi lain .

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada ikatannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah menunjukkan kemampuan untuk menjabarkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan jastifikation atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian- penilaian terhadap suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor internal

1) Umur

Semakin tua seseorang, semakin matang tingkat kedewasaan dan kekuatannya dalam hal kemampuan berpikir dan bekerja, bahkan semakin tinggi tingkat kepercayaannya dibandingkan mereka yang belum dewasa. Ini adalah hasil dari pengalaman jiwa.

2) Pengalaman

Pengalaman adalah guru terbaik (experience is the best teacher), kalimat ini dapat dijelaskan sebagai pengalaman adalah sumber pengetahuan, atau pengalaman adalah cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

3) Pendidikan

Semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka semakin banyak ilmu yang dimilikinya. Sebaliknya, kurangnya pendidikan akan menghambat perkembangan sikap masyarakat terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

4) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga, sedangkan bekerja pada umumnya merupakan kegiatan menyita waktu. Bagi ibu-ibu akan mempengaruhi terhadap kehidupan keluarga serta pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu objek.

b. Faktor eksternal

1) Informasi

Banyak luasnya pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa banyak informasi yang dijumpainya dalam kehidupan sehari-hari dan juga yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap kehidupan disekitarnya

2) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang

atau kelompok, sehingga dapat dikatakan bahwa masuknya proses pengetahuan dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya adalah lingkungan, karena akan terjadi interaksi sebagai respon dari pengetahuan.

3) Sosial budaya

Social budaya Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya.

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif (Kurniawati, 2017), yaitu:

- a. Pengetahuan Cukup : $\geq 60\%$
- b. Pengetahuan Kurang : $< 60\%$

C. Tinjauan Umum Tentang Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan ialah salah satu cara dan usaha untuk pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi menggunakan informasi dengan gambaran yaitu mempertahankan kesehatan, mempertahankan status nutrisi, dan mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit.

Pola makan menurut Handjani yaitu tingkah laku setiap manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan nutrisi berupa makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan jenis makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan dapat diartikan sebagai suatu cara seseorang untuk memilih makanan atau mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial.

Pola makanan yang sehat harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan minyak yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu pola makan yang dianjurkan ialah tiga kali sehari. Selain itu makanan selingan juga dibutuhkan dan dikonsumsi ketika pagi hari dan siang hari saat makanan utama belum tercukupi. Walaupun dibutuhkan, akan tetapi makanan selingan tidak boleh terlalu banyak dikonsumsi dikarenakan dapat mengganggu nafsu makan yang menurun ketika mengkonsumsi makanan utama.

2. Komponen Pola Makan

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makanan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi.

Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral. Karbohidrat, lemak dan protein merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme tubuh.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan berulang kali atau beberapa kali makan dalam satu hari yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan.

c. Jumlah makan

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan penyakit.

3. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Pola makan yang terbentuk akan menggambarkan kebiasaan makan pada individu. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya pola makan yakni ekonomi, agama, sosial budaya, pendidikan ataupun lingkungannya.

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

b. Faktor Sosial Budaya

Faktor budaya dan sosial dalam suatu kepercayaan dapat mempengaruhi konsumsi makanan pada seorang individu dikarenakan adanya pantangan untuk mengkonsumsi suatu makanan pada kepercayaan daerah tersebut yang sudah menjadi adat istiadat. Setiap budaya memiliki cara atau bentuk dalam mengkonsumsi mengolah, mempersiapkan ataupun menyajikan makanan yang berbeda-beda.

c. Faktor Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat

mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Kebanyakan kelompok agama juga mempunyai larangan tertentu atas penggunaan jenis makanan tertentu. Karena menganggap makanan yang dilarang tersebut berbahaya bagi kesehatan.

