

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Di dalam bab 2 ini membahas (1) landasan teori, (2) kerangka teori, (3) kerangka pemikiran, (4) pertanyaan penelitian

2.1 Landasan Teori

A. Konsep Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. (Kemenkes RI, 2016). Keluarga adalah pranata sosial dasar dari semua pranata sosial lain yang berkembang, dalam masyarakat manapun di dunia, keluarga adalah kebutuhan manusia yang universal dan merupakan pusat aktivitas terpenting dalam kehidupan individu. (Narwoko dan Suyanto, 2004 dalam Awaru (2021)).

Berdasarkan dari definisi keluarga dapat disimpulkan bahwa dapat disebut keluarga maka terdapat beberapa karakteristik yang harus dimiliki. Menurut Burgess karakteristik keluarga secara umum sebagai berikut :

- a. Keluarga terdiri dari orang-orang yang terikat oleh perkawinan dan keturunan
- b. Anggota keluarga tinggal bersama dalam satu rumah atau yang mereka anggap sebagai rumah miliknya sendiri

- c. Keluarga menghidupkan kembali dan membangun kebiasaan budaya tertentu yang diwarisi dari budaya umum yang biasa dianut dalam keluarga. (Awaru, 2021).

2. Tipe Keluarga

Menurut Fatimah (2010) dalam (Dyah, 2021), terdapat beberapa tipe keluarga diantaranya :

- a. Keluarga inti, yaitu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, anak yang diperoleh dari keturunan atau adopsi maupun keduanya
- b. Keluarga besar, yaitu keluarga inti yang ditambah dengan sanak saudara seperti kakek, nenek, keponakan, paman, bibi dan lain sebagainya
- c. Keluarga bentukan kembali, yaitu keluarga baru yang terbentuk dari pasangan yang telah bercerai atau kehilangan pasangannya
- d. Orang tua tunggal, yaitu keluarga yang terdiri dari salah satu orang tua saja baik pria maupun wanita akibat dari perceraian atau ditinggal oleh pasangan
- e. Ibu dengan anak tanpa perkawinan
- f. Orang dewasa yang tinggal sendiri tanpa pernah menikah
- g. Keluarga dengan anak tanpa pernikahan sebelumnya atau keluarga kabitas
- h. Keluarga berkomposisi yaitu keluarga yang perkawinannya berpoligami dan hidup secara bersama-sama

1. Ciri-Ciri Keluarga

Keluarga memiliki ciri-ciri tersendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ciri keluarga menurut Setiadi, 2008 yaitu :

1. Mempunyai ikatan erat yang dilandasi semangat gotong-royong
2. Dijiwai oleh kebudayaan ketimuran
3. Umumnya dipimpin oleh suami meskipun proses pemutusan diputuskan secara musyawarah

2. Peran Anggota Keluarga

Peran keluarga adalah suatu tindakan menjalankan hak dan kewajiban oleh tiap anggota keluarga sebagaimana kedudukannya. Adapun beberapa peran anggota keluarga diantaranya (Husaini, 2017) :

a. Peran Ayah

Ayah dalam keluarga adalah berperan sebagai kepala keluarga, seorang suami dari istri dan ayah dari anak-anaknya. Selain itu ayah berperan sebagai pendidik, pelindung, mencari nafkah serta pemberi rasa aman terhadap keluarga khususnya pada anak dan istrinya. Juga sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta anggota masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

b. Peran Ibu

Ibu dalam keluarga berperan sebagai seorang istri dari suami dan ibu bagi anak-anaknya. Peran ibu sangat penting dalam keluarga yakni sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung anak-anaknya ketika ayahnya sedang tidak ada di rumah, mengurus urusan rumah tangga, serta dapat berperan juga dalam mencari nafkah. Selain itu ibu juga berperan sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta anggota masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

c. Peran Anak

Anak dalam keluarga berperan dalam melaksanakan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangan baik fisik, mental, sosial maupun spiritual.

5. Fungsi Keluarga

Terdapat beberapa fungsi keluarga yang meliputi beberapa hal sebagai berikut (Gandasari et al., 2021) :

1. Pembentukan kepribadian

Pembentukan dalam lingkungan keluarga, peran orang tua yakni meletakkan dasar-dasar kepribadian kepada anak-anaknya, dengan tujuan menyalurkan atau memproduksi serta melestarikan kepribadian mereka dengan anak cucu dan keturunannya.

