

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Tinjauan Tentang Pengetahuan Gizi**

###### **a. Pengetahuan gizi**

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pada penderita dengan hipertensi pengetahuan sangat penting untuk menambah wawasan tentang komplikasi penyakit hipertensi, mengingat hipertensi yang diderita selama bertahun-tahun dapat menyebabkan berbagai masalah (Rukmie & Djoko, 2019).

Pengetahuan merupakan hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang dalam hal ini berupa informasi tentang upaya pengendalian hipertensi, baik yang diperoleh dari media cetak, media elektronik maupun dari penyuluhan tenaga kesehatan.(Syafriani, Afiah, 2022).

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (know-how) yang dimiliki oleh manusia, dan sangat penting bagi intelegensia seseorang. Pengetahuan dapat di simpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami informasi jika digunakan sebagai mestinya. Pengetahuan berperan penting bagi masyarakat dan individu(Rina Tampake, 2020)

Pengetahuan tentang hipertensi dapat diperoleh dari pelayanan kesehatan, televisi, radio, web, surat kabar dan sebagainya (Pramestuti & Silviana, 2016). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat memotivasi pasien untuk berpartisipasi dalam memodifikasi gaya hidup yang lebih sehat. (Harmili et al., 2021)

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu”, yang terjadi setelah orang yang mengadakan pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam bentuk tindakan seseorang(rina tampake, 2020).

#### **b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi**

Menurut Notoatmodjo yang dikutip dari buku Metodologi Penelitian PPSDMK, 2018, Pengetahuan baik yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal (Setiyawan, 2017) yaitu :

##### **1. Faktor Internal**

###### **a) Umur**

Umur merupakan rentang waktu seseorang yang dimulai sejak dia dilahirkan hingga berulang tahun. Jika seseorang itu memiliki umur yang cukup maka akan memiliki pola pikir dan pengalaman yang matang pula.

###### **b) Pendidikan**

Pendidikan merupakan seluruh proses kehidupan yang dimiliki oleh setiap individu berupa interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara

formal maupun informal yang melibatkan perilaku individu maupun kelompok. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada perkembangan orang lain untuk menuju kearah cita-cita tertentu untuk mengisi kehidupan sehingga dapat mencapai kebahagiaan.

Makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Pengetahuan erat hubungannya dengan pendidikan, seseorang dengan pendidikan yang tinggi maka semakin luas pulus pengetahuan yang dimiliki.

#### c) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengalaman bekerja akan memberikan pengetahuan dan ketrampilan serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterampilan manalar secara ilmiah.

## 2. Faktor Eksternal

#### a) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

b) Sosial budaya

Sosial Budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

c) Sumber informasi

Seseorang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan yaitu media massa. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, elektronik, papan, keluarga, teman dan lain-lain.

d) Media cetak

Media cetak berupa booklet (dalam bentuk buku), leaflet (dalam bentuk kalimat atau gambar), flyer (selebaran), flip chart (lembar balik), rubrik (surat kabar atau majalah kesehatan), poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

**c. Kategori Pengetahuan**

Kategori Pengetahuan Menurut Arikunto (2013), pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76 – 100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56 – 75% dari seluruh pertanyaan.

c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar 40 – 50% dari seluruh pertanyaan. (Sudaryati, 2020)

## **2. Tinjauan Kebiasaan Makan Penderita Lansia Hipertensi**

Pola makan menurut adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo (2017) pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2018).

Kepatuhan diet hipertensi, dimana responden dengan pengetahuan yang baik memiliki peluang menjalankan diet hipertensi sebesar 45 kali lebih baik dibandingkan dengan responden yang pengetahuannya kurang baik. Tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan membuat seseorang paham tentang penyakit tersebut yang kemudian mendorong adanya perubahan perilaku ke arah positif khususnya bagaimana seseorang akan berusaha memberikan respons dari stimulus seperti mengurangi faktor penyebab dari penyakit. (Hikmawati et al., 2022).

