

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Perilaku Kesehatan

a. Pengertian Perilaku Kesehatan

Perilaku sehat merupakan segala hal yang dilakukan dan berpengaruh terhadap fisik, mental, emosional, psikologis, dan spiritual individu (Hayden, 2022). Gochman menjabarkan perilaku sehat sebagai personal atribut seperti keyakinan, keinginan, dorongan, nilai, persepsi, kepribadian, perilaku, dan kebiasaan yang sejalan dengan menjaga kesehatan, pemulihan kesehatan, dan meningkatkan kesehatan (Oktavilantika dkk., 2023)

b. Jenis Perilaku Kesehatan

Menurut Alonzo dalam Widayati (2020) terdapat 4 jenis perilaku kesehatan :

1) Preventif Health Behavior

Sesuai dengan namanya maka jenis perilaku kesehatan ini bersifat *preventif* atau mencegah munculnya masalah kesehatan. Individu yang melakukan aktivitas yang bertujuan mencegah atau menghindarkan diri dari permasalahan kesehatan atau keluhan kesehatan termasuk di dalam jenis ini.

2) *Detective Health Behavior*

Jenis ini bersifat detektif atau mendeteksi keluhan kesehatan. Termasuk dalam jenis ini apabila seseorang mengambil tindakan yang bertujuan mendeteksi adanya kemungkinan penyakit.

3) *Health Promotion Behavior*

Jenis ini bersifat *promotif* atau meningkatkan status kesehatan. Seseorang yang mengadopsi dan melakukan aktivitas atau gaya hidup sehat tertentu dengan maksud untuk memelihara dan meningkatkan status kesehatannya termasuk dalam jenis ini. Jenis ini hampir sama dengan jenis preventif, namun lebih ditujukan untuk peningkatan kualitas kesehatan.

4) *Health Protective Behaviour*

Jenis ini bersifat *protektif* atau melindungi individu dari permasalahan kesehatan. Misalnya, pemberlakuan kebijakan imunisasi pada balita, regulasi tentang batas umur minimal pernikahan untuk melindungi dari permasalahan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental yang mungkin muncul akibat pernikahan dini.

c. Teori Lawrence Green

Green dalam Darsini dkk., (2019) menjelaskan bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non behavior causes*). Model konsep teori Lawrence Green mengkaji masalah perilaku manusia dan factor-faktor yang memengaruhi, serta cara menindaklanjuti dengan berusaha mengubah, memelihara atau

meningkatkan perilaku tersebut kearah yang lebih positif. Proses pengkajian ini pada tahap *precede* dan proses penindaklanjutan pada tahap *proceed*.

Perilaku kesehatan ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor, yaitu:

1) Faktor Predisposisi (*predisposing* faktor)

Terwujud dalam pengetahuan, sikap, perilaku, kepercayaan, keyakinan, status sosial dan nilai-nilai.

2) Faktor pendukung (*enabling* faktor)

Faktor pendukung meliputi tersedianya atau tidak tersedianya fasilitas kesehatan/sarana-sarana kesehatan misalnya: UKS, media edukasi kesehatan, obat-obatan dan alat kesehatan.

3) Faktor Pendorong (*reinforcing* faktor)

Terwujud dalam sikap dan perilaku guru, orang tua, petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku siswa. Faktor-faktor penyebab tersebut di atas dipengaruhi oleh faktor penyuluhan dan faktor kebijakan, peraturan serta organisasi.

Semua faktor tersebut merupakan ruang lingkup promosi kesehatan. Faktor lingkungan adalah segala faktor baik fisik, biologis maupun sosial budaya yang langsung atau tidak langsung dapat memengaruhi derajat kesehatan. Ketersediaan fasilitas, sikap, dan perilaku para petugas kesehatan terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku.

2. Konsep Promosi Kesehatan

a. Pengertian Promosi Kesehatan

Green mendefinisikan promosi kesehatan sebagai berbagai macam rencana yang dikombinasikan dengan dukungan pengetahuan, politik, regulasi, organisasional untuk tindakan dan kondisi kehidupan kesehatan individual, kelompok dan komunitas. Berdasarkan Piagam Ottawa, promosi kesehatan didefinisikan sebagai proses memberdayakan manusia dalam mengambil keputusan dan meningkatkan kesehatan untuk mencapai kondisi fisik, mental, kesejahteraan sosial yang baik dan individu ataupun kelompok mampu mengidentifikasi dan mewujudkan aspirasi, memenuhi kebutuhan, serta mampu merubah atau mengatasi permasalahan lingkungan (Mamahit dkk., 2022).