2. Keluarga juga berfungsi sebagai alat reproduksi kepribadian-kepribadian yang berakar dari etika, estetika, moral keagamaan, dan kebudayaan yang berkorelasi dengan sebuah struktur masyarakat tertentu.
3. Peranan keluarga juga penting sebagai transmisi kebudayaan, sekalipun sudah ada perantara-perantara lain.
4. Sebagai lembaga perkumpulan perekonomian. Dalam masyarakat biasanya terdapat sistem kekeluargaan yang sangat luas. Akan tetapi, kehidupan perekonomian masih belum berkembang. Namun begitu ikatan-ikatan kekeluargaan masih terjalin kuat dan sering memengaruhi atau menguasai bidang perekonomian mereka.
5. Sebagai pusat pengasuhan dan pendidikan

B. Konsep Kesehatan Masyarakat

1. Pengertian Kesehatan Masyarakat

Sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak bebas dari penyakit atau kelemahan. Seseorang dikatakan sehat apabila sehat secara fisik, sosial dan jiwa. Sehat secara fisik adalah memiliki badan yang sehat dan bugar, sehat secara sosial artinya mampu menjalin hubungan baik atau berkomunikasi baik dengan orang lain di sekitarnya dan sehat secara jiwa yaitu merasa senang dan bahagia, mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari dengan baik, dapat menerima dengan

baik kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain dan melakukan kegiatan yang bermanfaat. (Kemenkes RI, 2018).

Kesehatan masyarakat adalah seni memelihara, melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha masyarakat dalam pengadaan pelayanan kesehatan, pencegahan dan pemberantasan penyakit. Kesehatan masyarakat adalah suatu tindakan pencegahan penyakit yang terjadi pada masyarakat melalui perbaikan sanitasi lingkungan dan imunisasi. (Kemenkes RI, 2016).

2. Ruang Lingkup Kesehatan Masyarakat

Ruang lingkup kesehatan masyarakat terbagi dalam pilar utama kesehatan masyarakat antara lain :

- a. Epidemiologi
- b. Biostatistik kesehatan
- c. Kesehatan lingkungan
- d. Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku
- e. Administrasi kesehatan masyarakat
- f. Gizi masyarakat
- g. Kesehatan dan keselamatan kerja

Karena cakupan masyarakat yang luas, maka upaya kesehatan masyarakat mencakup semua kegiatan baik langsung maupun tidak langsung seperti pencegahan suatu penyakit (preventif), meningkatkan

kesehatan (promotif), terapi atau kuratif, dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif).

3. Sasaran Kesehatan Masyarakat

Sasaran kesehatan masyarakat adalah seluruh masyarakat baik yang individu, keluarga maupun kelompok, baik yang sehat ataupun yang sakit, khususnya mereka yang berisiko tinggi dalam masyarakat.

1. Individu

Individu merupakan unit terkecil dari suatu kelompok masyarakat yang tidak dapat dipisahkan ke bagian kecil. Masalah kesehatan yang dialami individu karena ketidakmampuan dalam merawat dirinya sendiri akan memengaruhi anggota keluarga lainnya dan orang-orang disekitarnya. Maka peran petugas kesehatan maupun medis adalah membantu individu supaya dapat memenuhi kebutuhan dasar yang tidak dapat dipenuhi diri sendiri karena beberapa faktor, juga melakukan promosi kesehatan kepada individu.

2. Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga serta anggota keluarga lain yang berkumpul dan tinggal serumah karena pertalian darah dan ikatan perkawinan yang sah atau adopsi dinamakan keluarga. Jika ada salah satu dari anggota keluarga memiliki

masalah kesehatan, hal tersebut akan berpengaruh terhadap anggota keluarga lain dan lingkungan sekitar. Dari permasalahan tersebut, keluarga merupakan fokus pelayanan kesehatan yang strategis.

3. Kelompok khusus

Kelompok khusus merupakan sekumpulan individu yang memiliki kesamaan gender, usia dan permasalahan. Kelompok khusus merupakan kegiatan yang terorganisasi yang rentan akan terhadap masalah kesehatan karena ketidakmampuan dan kurang tahunya mereka dalam memelihara kesehatan secara mandiri. Keterbatasan yang dialami dapat berupa fisik, mental, budaya dan ekonomi sehingga bimbingan dan pelayanan kesehatan yang baik sangat penting dilakukan.