Penderita Penyakit Hipertensi harus memiliki pengetahuan dan kepatuhan diet tentang Hipertensi, pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan

merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek, sedangkan kepatuhan adalah sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional.(Martini et al., 2019)

Macam-macam kepatuhan diet hipertensi antara lain menurunkan berat badan, diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), diet ini dianjurkan untuk pencegahan dan manajemen hipertensi dengan prinsip banyak mengkonsumsi buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya serta kacang-kacangan, diet ini mengandung tinggi kalium, fosfor dan protein sehingga perlu dipertimbangkan untuk pasien dengan penurunan fungsi ginjal, membatasi konsumsi garam, membatasi atau menghindari konsumsi kopi dan alkohol, dan edukasi atau konseling diet(Amelia, 2020)

Pengetahuan yang rendah mengenai kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran terhadap pentingnya melaksanakan kepatuhan diet hipertensi dan dapat berdampak atau berpengaruh pada cara pelaksanaan diet hipertensi, akibatnya dapat terjadi komplikasi berlanjut, Kepatuhan diet hipertensi dapat dicapai apabila pasien dapat melaksanakan diet yang diberikan secara teratur atau konsisten (Hikmawati et al., 2022)

Kepatuhan melakukan diet hipertensi berpedoman pada diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Diet DASH merupakan pengaturan pola makan yang disusun untuk mencegah kenaikan tekanan darah, dan mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet DASH bila dilaksanakan secara teratur, dapat menurunkan tekanan darah dalam dua minggu. Kepatuhan

minum obat dandiethipertensi dapat mempengaruhi tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.(Suyoto et al., 2020)

Banyak faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan diet seimbang dan menunjang kesembuhan penyakit hipertensi diantaranya adalah pengetahuan, sikap serta dukungan keluarga. Semakin meningkat pengetahuan seseorang maka semakin meningkat pula kepatuhannya, demikian juga sikap dan dukungan keluarga serta sarana pendukungnya (Suyoto et al., 2020).

### **3. Tinjauan Tentang Lansia**

#### **a. Lansia**

Menurut WHO (World Health Organization) kelompok golongan umur pada lansia terbagi menjadi 3 kelompok terdiri dari lansia awal berumur 46-55 tahun, lansia akhir berumur 56-65 tahun, manula berumur >65 tahun dari pengelompokan umur terdapat hubungan tekanan darah tinggi terhadap usia . Kelompok lansia (lanjut usia) merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir pada fase perkembangan manusia. Kusumawardani dkk (2018) menyatakan bahwa seorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami banyak perubahan seperti kemunduran atau penurunan fisik, psikososial yang dapat menyebabkan lansia memiliki penerimaan diri yang buruk. (Purba, 2021).

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Pada proses perkembangan manusia lansia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua.28 Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup manusia, yakni

suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu. Pada usia 60 tahun merupakan garis pemisah dari usia madya dengan usia lanjut. (Dita Amalia Lutfiana & Margiyati Margiyati, 2021)

Seiring bertambahnya usia timbul perubahan sebagai akibat proses menua (aging process), meliputi perubahan fisik, mental, spiritual, dan psikososial. Berbagai sistem tubuh mengalami perubahan, salah satunya sistem kardiovaskular yang mengakibatkan katup jantung menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta menurun, kemampuan jantung memompa darah menurun, dan meningkatnya resistensi dari pembuluh darah perifer. Hal ini yang menyebabkan lansia cenderung mengalami kenaikan tekanan darah dan mengidap hipertensi. (Gadingrejo et al., 2020).