3. Konsep Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan merupakan segala sesuatu baik sarana atau upaya yang digunakan dalam menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan dapat merubah perilaku ke arah positif di bidang kesehatan (Siregar et al., 2020).

Pemberian pendidikan kesehatan perlu disertai dengan penggunaan media promosi kesehatan dalam proses penyampaian pesan agar mempermudah sasaran untuk menangkap, mengetahui, dan memahami

materi yang disampaikan (Ifroh & Ayubi, 2018). Penggunaan media sendiri sangat efektif dan dapat menjadi solusi untuk memberikan perubahan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam setiap program pencegahan dan penanggulangan penyakit maupun masalah kesehatan di lingkungan masyarakat

Peran media dalam pembelajaran khususnya pada bidang pendidikan kepada remaja usia sekolah didasari oleh apa yang mereka suka, lihat, dengar, atau pun alami (Muslich, 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan pesan pembelajaran melalui media yang mereka suka memungkinkan penciptaan pesan belajar.

a. Tujuan Penggunaan Media Promosi Kesehatan

- a) Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b) Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c) Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
- d) Media dapat mempermudah pengertian
- e) Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f) Media dapat menampilkan objek yang dapat ditangkap dengan mata
- g) Media dapat memperlancar komunikasi, dan lain-lain

b. Jenis Media Promosi Kesehatan

1. Berdasarkan bentuk umum penggunaan

- a. Bahan bacaan di antaranya seperti; modul, buku, folder, leaflet, majalah, buletin dan lain sebagainya.

- b. Bahan peragaan diantaranya yaitu; poster tunggal, poster seri, flipchart, tranparan, slide, film, dan lain-lain

2. Berdasarkan cara produksi

- a. Media cetak merupakan media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual, contohnya yaitu; poster, leaflet, brosur, majalah, surat kabar, lembar balik dan sticker.

Kelebihan dari media cetak yaitu; tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman, meningkatkan gairah belajar. Sedangkan kelemahannya adalah media tidak dapat menstimulir efek suara dan gerak kemudian media mudah terlihat

- b. Media elektronika yaitu media yang dapat bergerak dan dinamis, contohnya seperti; TV, radio, film, video film, cassette, CD, dan VCD.

Kelebihan dari media elektronika adalah sudah dikenal masyarakat, mengikutsertakan panca indra, dan lebih mudah dipahami. Sedangkan kelemahannya yaitu biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik, perlu alat canggih untuk produksinya, dan perlu persiapan yang matang.

- c. Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang umum, contohnya seperti; papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar.

Kelebihan dari media luar adalah sebagai informasi umum dan hiburan, mengikutsertakan semua panca indra, lebih mudah dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar, bertatap muka, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif lebih besar sedangkan kelemahannya adalah biaya tinggi, sedikit rumit, ada yang memerlukan listrik, ada yang memerlukan alat canggih, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang, perlu keterampilan penyimpanan dan perlu keterampilan dalam pengoperasiannya

b. Media Booklet

1) Sejarah E-Booklet

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam mencerdaskan sebuah bangsa. Layaknya diamankan pada Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 menyatakan pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan, membentuk watak dan peradaban bangsa yang martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Media pembelajaran saat ini tidak jauh dari adanya pemanfaatan teknologi. Hal tersebut dapat terlihat dari penggunaan internet sebagai referensi belajar peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Berdasarkan laporan oleh *we are social* mencatat, jumlah dari pengguna internet di Indonesia mencapai 212 juta pada Januari 2023, yang berarti sekitar 77% dari populasi Indonesia menggunakan internet (Wahyuni & Hastuti, 2023). Pada

pemanfaatan teknologi mendukung arus informasi global yang dapat mudah diakses melalui internet. Kondisi ini masih bertolak belakang akan inovasi pengembangan bahan ajar yang berbasis elektronik

2) **Pengertian Media E-Booklet**

E-booklet merupakan buku berbentuk booklet dalam format digital elektronik berisikan informasi yang berwujud teks maupun gambar (Rochana dkk., 2022). *E-Booklet* adalah sebuah buku digital yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul, berisikan informasi-informasi penting, isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika *booklet* tersebut disertai dengan gambar (Rahmiyati dkk., 2019). Media e-booklet dirancang dengan menggunakan aplikasi khusus sehingga menghasilkan sebuah media pembelajaran yang dapat menarik siswa untuk menggunakannya (Hendrianti dkk., 2021).