4. Tujuan Kesehatan Masyarakat

1. Tujuan Umum

Meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya secara mandiri guna mencapai derajat kesehatan yang prima.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam pemahaman konsep sehat sakit

- b. Meningkatkan kemampuan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri
- c. Terlayannya kelompok keluarga rawan, kelompok khusus dan kasus yang memerlukan penanganan tindak lanjut dan pelayanan kesehatan

C. Konsep Promosi Kesehatan

1. Pengertian Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya. (Nurmala et al., 2018).

Menurut Ottawa Charter, promosi kesehatan adalah upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga mau dan mampu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

Berdasarkan kesimpulan dari kedua pengertian Promosi Kesehatan yakni, promosi kesehatan adalah sebuah kegiatan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan supaya masyarakat dapat secara mandiri memelihara kesehatan diri sendiri.

Dengan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan maka masyarakat mampu merubah perilaku pola hidup bersih dan sehat. Promosi kesehatan dilakukan dengan cara mengedukasi atau dengan pemberdayaan masyarakat.

2. Tujuan dan Strategi Promosi Kesehatan

a. Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan dari promosi kesehatan sendiri adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut. (Notoatmodjo, 2012).

b. Strategi Promosi Kesehatan

Berdasarkan WHO (1994) secara global terdapat 3 strategi untuk menjalankan misi promosi kesehatan yaitu :

1. Advokasi

Advokasi adalah suatu kegiatan pendekatan kepada para pembuat keputusan atau penentu kebijakan di berbagai sektor, dan di berbagai tingkat, sehingga para pejabat tersebut mau mendukung program kesehatan yang kita inginkan. Dukungan dari para pejabat pembuat keputusan tersebut dapat berupa kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan

dalam bentuk undang-undang, peraturan pemerintah, surat keputusan, surat instruksi, dan sebagainya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan suatu kegiatan mencari dukungan sosial untuk suatu program kesehatan melalui tokoh-tokoh penting, seperti tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga) maupun seorang kepala atau ketua yang berperan penting bagi masyarakat. Tujuan dari mencari dukungan sosial ini adalah sebagai jembatan antara sektor kesehatan sebagai pelaksana program kesehatan dengan masyarakat.

3. Pemberdayaan masyarakat

Pemberdayaan adalah suatu kegiatan promosi kesehatan yang ditujukan langsung kepada masyarakat. Tujuan dari pemberdayaan masyarakat adalah mewujudkan kemampuan dan kemauan masyarakat dalam memelihara kesehatannya diri sendiri sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Bentuk kegiatan dari pemberdayaan masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan, pengembangan masyarakat, pelatihan dan lain sebagainya.

3. Promosi Kesehatan di Keluarga

Dalam lingkup ini, promosi kesehatan yang dilakukan harus lebih spesifik, karena keluarga merupakan sub unit terkecil dalam suatu kelompok masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan diharapkan lebih efektif karena hanya fokus pada satu keluarga sebagai satu sasaran. Apabila kegiatan promosi kesehatan berjalan dengan baik, akan berpengaruh pada perubahan perilaku pada masing-masing anggota keluarga. Dalam hal ini, maka sebagai promotor kesehatan harus mampu menyesuaikan diri dengan aturan dari kebiasaan-kebiasaan yang dianut dari sebuah keluarga yang dijadikan sasarannya, supaya keluarga bisa lebih terbuka dan menerima segala bentuk dari kegiatan promosi kesehatan dan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

D. Konsep PTM

1. Definisi PTM

PTM (Penyakit Tidak Menular) adalah penyakit yang tidak mengalami proses pemindahan dari orang lain, namun menjadi penyebab kematian paling tinggi di masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Penyakit tidak menular biasa disebut juga sebagai penyakit non-infeksi yaitu penyakit yang tidak disebabkan oleh bakteri, virus, atau mikroorganisme lainnya. Penyakit ini biasanya diderita oleh seseorang karena adanya pertumbuhan sel yang tidak normal (Hamzah B, 2021).

2. Faktor Risiko PTM

Risiko PTM dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut,

1. Merokok

Merokok merupakan suatu tindakan menghisap asap tembakau yang dibakar, baik menggunakan rokok, pipa atau gulungan yang berisi tembakau. Kandungan nikotin dalam rokok dapat menimbulkan efek ketergantungan yang terkadang sulit untuk dihentikan. Merokok berdampak buruk bagi kesehatan, penyakit yang ditimbulkan dari merokok seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke hingga menurunnya sensitivitas indera penciuman dan pengecapan.

2. Mengonsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol secara berlebihan akan berakibat pada kerusakan organ dalam tubuh seperti pada organ hati dan saluran pencernaan. Selain itu, terjadinya penumpukan trigliserida dipembuluh darah dan dapat berlanjut ke penyakit jantung koroner.

