

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil mengetahui dan terjadi setelah manusia melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Persepsi penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Siswanto & Afandi, 2019).

Pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil mengetahui seseorang terhadap suatu objek dari indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2012). Sebaiknya penderita hipertensi memiliki pengetahuan tentang diet rendah garam karena tingkat pengetahuan akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah.

Menurut Notoatmodjo (2012), menyatakan bahwa salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (*presdisposing factor*) yang didalamnya termasuk pengetahuan mengenai diet hipertensi. Hal ini dikarenakan semakin baik sikap seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuan seseorang tersebut.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang mencakup di dalam domain kognitif menurut (Notoatmodjo, 2021) mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat atau menghafal suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali

(recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang sudah memahami suatu benda atau materi akan mampu menjelaskan, memberi contoh, menarik kesimpulan, meramalkan, dan sebagainya yang berhubungan dengan mata pelajaran yang sedang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan dalam menguraikan suatu materi atau benda ke dalam komponen-komponennya, tetapi selalu dalam suatu struktur organisasi yang teratur, dan selalu berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja, dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun atau menghubungkan bagian-bagian menjadi bentuk satu kesatuan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu merupakan suatu kemampuan untuk mengembangkan rumusan baru dari rumusan-rumusan yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Penilaian – penilaian ini didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Mubarak (2015) ada enam yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan berarti nasehat yang diberikan seseorang kepada orang lain tentang suatu hal agar mereka dapat memahaminya. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak ilmu pengetahuan yang dimilikinya.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

3) Umur

Seiring bertambahnya usia seseorang, perubahan terjadi pada aspek kejiwaan (mental). Secara umum terdapat empat macam perubahan pada masa pertumbuhan fisik, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan munculnya ciri-ciri baru.

4) Minat

Kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat memotivasi seseorang untuk berusaha dan menekuni sesuatu dan pada akhirnya memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5) Pengalaman

suatu peristiwa yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan suatu pengalaman yang baik, namun jika pengalaman terhadap objek itu menyenangkan, maka

secara psikologis akan ada kesan yang tertinggal dalam emosi yang timbul dari sikap positif.

6) Kebudayaan

Budaya lingkungan, apabila suatu daerah mempunyai budaya menjaga kebersihan lingkungan, besar kemungkinan masyarakat sekitar mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau pengisian angket (kuesioner) yang berisikan tentang materi pengetahuan diet rendah garam pada penderita hipertensi kepada responden. Kedalaman ilmu pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan dibawah ini. Pengukuran tingkat pengetahuan bertujuan untuk mengetahui suatu keadaan pemahaman tentang pengetahuan seseorang. Kriteria penilaian tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori:

- 1) Tingkat pengetahuan baik apabila skor atau nilai : 76-100%
 - 2) Tingkat pengetahuan cukup apabila skor atau nilai : 75%
 - 3) Tingkat pengetahuan kurang apabila skor atau nilai : <56%
- (Nursalam, 2008)

B. Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg. Penyebab hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 3 yaitu hipertensi esensial (penyebab hipertensi tidak diketahui), hipertensi primer (disebabkan oleh gaya hidup dan diet yang buruk, ekspresi gen, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan inflamasi vaskuler), dan terakhir hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan karena penyakit lain, seperti penyakit diabetes

nefropati, penyakit ginjal, penyakit jantung serta kondisi kehamilan (Suharyati et al., 2019).

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan systole yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah et al., 2021)

2. Etiologi Hipertensi

Penyebab hipertensi yang paling sering pada remaja (usia 13-18 tahun) adalah hipertensi esensial dan penyakit parenkim ginjal. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa hipertensi esensial tercatat lebih dari 80% sebagai penyebab hipertensi pada remaja diikuti oleh penyakit ginjal lainnya. Penyakit renovaskular dapat dicurigai pada remaja yang menderita hipertensi berat dan juga terdapat beberapa penyebab hipertensi yang jarang, seperti *renin-secreting tumor*, *pheochromocytoma*, obat-obatan (kokain, kontrasepsi, dekongestan), dan sebagainya (Saing, 2016).

3. Tanda dan Gejala Hipertensi

1) Sering sakit kepala

Sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang paling sering terjadi. Keuhan ini khususnya dirasakan oleh pasien dalam tahap krisis, dimana tekanan darah berapa di angka 180/120 mmHg atau bahkan lebih tinggi lagi.