3) **Tujuan Penggunaan Media E-Booklet**

Tujuan penggunaan *e-booklet* adalah sebagai alat bantu, sarana, dan sumber daya pendukung untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi materi yang akan disampaikan (Rahmalia, 2020). *E-booklet* yang merupakan versi digital dari booklet. *E-booklet* dapat membantu dan memudahkan para siswa dalam memahami materi yang diberikan. *E-booklet* juga lebih efektif karena bisa diakses kapan pun dan dimanapun (Rochana dkk., 2022).

4) Kelebihan Media E-Booklet

Menurut Viola dan Fernandes (2021) berikut ini merupakan kelebihan *E-Booklet*:

- 1) *E-booklet* berbasis elektronik yang dapat diakses dimana pun dan kapan pun dan lebih hemat biaya daripada media cetak booklet
- 2) Materi pembelajaran pun disajikan dengan ringkas, menarik dan mudah dipahami dengan dilengkapi gambar
- 3) Materi *e-booklet* disajikan dalam bentuk ringkasan dan memiliki gambar yang menarik, sehingga dapat digunakan sebagai sumber belajar agar siswa lebih memahami materi pembelajaran
- 4) Sifat *e-booklet* yang informatif dan juga desainnya yang menarik dapat memicu rasa ingin tahu pada siswa. Oleh karena itu, siswa dapat memahami materi pembelajaran dengan mudah

5) Kekurangan Media E-Booklet

Selain memiliki kelebihan, *e-booklet* juga memiliki kekurangan. Berikut ini merupakan kekurangan media *e-booklet* (Cahyani & Jati, 2023)

- 1) Membutuhkan alat elektronik untuk mengakses materi seperti smartphone dan laptop
- 2) Alur untuk mengakses *e-booklet* cukup rumit.

6) Cara Mengakses E-Booklet

Media *e-booklet* dapat diakses melalui berbagai media, berikut ini adalah media yang dapat digunakan untuk mengakses *e-booklet*

1. Melalui aplikasi sosial media berupa *soft file* atau pdf
2. Melalui aplikasi sosial media berupa link URL
3. Melalui *barcode QR Code* yang dapat diakses menggunakan scanner yang terdapat pada smartphone

4. Konsep Pendidikan Kesehatan

a. Pendidikan Kesehatan

1) Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari oleh kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Proses perubahan perilaku siswa di sekolah salah satunya diperoleh dari proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan (Nurmala, 2020).

Menurut wood dalam Muslich (2022) pendidikan kesehatan dalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemuanya ini dalam rangka mempermudah dipersiapkan diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan atau memelihara kesehatan.

2) Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23

Tahun 1992 bahwa tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga dapat produktif dalam berbagai bidang.

5. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo Suryati et al. (2019) dalam pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh seseorang terhadap objek, pengetahuan seseorang sebagian besar didapatkan melalui indra pendengaran (telinga), dan indra pengelihatan (mata).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut pendapat Notoatmojo dalam Utari (2021) pengetahuan terdiri dari 6 tingkatan yaitu:

- 1) Tahu (*know*) dapat dimaknai dengan kemampuan seseorang dalam mengingat apa yang telah dipelajari sebelumnya, oleh sebab itu tahu ialah tingkat pengetahuan yang paling rendah, untuk mengukur bahwa seseorang tersebut tahu materi yang telah dipelajari sebelumnya antara lain mengatakan, menguraikan, dan menyebutkan.
- 2) Memahami (*comprehension*) merupakan kemampuan seseorang dalam menjelaskan, menjabarkan, dan menyimpulkan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta.

- 3) Aplikasi (*aplication*) merupakan kemampuan seseorang untuk mempraktekkan materi, pengetahuan dan metode yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya.
- 4) Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya seperti membuat gambaran atau pengelompokan mengenai apa yang telah dipelajari.
- 5) Sintesis (*synthesis*) merupakan kemampuan seseorang untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru seperti menyusun sesuatu yang baru berdasarkan apa yang sudah ada sebelumnya.
- 6) Evaluasi (*evaluation*) merupakan pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek menggunakan kriteria yang sudah ada.

c. Faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mahadi (2021) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok serta usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, karena semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah untuk mendapatkan informasi.

2) Informasi/media massa

Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan perkembangan teknologi akan menyediakan bermacam media massa yang dapat menginovasi pengetahuan masyarakat. Media massa sebagai media penyampaian informasi juga membawa pesan-pesan yang berupa sugesti yang mengarahkan pendapat seseorang, adanya informasi yang baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3) Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa melalui penalaran mengenai hal baik atau buruk, dengan begitu seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang karena adanya interaksi timbal balik atau tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengetahuan adalah cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu.

6) Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang didapat semakin banyak.

6. Konsep Remaja

a. Pengertian Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa ini remaja akan cenderung memilih hal yang lebih mereka sukai daripada diatur oleh orang tuanya (Diananda, 2019). Berbeda dengan anak-anak yang akan patuh pada setiap perkataan orang tuanya seperti pola makan, pola tidur, gaya hidup dan lain sebagainya (Esa, 2018).

Remaja merupakan generasi muda yang memiliki peran penting untuk menjadi penerus bangsa, untuk menjadi penerus bangsa yang berkualitas maka remaja harus menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani dan mental. Remaja diasumsikan sebagai individu yang sehat, namun pada dasarnya sebagian besar remaja mengalami masalah baik secara fisik maupun perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa yang akan datang (Solihah, 2018).

Fase remaja merupakan fase dimana sebagian besar remaja akan lebih suka mempelajari sesuatu dengan santai dan bersenang senang (Utamayasa & Anggreni, 2021). Remaja juga cenderung lebih suka melakukan pembelajaran dengan menggunakan konsentrasi penuh, fokus dan serius, sehingga membutuhkan metode dan media yang tepat dalam memberikan pendidikan kepada para remaja.

b. Kategori Masa Remaja

Menurut pendapat Hurlock Octavia (2020) dalam masa remaja dapat dikategorikan yaitu:

1) Masa remaja awal: 14 tahun sampai 17 tahun

Terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.

2) Masa remaja akhir: 17 tahun sampai 20 tahun

Ingin selalu jadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Ini biasanya hanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik dan sebagainya. Setelah remaja dapat menentukan

pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

c. Pola Perilaku Remaja

Remaja cenderung memiliki pola makan, pola tidur dan gaya hidup yang kurang baik, tanpa disadari perilaku tersebut dapat berdampak bagi kesehatan tubuh mereka baik langsung maupun tidak langsung. Intervensi pada remaja dalam upaya mendeteksi sejak dini penyakit tidak menular merupakan tindakan yang tepat untuk mengurangi kenaikan prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi. Penting bagi remaja untuk mendapatkan pendidikan kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan dirinya dalam pencegahan penyakit.

7. Hipertensi

a. Pengertian Hipertensi

Menurut Kemenkes (2023) hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi, kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian. Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa

keras jantung bekerja, semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi.

b. Penyebab Hipertensi

Menurut Astuti (2022) hipertensi disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya:

- 1) Faktor genetik atau keturunan salah satu penyebab hipertensi bisa jadi karena faktor genetik atau keturunan yang artinya ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orangtua, secara genetik dapat menyebabkan hipertensi.
- 2) Perubahan fisik yang semakin menua juga bisa menjadi penyebab hipertensi dan apabila terdapat perubahan fungsi ginjal karena penuaan, maka keseimbangan garam dan cairan alami tubuh akan terganggu, sehingga tekanan darah tubuh ikut meningkat.
- 3) Pola hidup tidak sehat dalam pemilihan pola hidup yang dijalani merupakan penyebab hipertensi yang paling sering terjadi, sebagai contoh, kebiasaan merokok, terlalu banyak konsumsi makanan asin, terlalu banyak konsumsi makanan manis, serta kurangnya aktivitas fisik. Hal-hal tersebut yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan (obesitas) sehingga bisa meningkatkan faktor risiko hipertensi.

c. Faktor Risiko Hipertensi

Istilah “faktor risiko” itu sendiri sebetulnya bukan penyebab hipertensi atau tekanan darah tinggi secara langsung. Faktor risiko adalah kebiasaan, kondisi, dan hal-hal serupa yang bisa meningkatkan risiko terkena penyakit, oleh sebab itu, semakin banyak faktor risiko penyebab hipertensi, semakin besar pula peluang terjadinya hipertensi. Menurut Kemenkes (2022) faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu yang tidak bisa diubah dan dapat diubah, berikut ini merupakan faktor risiko penyebab hipertensi:

1) Faktor risiko yang tidak dapat diubah

a) Umur

Selain dari kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat dan riwayat genetik, hipertensi juga dapat muncul dari beberapa faktor lain seperti umur terutama pada kelompok umur 15-24 tahun (13-26%), umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

b) Jenis kelamin

Pria mempunyai risiko 2,3x lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita. Wanita yang memasuki fase menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat, setelah usia 65 tahun, akibat faktor

hormonal pada wanita kejadian hipertensi lebih tinggi daripada pria.

c) Riwayat keluarga

Penyebab hipertensi bisa jadi karena faktor genetik atau keturunan yang berarti ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orang tua, secara genetik dapat menyebabkan hipertensi.