3. Pola makan yang tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak, cepat saji, tinggi natrium dan gula berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya kesakitan/kematian akibat penyakit tidak menular. Terdapat faktor yang memengaruhi masyarakat dalam pola makan yang tidak sehat adalah kebudayaan masyarakat setempat terkait makanan apabila ada pesta, contoh pesta makanan yang disajikan rata-rata tinggi lemak dengan rendah buah dan sayur. Selain itu, faktor pengetahuan juga

berpengaruh pada pola makan yang tidak sehat apabila pengetahuan masyarakat tentang pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko ptm masih kurang.

4. Kurang konsumsi sayur dan buah

Untuk menekan terjadinya risiko ptm salah satunya adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Mengonsumsi buah dan sayur dapat memperlancar proses metabolisme dalam tubuh, meningkatkan kesehatan saluran pencernaan, meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah kerusakan sel dalam tubuh. Akan tetapi masih banyak kurangnya kesadaran pada masyarakat akan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Hal tersebut merupakan tantangan bagaimana meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi buah dan sayur.

5. Kurang aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat berisiko terkena penyakit tidak menular seperti stroke, PJK (Penyakit Jantung Koroner), diabetes melitus, dan hipertensi. Kurangnya melakukan aktivitas fisik juga berisiko mengalami obesitas. IDF (International Diabetes Federation) merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik antara 3 sampai 5 hari per minggu, dan minimal 30-45 menit per hari.

3. Jenis-jenis Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak disebabkan oleh bakteri, virus maupun kuman, atau mikroorganisme lainnya. Penyakit tidak menular disebabkan oleh menurunnya fungsi organ tubuh secara

keseluruhan. Berikut jenis penyakit tidak menular yang menyebabkan 60% kasus kematian di dunia, yaitu :

1. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

PJK adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (ateroklerosis). Penyakit jantung koroner merupakan penyakit dengan tingkat kasus kematian nomor satu di dunia karena penyakit ini tidak menimbulkan gejala sampai menderita kematian mendadak.

2. Stroke

Stroke merupakan penyakit atau gangguan fungsional otak akut, akibat terhambatnya aliran darah ke otak karena perdarahan atau sumbatan dengan gejala dan tanda sesuai bagian otak yang terkena dapat sembuh sempurna, sembuh dengan cacat atau kematian (Junaidi dalam Hamzah B, 2021).

3. Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg pada dua kali pengukuran selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti dalam Hamzah B, 2021).

4. Diabetes Melitus

Menurut WHO (dalam Hamzah B, 2021) diabetes melitus adalah gangguan metabolisme kronis dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin.

5. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

PPOK adalah sejumlah penyakit yang menyerang paru-paru dalam jangka panjang. Penyakit ini menghalangi aliran udara dari dalam paru-paru sehingga pengidap akan mengalami kesulitan dalam bernafas (Kemenkes RI, 2019).

6. Gagal Ginjal Kronik (GGK)

Gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang terjadi ketika tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah, hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah dan lemas.

7. Kanker

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan adanya sel/jaringan abnormal yang bersifat ganas, tumbuh dengan cepat dan tidak terkendali dan dapat menyebar ke tempat lain diseluruh tubuh penderita. Sel kanker yang tumbuh dapat menginvasi serta merusak jaringan yang normal. Sel kanker dapat berasal dari semua unsur yang membentuk suatu organ

dalam perjalanan selanjutnya tumbuh menjadi dan menggandakan diri sehingga membentuk massa tumor (Kemenkes RI, 2019).

E. Konsep Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah dalam tubuh meningkat. Dikatakan hipertensi apabila saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg dan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya (Kemenkes, 2016). Apabila hipertensi parah menyebabkan risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan gagal ginjal. Tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar (Rika,2016).

2. Klasifikasi Hipertensi

Terdapat 2 kelompok penyebab hipertensi yaitu :

1. Hipertensi essensial atau hipertensi primer, yaitu tidak dapat diketahui penyebabnya sebesar 90%
2. Hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya sebesar 10%, penyebabnya antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, hipersekresi kelenjar tiroid, gangguan kelenjar adrenal

3. Gejala Hipertensi

Hipertensi tidak menimbulkan gejala secara langsung atau cepat maka dari itu hipertensi biasa disebut dengan *silent killer*. Akan tetapi gejala hipertensi timbul secara perlahan seiring banyaknya aktivitas yang dilakukan seseorang. Gejala tersebut adalah :

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Mual
- Muntah
- Sesak nafas
- Gelisah
- Pandangan tiba-tiba menjadi kabur

4. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua yaitu (1) faktor yang dapat dikendalikan dan (2) faktor yang tidak dapat dikendalikan

1. Faktor risiko yang dapat dikendalikan

- Merokok
- Kurang makan sayur dan buah
- Konsumsi garam atau lemak berlebih
- Obesitas
- Kurang aktivitas fisik
- Konsumsi alkohol
- Stress

2. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan

- Umur

Bertambahnya usia risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar.