Usia atau lansia merupakan proses terjadi penurunan kemampuan akal dan fisik dari seseorang, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Ketika manusia mencapai masa lansia maka seseorang akan mengalami penurunan peran dan fungsi tubuhnya (Azizah, 2011). Menurut WHO, batasan lansia dikelompokkan menjadi: usia pertengahan (middle age), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun; lansia (elderly) usia antara 60 sampai 74 tahun; lanjut usia tua (old), ialah usia antara 75 sampai 90 tahun; usia sangat tua (every old), ialah usia di atas 90 tahun. (Siti Arifah Rohmayani, 2018)

#### **b. Klasifikasi Lansia**

Klasifikasi lansia dibagi menjadi 5 yaitu lansia pra, lansia, lansia berisiko tinggi, lansia potensial, dan lansia tidak potensial. Prelansia

(presenelis) adalah seseorang yang berusia antara 45-59 tahun. Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, bagi lanjut usia yang berisiko tinggi, yaitu seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih dan memiliki gangguan kesehatan seperti menderita rematik, pikun, mengalami kelemahan dan lain-lain, sedangkan lansia potensial adalah: lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa, lansia tidak potensial yaitu lansia yang tidak berdaya untuk mencari nafkah, sehingga hidupnya tergantung pada bantuan orang lain (Tiastuty & Hidayat, 2021)

Kelompok lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal. Tekanan darah normal sebesar 120-139 mmHg untuk sistol dan 80-89 mmHg untuk diastole ((Pharmacist & 2022, n.d.)

### **c. Patofisiologi Lansia**

Secara garis besar lansia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses dalam kehidupan yang akan mengalami penurunan kemampuan pada tubuh untuk beradaptasi secara langsung melalui lingkungan, pikiran, dan mental (Pudjiastuti, 2003). Lansiasangat mudah terkena resiko tinggi terhadap berbagai macam masalah, antara lain seperti masalah pada persendian, masalah dalam penglihatannya, melemahnya fungsi otot, dan gangguan tidur.

Gangguan tidur tersebut disebabkan karena adanya beberapa faktor, dan salah satunya adalah faktor patofisiologis yang berkaitan dengan usia. Gangguan tidur bisa disebut sebagai Insomnia yang merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur. Biasanya hal tersebut ditandai dengan sering terbangun saat tidur, bangun pada dini hari, jam tidur tidak normal, sering tidur larut malam. (Boakye, 2014).

#### **4. Tinjauan Hipertensi**

##### **a. Hipertensi**

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. (Purba, 2021)

Menurut World Health Organisation (WHO) 2018, Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan merupakan penyakit yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit gagal ginjal yang mana di tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. (Purba, 2021).

Hipertensi dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal . Penegakkan diagnosa dapat dilakukan melalui pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan atau kader kesehatan yang telah dilatih dan dinyatakan layak oleh tenaga kesehatan untuk melakukan pengukuran . Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar  $> 140$  mmhg atau dan tekanan diastolik sebesar  $> 90$  mmhg (Taiso et al., 2021)

Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% .(Alamsyah et al., 2021)

Hipertensi menjadi masalah global yang signifikan, menurut data World Health Organization Hipertensi sering terjadi pada lansia karena pada lansia terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang mengakibatkan penurunan distensi dan daya regang pembuluh darah. Perubahan-perubahan yang sering terjadi pada lansia diantaranya adalah hilangnya elastisitas jaringan ikat, atherosclerosis, penurunan

relaksasi otot polos pembuluh darah. Gangguan-gangguan pembuluh darah ini akan mengakibatkan aorta dan arteri menjadi berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah dari jantung, sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. (Amalia, 2021).

Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia dan dibuktikan dengan hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 38,8% (Azizah, 2021)

#### **b. Klasifikasi Hipertensi**

Berdasarkan data hasil Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1% yang secara nyata meningkat sebesar 5,6% dibandingkan dengan tahun 2013 (25,8%). Jika dikategorikan berdasarkan kelompok umur, hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok umur 65-74 tahun (63,2%), diikuti dengan kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), dan kelompok umur 45-54 tahun (45,3%) serta yang terendah yaitu pada kelompok umur 18-24 tahun yaitu 13,2%. Kasus hipertensi tertinggi di Indonesia terjadi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang terendah terjadi di Papua sebesar 22,2%. (Febriyanti, 2021).