2) Gangguan penglihatan

Gangguan penglihatan adalah salah satu komplikasi dari tekanan darah tinggi. Tanda hipertensi yang satu ini dapat terjadi secara mendadak dan perlahan. Salah satu gangguan penglihatan yang mungkin dapat terjadi adalah retinopati hipertensi. Pada saat tekanan darah meningkat,

pembuluh darah di mata bisa pecah. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya penglihatan mata secara nyata dan tiba-tiba.

3) Mual dan Muntah

Mual dan muntah merupakan gejala darah tinggi yang dapat terjadi akibat meningkatnya tekanan di kepala. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu perdarahan di kepala. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya pendarahan di dalam kepala. Seseorang dengan perdarahan otak mungkin dapat mengeluhkan adanya muntah yang terjadi secara tiba-tiba.

4) Nyeri dada

Penderita tekanan darah tinggi mungkin dapat mengeluh nyeri dada. Kondisi ini terjadi akibat adanya penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung.

5) Sesak napas

Penderita tekanan darah tinggi juga mungkin dapat merasakan mengeluh sesak napas. Kondisi ini terjadi ketika jantung membesar dan tidak dapat memompa darah.

6) Bercak darah di mata

Gejala hipertensi ini sering ditemukan pada individu dengan diabetes atau tekanan darah tinggi. Bercak darah di mata sering disebut sebagai perdarahan sub konjungtiva.

7) Muka yang memerah

Ketika pembuluh darah di wajah membesar, maka area wajah akan berubah menjadi merah. Hal ini dapat terjadi akibat respons dari beberapa pemicu, seperti paparan matahari, cuaca dingin, makanan pedas, angina, minuman panas dan produk perawatan kulit.

8) Rasa pusing

Obat anti hipertensi dapat menimbulkan efek samping pusing. Meski bukan karena dari tekanan darah yang tinggi, rasa pusing tidak bisa diabaikan begitu saja, apalagi jika muncul secara tiba-tiba.

9) Mimisan

Mimisan pada umumnya terjadi saat tekanan darah sedang sangat tinggi (Ekasari, 2021)

4. Faktor Risiko Hipertensi

1) Faktor Risiko Hipertensi Yang Tidak Dapat Diubah

a. Riwayat keluarga

Faktor genetic cukup berperan terhadap timbulnya hipertensi. Jika kita mempunyai riwayat sanak saudara (orang tua, saudara kandung, kakek dan nenek) yang yang mengidap penyakit hipertensi, maka kita mempunyai risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit hipertensi.

b. Usia

Tekanan darah cenderung semakin tinggi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, terutama usia lanjut, pembuluh darah akan secara alami menebal dan lebih kaku.

c. Jenis kelamin

Laki-laki lebih banyak menderita hipertensi sebelum usia 55 tahun. Pada wanita penyakit ini lebih sering terjadi saat usia di atas 55 tahun. Setelah menopause, wanita yang tadinya memiliki tekanan darah normal bisa saja terkena hipertensi karena adanya perubahan hormonal tubuh
(Ekasari, 2021)

2) Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah

a. Pola makan tidak sehat

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh

b. Kurangnya aktivitas fisik

Aktivitas fisik baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan yang meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi

c. Kegemukan

Ketidakeimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energy menyebabkan kegemukan dan obesitas. Secara definisi, obesitas ialah kelebihan jumlah total lemak tubuh > 20% dibandingkan berat badan ideal. Kelebihan berat badan berhubungan dengan tingginya jumlah kolesterol jahat dan trigliserida di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi

d. Konsumsi alkohol berlebih

Konsumsi alkohol yang rutin dan berlebih dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk diantaranya adalah hipertensi.

e. Merokok

Meroko dapat merusak jantung dan pembuluh darah. Nikotin dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan karbon monoksida bisa mengurangi jumlah oksigen yang dibawa di dalam darah.

f. Stress

Stress berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi. Saat stress, kita mengalami perubahan pola makan, malas beraktivitas, mengalihkan stress dengan merokok atau mengonsumsi alkohol di luar kebiasaan.

g. Kolesterol tinggi

Kolesterol tinggi di dalam darah dapat menyebabkan penimbunan plak aterosklerosis, yang nantinya dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga meningkatkan tekanan darah

h. Diabetes

Diabetes dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Diabetes dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat menurunnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya jumlah cairan di dalam tubuh dan mengubah kemampuan tubuh mengatur insulin (Ekasari, 2021).

5. Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder yaitu sebagai berikut:

1) Hipertensi primer atau hipertensi esensial

Hipertensi primer atau hipertensi esensial terjadi karena peningkatan persistem tekanan arteri akibat ketidakaturan mekanisme control homeostatik

2) Hipertensi sekunder atau hipertensi renal

Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormone dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat (Fauziah et al., 2021)

6. Komplikasi Hipertensi

Menurut (Ekasari, 2021), komplikasi pada hipertensi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1) Gangguan jantung

Ketika tekanan darah tinggi berlanjut, dinding pembuluh darah akan lambat laun rusak. Kerusakan ini dapat memudahkan kolesterol untuk menempel pada dinding pembuluh darah. Semakin besar penumpukan kolesterol, maka semakin kecil diameter pembuluh darahnya. Hal ini akan lebih mudah pembuluh darah tersumbat.

Penyumbatan pembuluh darah yang terjadi pada jantung dapat menyebabkan serangan jantung dan berpotensi berakibat fatal. Selain itu, penyempitan pembuluh darah juga akan menyebabkan jantung bekerja lebih keras. Apabila kondisi ini tidak segera berujung kelelahan dan akhirnya berakibat lemah.

2) Stroke

Kerusakan pembuluh darah pada jantung juga bisa terjadi di otak. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan yang disebut dengan stroke. Tingkat kelangsungan hidup dan tingkat keparahan gejala stroke bergantung pada seberapa cepat korban mendapatkan pertolongan.

3) Emboli paru

Selain pada otak dan jantung, pembuluh darah di paru-paru juga bisa rusak dan tersumbat akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Jika arteri yang membawa darah ke paru-paru tersumbat maka akan terjadi emboli paru. Kondisi ini sangat serius dan memerlukan perhatian medis segera

4) Gangguan ginjal

Tekanan darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah pada ginjal. Lama-kelamaan kondisi ini membuat ginjal tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik dan dapat berujung menjadi gagal ginjal

5) Kerusakan pada mata

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan lapisan jaringan retina menebal. Faktanya, lapisan ini dapat berfungsi untuk mengubah cahaya menjadi sinyal saraf untuk diinterpretasikan oleh otak.

7. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan nonfarmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan cara

menonsumsi obat, sedangkan secara nonfarmakologis yaitu bisa dengan mengubah gaya hidup seperti berhenti merokok, menghindari minuman beralkohol serta membatasi asupan garam, dan mengurangi berat badan berlebihan serta melakukan aktifitas fisik (Joyce, 2019).

8. Cara Penanganan Hipertensi

1) Olahraga teratur

Olahraga secara rutin merupakan cara ampuh untuk mencegah hipertensi. Dengan berolahraga kinerja jantung dalam memompa darah lebih optimal, metabolisme meningkat dan aliran darah pun lancar. Pada penderita hipertensi baiknya melakukan olahraga ringan seperti jalan cepat, jogging atau bersepeda selama 30-60 menit/hari sebanyak 3 kali dalam seminggu akan membantu penurunan tekanan darah.

2) Kurangi asupan natrium

Kandungan natrium pada garam dapat menyebabkan tubuh menahan cairan sehingga berdampak pada tekanan darah yang meningkat. Direkomendasikan untuk asupan natrium tidak lebih dari 1500 mg/hari

3) Mengatur pola makan

Pada penderita hipertensi pola makan haruslah diatur karena ada beberapa makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Baiknya isi menu makanan yang banyak mengandung kalium, magnesium dan kalsium. Ditambah lagi dengan sayur dan buah-buahan yang kaya serat seperti pisang, tomat, sayuran hijau, kacang-kacangan, wortel, melon, dll.

4) urangi stress

Stress berskala panjang akan membuat tubuh menjadi rusak. Peningkatan hormone adrenalin menyebabkan meningkatnya tekanan darah

5) Minum obat sesuai program terapi

Selain mengubah gaya hidup, obat-obatan digunakan untuk membantu proses pemulihan. Jika ingin mengonsumsi obat-obatan herbal disarankan untuk berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu dikarenakan tidak semua obat herbal baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi dan bila dikonsumsi secara bersamaan dengan resep obat pemberian dokter justru tidak memberikan hasil yang lebih baik (Ekasari, 2021).