Pada usia lanjut hipertensi hanya berupa kenaikan tekanan darah sistolik. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan struktur pembuluh darah besar.

- Jenis kelamin

Laki-laki memiliki risiko 2 kali lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan perempuan, hal ini terjadi karena gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah.

- Riwayat keluarga

Jika terdapat salah satu anggota keluarga memiliki riwayat penyakit hipertensi maka dapat menurun kepada sang anak.

F. Pencegahan Hipertensi dengan CERDIK

1. Definisi CERDIK

CERDIK merupakan suatu perilaku yang dapat mencegah datangnya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, ginjal, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya. Perilaku CERDIK meliputi :

1. Cek kesehatan secara berkala

Cek kesehatan secara berkala atau minimal seminggu sekali, cek kesehatan yang dilakukan adalah memonitor tekanan darah, cek kadar kolesterol dan gula darah, denyut nadi, lingkar perut, berat dan tinggi badan.

2. Enyahkan asap rokok

Enyahkan asap rokok dan tidak merokok berdampak pada kesehatan untuk mencegah penyakit tidak menular. Hal tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan diri sendiri melainkan juga pada orang-orang sekitar.

3. Rajin aktivitas fisik/olahraga

Dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali sehari, dapat menguatkan kinerja jantung dan mencegah penyakit jantung hingga hipertensi.

4. Diet sehat dan seimbang

Melakukan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan yang baik seperti mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengurangi makanan dengan kadar lemak dan gula tinggi. Hal tersebut selain mencegah hipertensi, tetapi juga dapat mencegah obesitas.

5. Istirahat cukup

Istirahat cukup selama 6-8 jam sehari supaya tubuh sehat dan bugar

6. Kelola stress dengan baik

Manajemen stress dengan baik, kurangi hal-hal yang memicu stress dengan menerapkan pola hidup teratur, relaksasi, liburan bersama keluarga, berpikiran positif dan menjalin hubungan baik dengan orang-orang sekitar.

G. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmojo (dalam Martina, 2021), Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra

manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Terdapat berbagai jenis pengetahuan yaitu (Notoatmojo dalam Martina, 2021) :

a. Pengetahuan Faktual

Pengetahuan yang berupa potongan-potongan informasi yang terpisah-pisah atau unsur dasar yang ada dalam suatu disiplin ilmu tertentu. Terdapat dua macam pengetahuan faktual yaitu Pertama, pengetahuan tentang terminologi (knowledge of terminology) yang mencakup pengetahuan tentang label atau simbol tertentu baik yang bersifat verbal maupun non verbal. Kedua, pengetahuan tentang bagian detail dan unsur-unsur (knowledge of specific details and element) yang mencakup pengetahuan tentang kejadian, orang, waktu dan informasi lain yang sifatnya sangat spesifik.

b. Pengetahuan Konseptual

Merupakan pengetahuan yang menunjukkan saling keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi bersama-sama. Pengetahuan konseptual mencakup skema, model pemikiran, dan teori baik yang implisit maupun eksplisit.

c. Pengetahuan Prosedural

Merupakan pengetahuan tentang bagaimana mengerjakan sesuatu, baik yang bersifat rutin/kebiasaan maupun yang baru.

d. Pengetahuan Metakognitif

Merupakan pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangannya audiens menjadi semakin sadar akan pikirannya dan semakin banyak tahu tentang kognisi, dan apabila audiens bisa mencapai hal ini maka mereka akan lebih baik lagi dalam belajar.

(M Pakpahan, 2021)

2. Faktor Pengetahuan

Notoatmojo (2010) menyatakan bahwa terdapat 5 faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang antara lain adalah :

a. Faktor pendidikan

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang memengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat

dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

d. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

H. Konsep Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Secara umum, perilaku adalah respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif, bentuk pasif adalah respon internal yang terjadi dalam diri setiap manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain. Bentuk aktif adalah apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Pratiwi, 2021).

Perilaku kesehatan adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk tujuan mencegah atau mendeteksi penyakit atau untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Corner & Norman dalam Aris, 2020).