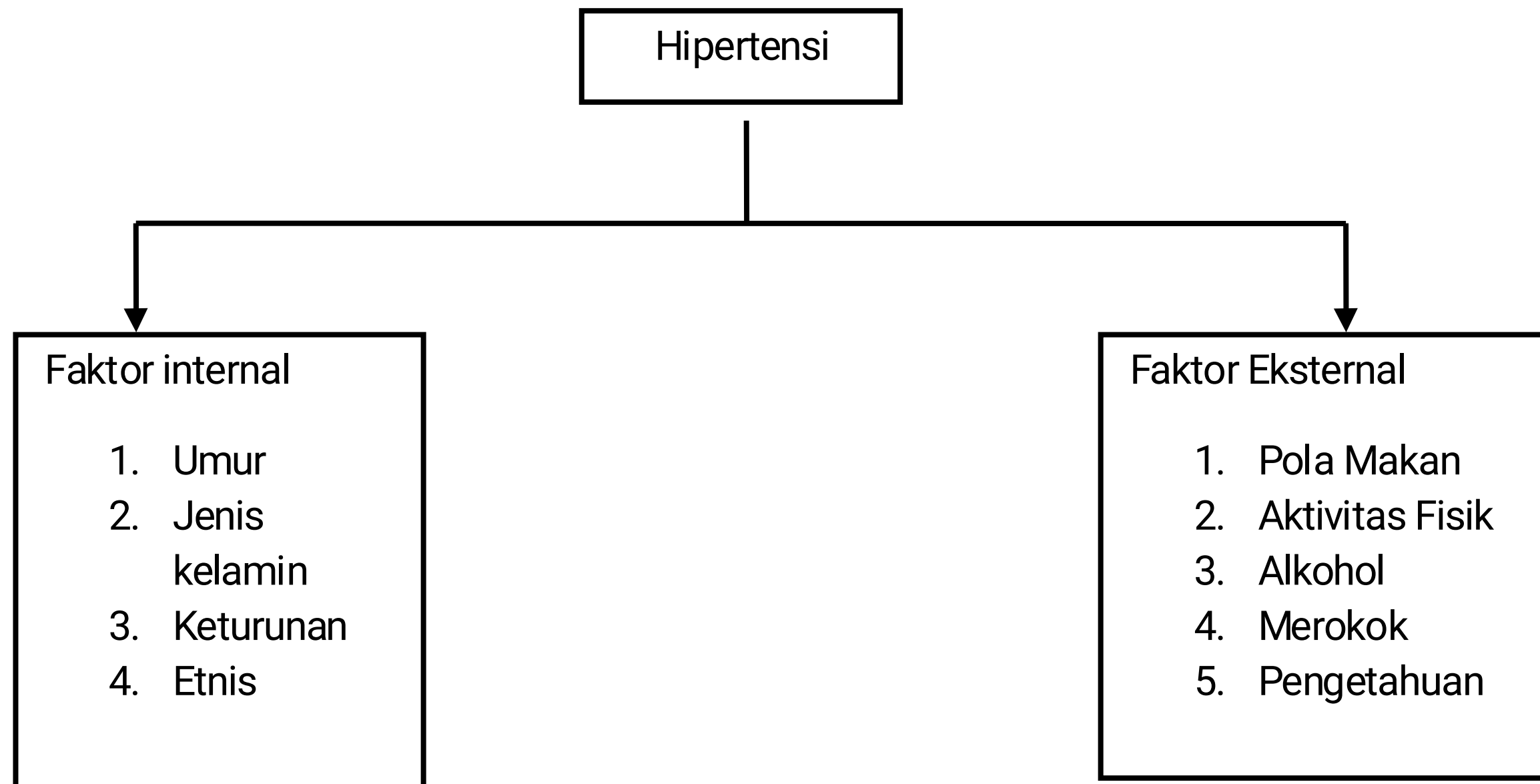
d. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Tingkat pendidikan formal merupakan faktor yang ikut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan menekuni pengetahuan yang diperoleh. Pendidikan merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi.