**Tabel 2**  
**Klasifikasi Hipertensi**

Klasifikasi	Sistolik( mmHg)	Distolik ( mmHg )
Optimal	<120	<80
Normal	<130	85
Normal tinggi	130 - 139	85 - 89
Hipertensi grade 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensi grade 2	160 - 179	100 - 109
Hipertensi grade 3	>180	>110

Sumber : JNC VIII(2013)

### c. Gejala Terjadinya Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi sering dijuluki sebagai “the silent disease”, hal tersebut sesuai dengan kedatangannya yang tiba-tiba dan tanpa menunjukkan gejala tertentu. Pasien hipertensi seringkali baru mengetahui setelah penyakit ini menyebabkan berbagai penyakit komplikasi. Pada beberapa kasus hipertensi, tekanan darah meningkat secara cepat sehingga tekanan diastole menjadi lebih dari 140 mmHg. Adapun gejala yang muncul adalah pusing, sakit kepala serasa akan pingsan, tinnitus (terdengar suara mendengung dalam telinga) dan penglihatan menjadi kabur. (Febriyanti, 2021)

Hipertensi juga menimbulkan gejala seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna. Di Amerika menurut National Health and Nutrition Examination Survey (NHNESIII) paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan dibawah 140/90 mmHg.

#### **d. Faktor- Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Hipertensi**

Hipertensi merupakan penyakit multifaktoral yang disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor individu seperti umur, jenis kelamin, faktor genetik. Adapun faktor lingkungan seperti stress juga juga memiliki pengaruh terhadap hipertensi (Insana Maria, 2018). Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan cara mengatur diet yang tepat (seperti mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam, lemak dan kolesterol serta diet tinggi serat), olahraga yang teratur, menghindari konsumsi alkohol, menghindari stress dan mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran dokter serta melakukan check-up atau pemeriksaan tekanan darah secara berkala.(Martini et al., 2019)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi antara lain keturunan, jenis kelamin, umur, merokok, konsumsi alkohol, indeks massa tubuh, stress dan asupan makan. Asupan makan yang dapat menyebabkan menjadi faktor hipertensi adalah asupan makan yang sering mengonsumsi lemak dan juga sering mengonsumsi makanan yang tinggi natrium termasuk juga garam. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (low-density lipoprotein) dalam darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurpalah dan Rosita (2014) menyatakan bahwa kolesterol berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Penumpukan lemak dalam pembuluh darah menyebabkan diameter pembuluh darah semakin sempit sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi yang disebut hipertensi.(Rahma et al., n.d.)

Hipertensi juga memiliki berbagai faktor resiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor resiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis dan faktor yang menyebabkan kambuhnya hipertensi antara lain pola makan, merokok dan stres.

Berbagai faktor resiko hipertensi juga meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologi dan faktor resiko hipertensi pada usia produktif (25-42 tahun) diakibatkan karena kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, pola makan tinggi natrium, jenis kelamin, riwayat keluarga, konsumsi garam, obesitas, olahraga, merokok, stress, insomnia dan konsumsi kafein. (Purba, 2021). Berikut beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi:

**a) Faktor Genetik**

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan Keluarga dengan orang tua hipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi atau tekanan darah dibandingkan individu yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi atau tekanan darah. Ada baiknya mulai sekarang kita cek riwayat kesehatan kesehatan keluarga agar kita bisa mengantisipasi dan mencegahnya.

**b) Jenis Kelamin**

Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ yang berbeda dan hormon yang berbeda. Begitu juga untuk wanita dan pria. Terkait dengan hipertensi atau tekanan darah, pria berisiko lebih tinggi terkena hipertensi

sejak dini. Anak laki-laki juga memiliki risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskular yang lebih besar. Sedangkan pada wanita, biasanya lebih rentan terkena hipertensi atau tekanan darah ketika sudah berusia di atas 50 tahun.