C. Diet Rendah Garam

1. Definisi Diet Rendah Garam

Diet rendah garam adalah diet yang menyarankan konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, dan lemak total, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan jumlah porsi 4-5 porsi/hari, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, gandum utuh, dan kacang-kacangan. Dibandingkan dengan diet lain, diet rendah garam dapat memberikan kalium, magnesium, kalsium, protein, dan serat lebih tinggi yang dipercaya dapat mengontrol tekanan darah (Suharyati et al., 2019).

2. Tujuan Diet

Diet rendah garam bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi. Diet rendah garam dapat digunakan dengan tujuan untuk terapi penurunan berat badan serta penurunan kadar kolesterol (Suharyati et al., 2019)

3. Syarat dan Prinsip Diet

- 1) Energi cukup, jika pasien dengan berat badan 115% dari berat badan ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga
- 2) Protein cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien
- 3) Karbohidrat cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien

- 4) Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
- 5) Asupan natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari
- 6) Konsumsi kalium 4700 mg/hari, terdapat hubungan antara peningkatan asupan kalium dan penurunan asupan rasio Na-K dengan penurunan tekanan darah
- 7) Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia untuk membantu penurunan tekanan darah , asupan kalsium >800 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4 mmHg dan 2 mmHg tekanan darah diastolic
- 8) Asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian (DRI) serta dapat ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 1,0-5,6 mmHg
- 9) Pada pasien ipertensi dengan penyakit penyerta lainnya, seperti penyakit ginjal kronik dengan hemodialysis atau sirosis hati maka syarat dan prinsip diet harus dimodifikasi/disesuaikan dengan kondisi penyakit.

(Suharyati et al., 2019)

4. Macam – Macam Diet dan Indikasi Pemberian

Diet rendah garam dianjurkan untuk pasien dengan edema atau asites dan/atau hipertensi, seperti yang terjadi pada penyakit tali pusat dekomposisi, sirosis hati, penyakit ginjal tertentu, toksemia pada kehamilan, dan hipertensi esensial atau tekanan idiopatik. Diet ini memiliki nutrisi yang cukup. Tergantung pada kondisinya, diet rendah garam ini dapat diterapkan pada tingkat yang berbeda-beda yaitu:

1) Diet Rendah Garam I (200-400 mg Na)

Diet rendah garam I diberikan kepada pasien dengan edema, asites dan/atau hipertensi berat. Pada pengolahan

makanannya tidak ditambahkan garam dapur dan hindari bahan makanan yang tinggi kadar natriumnya.

2) Diet Rendah Garam II (600-800 mg Na)

Diet rendah garam II diberikan kepada pasien dengan edema, asites, dan/atau hipertensi tidak terlalu berat. Pemberian makanan sehari sama dengan Diet rendah garam I. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan ½ sdt garam dapur (2 g) dan hindari bahan makanan yang tinggi kadar natriumnya.

3) Diet Rendah Garam III (1000-1200 mg Na)

Diet rendah garam III diberikan kepada pasien dengan edema dan/atau hipertensi ringan. Pemberian makanan sehari sama dengan diet rendah garam I. pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 1 sdt (4 g) garam dapur. (Suharyati et al., 2019)

5. Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Tabel 2. 1 Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan	Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
Protein hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 btr/hari	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium
Protein nabati	Kacang-kacangan segar	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan	Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan
Buah-buahan	Semua buah segar	Buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah
Lemak	Minyak kelapa sawit, margarin dan mentega tanpa garam	Margarin, mentega, mayonnaise
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
Bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan yang terbatas	Vetsin, kecap saus, bumbu instan

Sumber: Buku Penuntun Diet dan Terapi Gizi, edisi 4 (Editor : Suharyati, dkk)

D. Tekanan Darah

1. Definisi Tekanan Darah

Menurut National Institutes of Health (2015), tekanan darah normal adalah tekanan darah kurang dari atau sama dengan 120/80 mmHg. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai diatas 140/90 mmHg. Nilai yang lebih tinggi (140 mmHg) biasa dikenal dengan tekanan darah sistolik menunjukkan fase darah yang dipompa oleh jantung. Nilai yang lebih rendah (90 mmHg) dikenal dengan tekanan darah diastolic merupakan fase darah yang kembali ke jantung (Kiha et al., 2018).