2. Faktor Perilaku (Lawrence Green)

Menurut Lawrence Green (dalam Martina, 2021) terdapat 3 faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang yaitu :

1. Faktor predisposisi (predisposing factor), yakni faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor ini meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografi.
2. Faktor pendukung (enabling factor), yakni faktor yang memfasilitasi suatu perilaku. Faktor ini meliputi sarana dan prasarana kesehatan.
3. Faktor pendorong (reinforcing factor), yakni faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Faktor ini meliputi sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi perilaku masyarakat.

3. Pengaruh Perilaku (Health Belief Model)

Pada teori Health Belief Model pengaruh pada perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lain dengan memiliki dugaan yang kuat yaitu persepsi. Persepsi adalah pengalaman yang ditafsirkan oleh tiap individu dengan mengandalkan indera yang diterimanya, seperti melalui indera penglihatan, pendengaran, pengecapan, sentuhan, dan rasa. Melalui rangsangan misal, dalam bentuk informasi yang ditangkap indera dikenali menurut pola yang sudah terbentuk berdasarkan pengalaman, kemudian diproses dengan melibatkan atensi atau perhatian sehingga terbentuk pemahaman atau cara

pandang individu terhadap lingkungan sekitarnya (Aronson dalam Farady, 2019).

Lingkup dari teori Health Belief Model adalah lebih menekankan pada persepsi yang kuat dan keyakinan yang kuat dari adanya dampak penyakit terhadap pengobatan. Lebih tepatnya adalah teori ini digunakan dalam upaya pencegahan dari suatu penyakit, perilaku yang dapat berpengaruh terhadap keparahan sakit.

4. Faktor yang Berpengaruh Dalam Perilaku Hidup Sehat

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dalam berperilaku hidup sehat dan konsisten dalam menjalankan perilaku hidup sehat.

a. Usia

Usia merupakan lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (KBBI, 2019). Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Hal ini berpengaruh pada perilaku masyarakat dalam melakukan pola hidup sehat, hal ini tidaklah sama dengan seseorang yang usianya masih tergolong muda yang lebih baik dalam menangkap informasi tentang pola hidup sehat.

Sedangkan pada golongan 40-50 tahun masih dikatakan produktif dan masih mampu menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi memasuki usia 60 tahun sampai usia atasnya mengalami penurunan baik pada faktor fisik

dan psikisnya. Hal tersebut tidak besar kemungkinan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat secara keseluruhan dengan baik.

b. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seorang terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan meminta upaya pelayanan kesehatan (Notoatmojo, Hasnidar, dalam Martina 2021).

Pengetahuan sangat berpengaruh dalam berperilaku hidup sehat, bahwa semakin tinggi pengetahuan masyarakat tentang dampak dari suatu penyakit, maka semakin tinggi upaya masyarakat dalam melakukan tindakan pencegahan penyakit yaitu dengan melakukan pola hidup sehat.

c. Pendidikan

Menurut Iman Barnadib (dalam Hamid, 2019), pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau kemauan yang lebih baik. Pendidikan sangat berpengaruh besar pada perilaku masyarakat terutama dalam hal kesehatan. Maka dari itu, pendidikan kesehatan sangat diperlukan bagi masyarakat terutama bagi anak-anak yang nantinya akan berdampak sampai dewasa nanti. Makin tinggi pendidikan seseorang, akan semakin mudah seseorang dalam menerima informasi yang ia dapatkan.

d. Persepsi

Persepsi adalah proses menerima, mengatur dan menginterpretasikan stimulus menjadi suatu gambaran yang logis dan menjadi sesuatu yang berarti.

Hal ini terjadi ketika masyarakat menginterpretasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, karena persepsi antar individu berbeda-beda terkait perilaku hidup sehat.

e. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas utama yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi maupun keluarga. Dalam hal ini pekerjaan berkaitan dengan pendapatan yang dapat dimanfaatkan untuk menjangkau pelayanan kesehatan. Jika, pendapatan seseorang rendah maka untuk menjangkau pelayanan kesehatan cukup sulit, berbeda hal dengan pendapatan yang tinggi maka akan mudah dalam menjangkau pelayanan kesehatan dengan kualitas baik dan memanfaatkannya dengan baik.

f. Keyakinan

Keyakinan adalah suatu faktor yang berkaitan dengan motivasi berdasarkan asumsi-asumsi seseorang atau masyarakat tentang perubahan perilaku. Hal ini berkaitan dengan asumsi masyarakat terhadap perilaku hidup sehat yang dapat meminimalisir risiko terkena PTM.

g. Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan berperan penting dalam melayani kesehatan masyarakat dalam memberi informasi-informasi kesehatan kepada masyarakat yang dapat dilakukan melalui penyuluhan atau konseling juga media komunikasi untuk mempermudah masyarakat dalam menangkap informasi kesehatan.

h. Kebijakan

Kebijakan merupakan suatu pedoman tindakan yang paling mungkin memperoleh hasil yang diinginkan. Kebijakan merupakan aturan yang tertulis dan berisi keputusan formal organisasi yang bersifat mengikat dan telah disetujui oleh berbagai pihak yang telah ditentukan. Hal ini berkaitan dengan kebijakan fasilitas kesehatan dalam membuat sebuah program kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat untuk berupaya melakukan perilaku hidup sehat salah satunya sebagai pencegahan risiko terkena ptm.

i. Dukungan keluarga

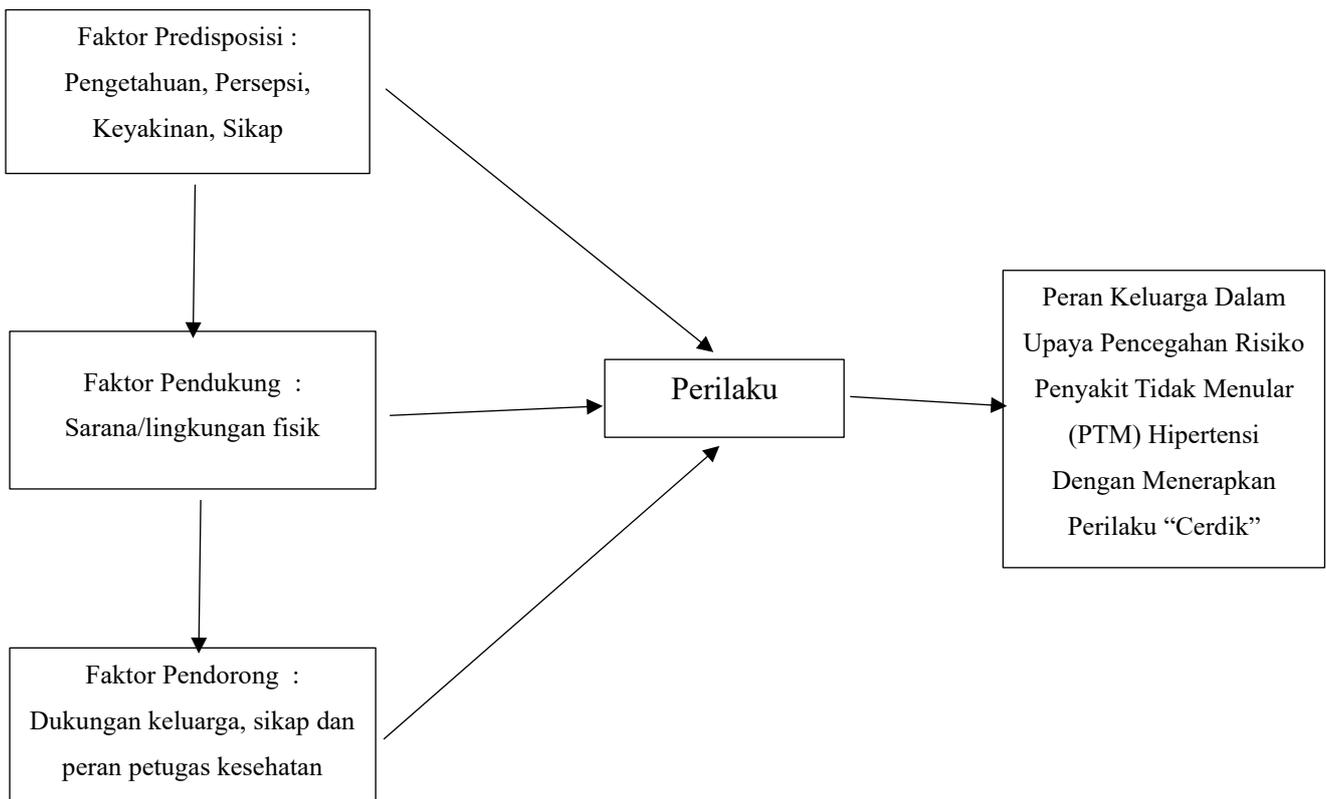
Dalam teori Lawrence Green, dukungan keluarga sangat berarti dalam melaksanakan perilaku hidup sehat. Karena dengan adanya dukungan keluarga maupun masyarakat dapat mendorong tindakan individu untuk bekerja sama dalam membuat sebuah perubahan, salah satunya berperilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan risiko terkena ptm.