2) Faktor risiko yang dapat diubah

- a) Merokok
- b) Kurang makan buah dan sayur
- c) Konsumsi garam berlebih
- d) Berat badan berlebih/kegemukan
- e) Kurang aktivitas fisik
- f) Konsumsi alkohol berlebih
- g) Dislipidemia
- h) Stress

d. Gejala Hipertensi

Menurut Kemenkes RI (2018) sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan gejala, namun beberapa diantaranya akan merasakan beberapa gejala yang timbul antara lain:

- a) Sakit kepala
- b) Gelisah
- c) Jantung berdebar-debar

- d) Pusing
- e) Penglihatan kabur
- f) Rasa sakit di dada
- g) Mudah lelah

e. Komplikasi Hipertensi

Menurut Widyawati (2021) hipertensi dapat menjadi pemicu utama untuk beberapa penyakit kronis seperti:

- 1) Penyakit jantung
- 2) Gagal ginjal
- 3) Stroke
- 4) Penyakit vaskular perifer (penyempitan pembuluh darah)
- 5) Kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan

f. Upaya Pencegahan Hipertensi

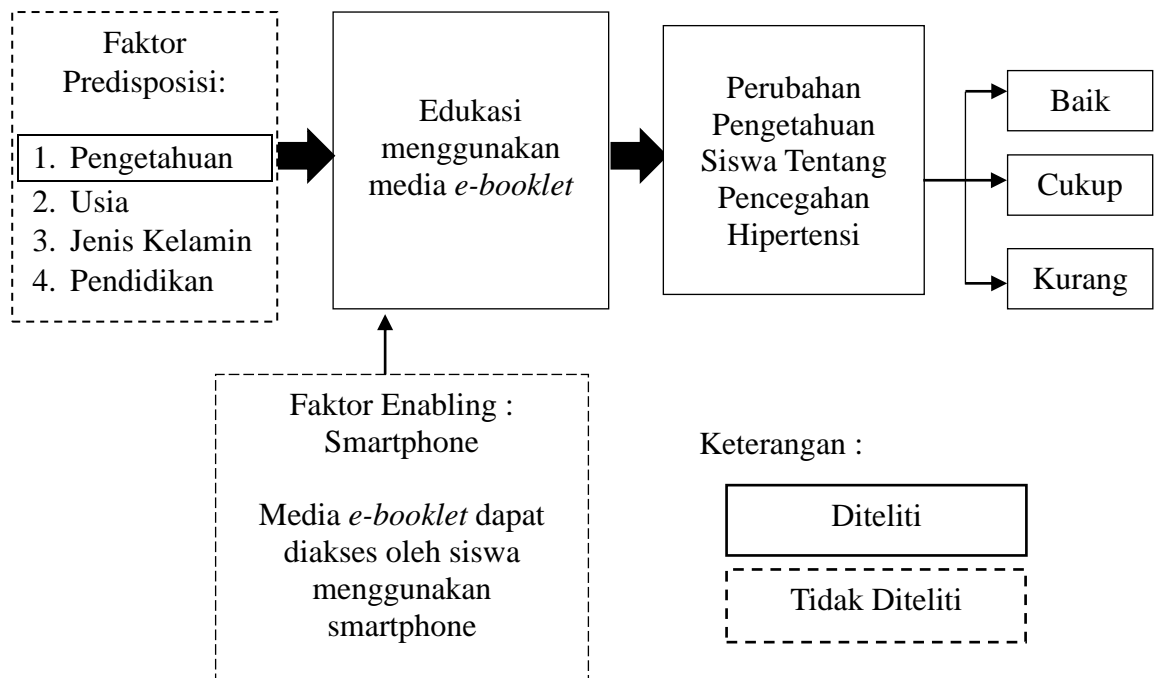
Menurut Kemenkes (2023) untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi kita harus selalu menerapkan pola hidup sehat, berikut beberapa langkah Pola Hidup Sehat yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi yaitu:

- 1) Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- 2) Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- 3) Tetap diet dengan gizi seimbang
- 4) Upayakan aktivitas fisik dengan aman
- 5) Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan.

Kerangka konsep dalam penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa

C. Hipotesis

H_a : Terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan siswa tentang pencegahan penyakit hipertensi di SMANU Pakis Kabupaten Malang.