**c) Stress**

Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung, sehingga merangsang aktivitas saraf simpatis. Stres yang dialami seseorang akan merangsang sistem saraf simpatis yang akan memicu kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

**d) Obesitas**

Studi epidemiologi menunjukkan adanya hubungan antara berat badan dan tekanan darah baik pada pasien hipertensi maupun normotensif. Pada populasi tanpa penambahan berat badan Dengan bertambahnya usia, tidak ada peningkatan tekanan darah sesuai dengan penambahan usia. Yang sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah obesitas pada tubuh bagian atas dengan peningkatan jumlah lemak di perut atau obesitas terpusat.

**e) Merokok**

Merokok merupakan faktor risiko hipertensi atau tekanan darah yang dapat dimodifikasi darahnya. Merokok merupakan faktor risiko yang potensial untuk ditiadakan dalam upaya melawan arus peningkatan tekanan darah khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia.

**f) Kolestrol tinggi**

Kandungan lemak yang berlebihan dalam darah dapat menyebabkan kolesterol menumpuk di dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat

**5. Pencegahan hipertensi**

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan, karena penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis dengan karakteristik tekanan darah cenderung naik turun dalam waktu yang lama dan sulit dikontrol, karena banyak faktor resiko pada hipertensi yang mempengaruhi, diantaranya adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, dan stres.<sup>15</sup> Banyaknya faktor resiko yang tidak terkontrol dengan baik, dapat mengakibatkan terjadinya penyakit gagal jantung, stroke, infark jantung, gagal ginjal, stroke, dan kerusakan mata(Dita Amalia Lutfiana & Margiyati Margiyati, 2021)

Hipertensi dapat berkembang menjadi penyakit serius seperti gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang Kondisi tersebut salah satunya dapat dicegah dengan anatara lain :(Azizah, 2021)

Pencegahan hipertensi hampir sama seperti pencegahan dalam berbagai penyakit secara umum yaitu adanya pola makan sehat dan pola hidup sehat. Biasanya segala macam penyakit akut, selain karena keturunann yang bersifat genetik, sebagian besar disebabkan besar disebabkan oleh pola makan tidak sehat dan pola hidup yang tidak sehat.(Pasaribu, 2021)

Sebagai langkah antisipasi yang paling jitu adalah menjalankan pola makan sehat dan pola hidup sehat.Pola ini, walaupun sangat manjur untuk mencegah berbagai macam penyakit tetap tidak banyak orang yang mau melakukannya karena dianggap membosankan dan sangat tidak menyenangkan. Padahal kalau mereka tahu cara bagaimana mengaturnya, pola hidup sehat dan pola makan sehat tetap bisa dibuat dengan menyenangkan. Berikut 2 cara yang menyenangkan dan cukup simpel yang bisa di lakukan di rumah dan dapat di kerjakan sehari-hari dengan menyenangkan(Pasaribu, 2021) :

**a) Berolahraga**

Olah raga sangat berpengaruh bagi penderita hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan secara teratur, dan juga dapat mencegah kegemukan, mengatur kadar glukosa darah, menormalkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin serta meningkatkan kemampuan kerja. Seperti halnya, olah raga dapat menurunkan kolesterol total, membantu memperbaiki profil lemak darah, Low Density Lipoprotein (LDL), trigliserida dan menaikkan High Density

Lipoprotein (HDL) serta menurunkan tekanan darah dan memperbaiki sistem hemostatis.