j. Sikap dan Perilaku Petugas Kesehatan

Dalam teori Lawrence Green, sikap dan perilaku petugas adalah cerminan, panutan atau teladan bagi masyarakat untuk mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Sikap dan perilaku petugas kesehatan juga berdampak pada program kesehatan, sehingga hal tersebut menguatkan keyakinan masyarakat untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

2.2 Kerangka Teori Lawrence Green

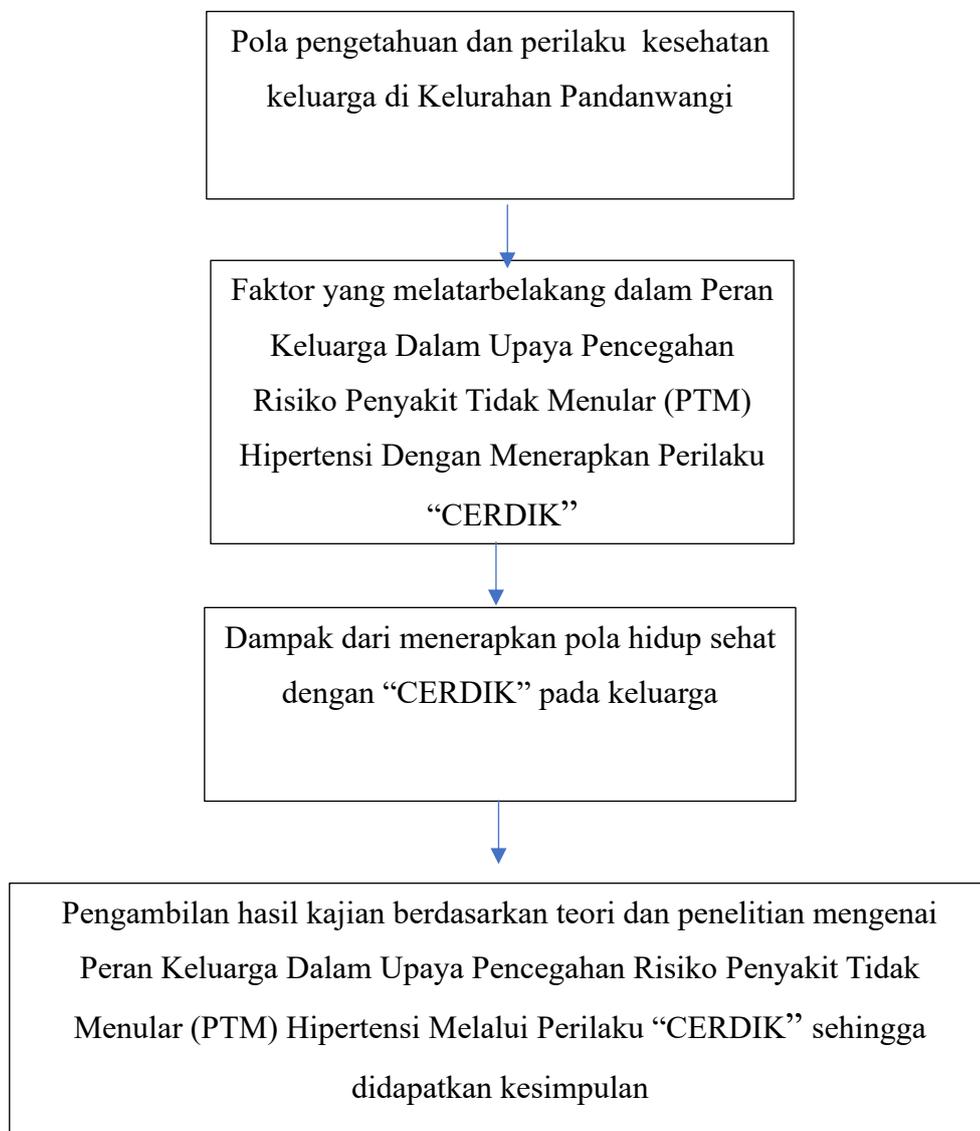
Gambar 1. Kerangka Teori



2.3 Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiyono (2019), kerangka pemikiran adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka pemikiran dibuat dengan menghasilkan sebuah kesimpulan.

Gambar 2. Kerangka Pemikiran



2.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan maka timbul pertanyaan penelitian, “Peran keluarga seperti apa yang mencerminkan perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan risiko hipertensi?”