e. Lingkungan

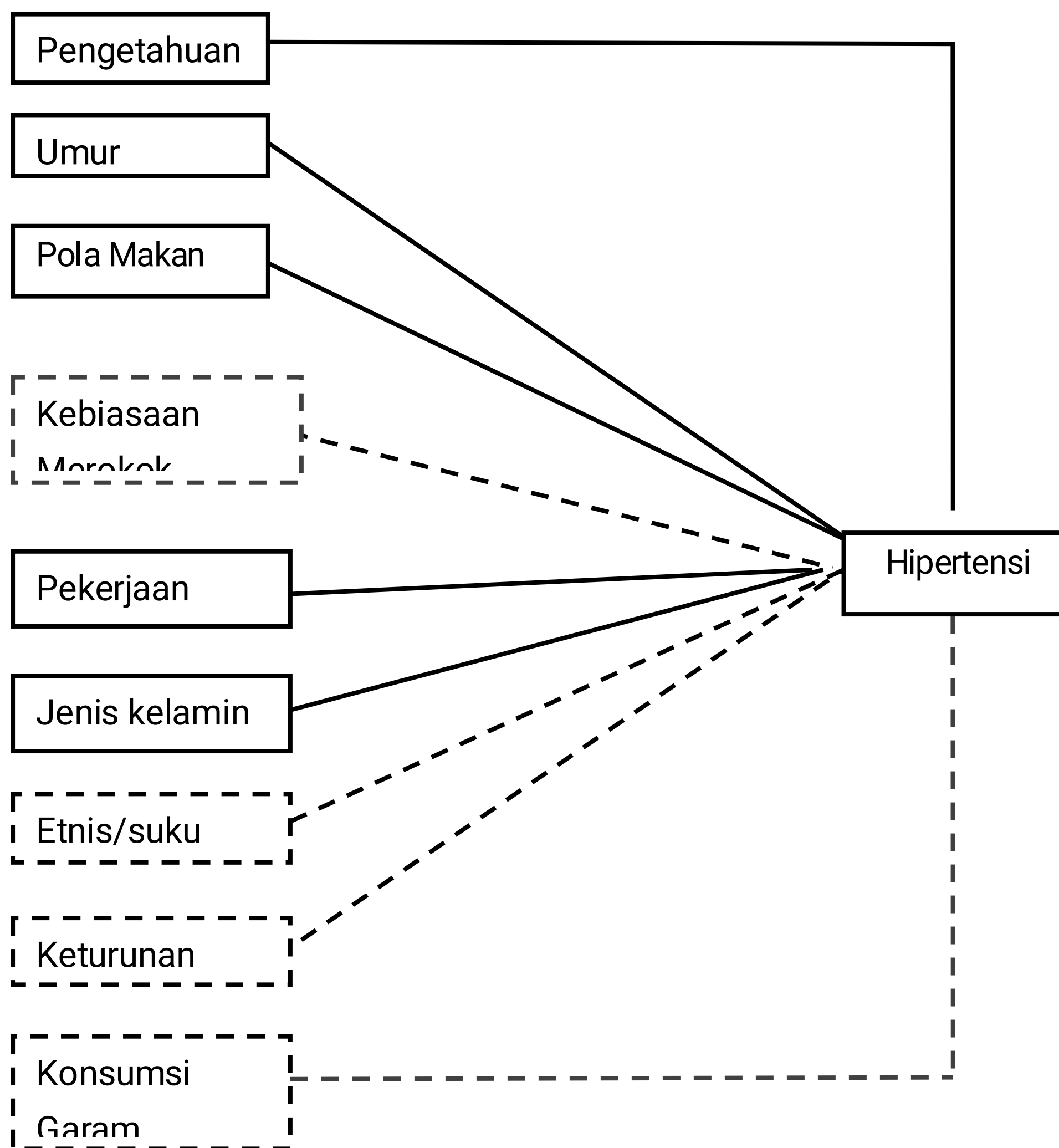
Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga.

D. Kerangka Teori

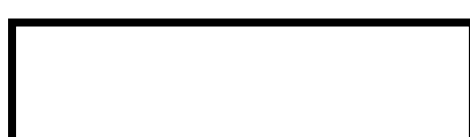


Sumber : Ardiyaningsih, 2018

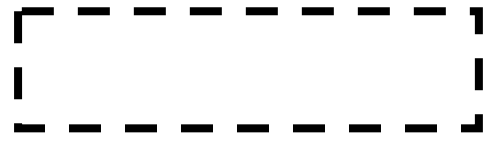
E. Kerangka Konsep



Keterangan :



Variabel diteliti



Variabel yang tidak diteliti