**b) Senam Ringan**

Senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi

**c) Mengatur Pola Makan (Diet Sehat Dan Mengurangi Asupan Garam)**

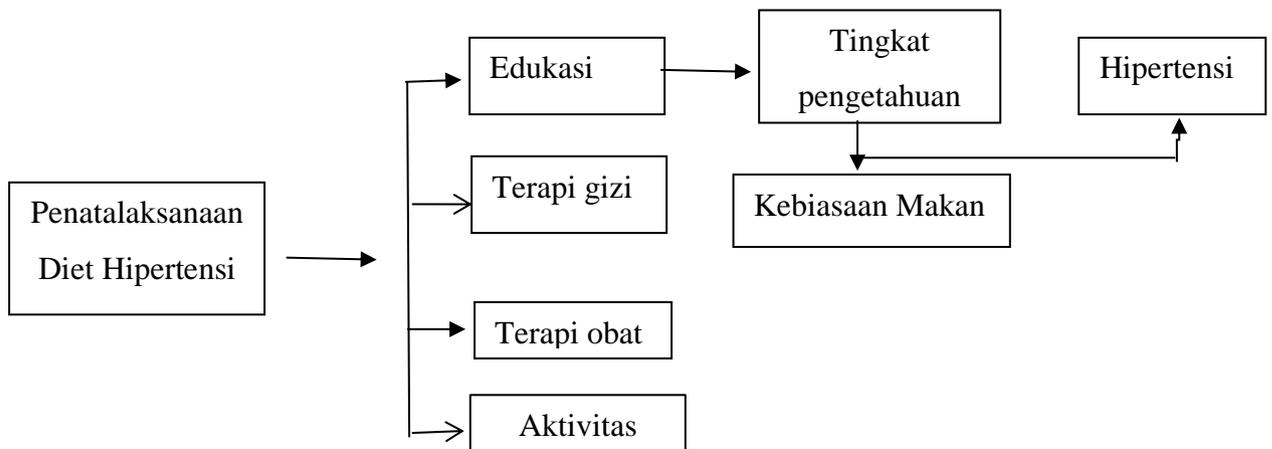
Pola makan yang sehat dan penerapan gizi seimbang sagan penting untuk dilakukan untuk mengontrol tekanan darah. Gunakan garam dapur yang mengandung yodium secukupnya, kurangi konsumsi makanan yang diawetkan karena makanan yang diawetkan mengandung zat-zat aditif berbasis natrium. Adapun senyawa- senyawa natrium yang lazim ditambahkan pada makanan pada saat makanan diproses yaitu garam (NaCl), monosodium glutamate (MSG), soda kue (natrium bikarbonat), baking powder, dinatrium fosfat, natrium alginate, natrium benzoate, natrium hidroksida, natrium nitrat, natrium propionate dan natrium sulfat. (Febriyanti, 2021).

## B. Kerangka Teori Dan Kerangka Konsep

### 1. Kerangka teori

Menurut Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure VII/ JNC 2003 hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Gunawan, 2020).

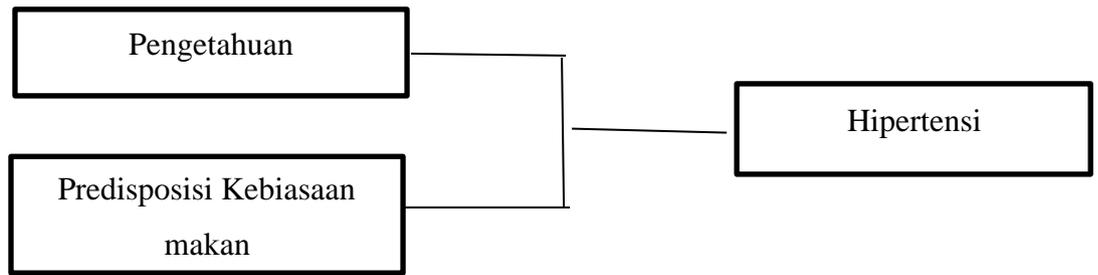
Penderita Penyakit Hipertensi harus memiliki pengetahuan dan kebiasaan makan yang baik, pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek, sedangkan predisposisi kebiasaan makan adalah sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional (Notoatmodjo, 2010)



Gambar 1 kerangka teori

Sumber : (Rachmawati, 2019)

## 2. Kerangka Konsep



Gambar 2. kerangka konsep

Keterangan

: variable yang di teliti