2. Klasifikasi Tekanan Darah

Berdasarkan tingginya tekanan darah, hipertensi diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Hipertensi borderline : tekanan darah antara 140/90 mmHg dan 160/95 mmHg
- 2) Hipertensi ringan : tekanan darah antara 160/95 mmHg dan 200/110 mmHg

- 3) Hipertensi moderate : tekanan darah antara 200/110 mmHg dan 230/120 mmHg
- 4) Hipertensi berat : tekanan darah antara 230/120 mmHg dan 280/140 mmHg (Fauziah et al., 2021)

Tabel 2. 2 Nilai Normal Tekanan Darah

Kategori	Sistolik	Diastolik
Normal	Dibawah 130	Dibawah 85
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi Ringan	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi Sedang	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hipertensi Berat	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Hipertensi Malingan	210 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih

Sumber : Buku Saku Hipertensi (PBL 2021)

3. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Menurut Fadlilah et al (2020) mengatakan bahwa tekanan darah bisa tidak normal terjadi karena ada faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu elastisitas dinding arteri, volume darah, kekuatan gerak jantung, viskositas darah, curah jantung, kapasitas pembuluh darah. Faktor lain yang bisa mempengaruhi tekanan darah adaah usia, olahraga, stress, ras, obat-obatan, obesitas, kondisi medis, suhu, genetic, dan gaya hidup.

Gangguan tekanan darah seperti hipertensi dan hipotensi akan berdampak dan berbahaya bagi tubuh seseorang. Hipertensi merupakan salah satu penyakit jantung yang umum terjadi. Pada saat ini peningkatan tekanan darah diidentifikasi sebagai salah satu faktor resiko yang paling penting bagi penyakit jantung. Hipertensi yang berkelanjutan dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung, dan otak. Hal ini berdampak pada peningkatan

terjadinya gagal ginjal, penyakit jantung coroner, dan stroke (Fadlilah et al., 2020)

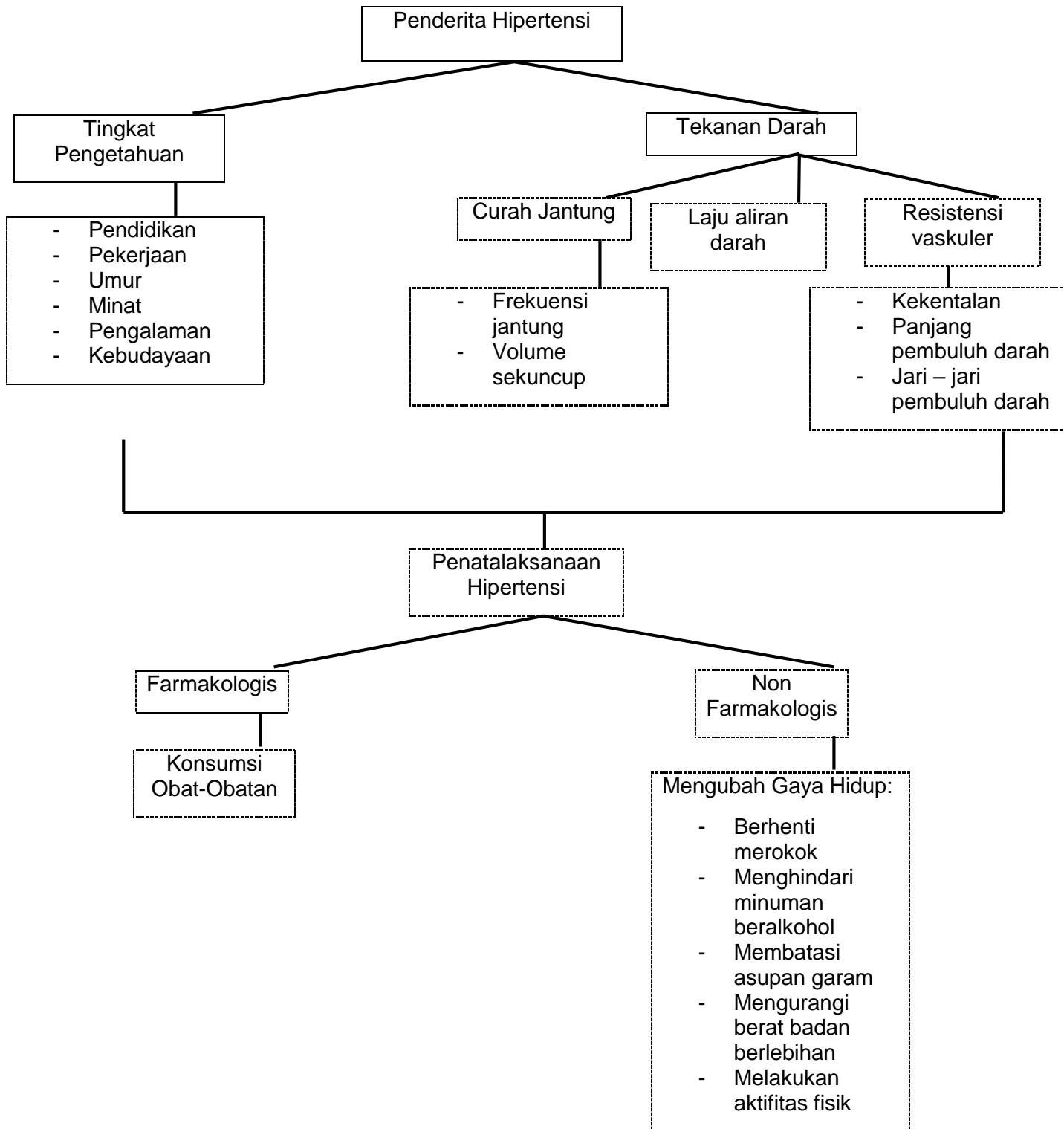
E. Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah

Pengetahuan sangat penting peranannya bagi semua orang. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang terdiri dari faktor internal dimana usia dan pendidikan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan, dan faktor eksternal dapat dilihat dari lingkungan dan sosial budaya. Selain itu, pola dan bentuk konsumsi sangat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang untuk mencapai tingkat konsumsi serat, karbohidrat, lemak, dan garam yang dapat berdampak langsung pada tekanan darah jika konsumsi berlebihan dan akan berdampak signifikan terhadap pasien hipertensi yang tidak patuh dalam menerapkan diet antihipertensi (Intan et al., 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Sikap merupakan tanggapan diri seseorang terhadap suatu rangsangan atau objek, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Sikap dapat diketahui dari pendapat seseorang apakah ia setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek tersebut. Sedangkan tindakan merupakan respon terhadap stimulus yang positif dan dapat diamati (Zaini et al., 2015)

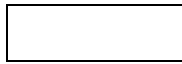
Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, hal ini dapat menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi pada kelompok pendidikan lebih rendah dan kelompok tidak bekerja, kemungkinan akibat ketidaktahuan tentang pola makan (Zaini et al., 2015)

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:



Variabel yang di teliti dan dicari hubungannya



Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep pada gambar 2.1 menunjukkan bahwa penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan tekanan darah. Tingkat pengetahuan ini meliputi pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, dan kebudayaan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pada penderita hipertensi sehingga juga bisa menentukan karakteristik responden tingkat pengetahuan pada penderita hipertensi. Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung, laju aliran darah, dan resistensi vaskuler yang terdiri dari kekentalan, panjang pembuluh darah, dan jari-jari pembuluh darah. Semakin tinggi curah jantung dan laju aliran darah maka semakin tinggi pula tekanan darah, sebaliknya semakin besar resistensi vaskuler maka semakin rendah nilai tekanan darah. Curah jantung akan menurun akibat menurunnya volume sekuncup. Salah satu pemicunya adalah karena rangsang simpatis pada anestesi spinal yang menyebabkan pembuluh darah melebar/vasodilatasi sehingga mempengaruhi penurunan volume preload.

Penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan nonfarmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan cara mengkonsumsi obat, sedangkan secara nonfarmakologis yaitu bisa dengan mengubah gaya hidup seperti berhenti merokok, menghindari minuman beralkohol serta membatasi asupan garam, dan mengurangi berat badan berlebihan serta melakukan aktifitas fisik.