

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “what”. misalnya apa air, apa manusia, dan sebagainya. Pengetahuan hanya dapat menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Perlu dibedakan disini antara pengetahuan dan keyakinan walaupun keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat. (Notoatmodjo, 2018)

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain penting untuk menentukan tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2018).

b. Tingkat pengetahuan

Anshari (2020) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan

seseorang (*open behavior*). Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mencakup 6 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya atau pengetahuan mengingat kembali terhadap apa yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, dan menyatakan.

2) Memahami (*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi secara benar. Orang yang telah memahami suatu objek atau materi, orang tersebut dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai komponen untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun formulasi terbaru dari formulasi yang ada.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi (Nurarif & Kusuma, 2016).

b) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan tetapi lebih banyak mengupayakan mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Nurarif & Kusuma, 2016).

c) Umur

Nursalam. (2017) mengatakan usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Hal ini sebagai pengalaman dan kematangan jiwa.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Lingkungan

Nursalam. (2017) menyatakan bahwa lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruh yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dan menerima informasi (Nursalam, 2017).

d. Cara memperoleh pengetahuan

Dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, menurut Notoatmodjo (2018), terdapat empat cara untuk memperoleh pengetahuan yaitu :

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba salah ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan lain. Bila kemungkinan kedua ini gagal maka dicoba kemungkinan ketiga dan seterusnya sampai masalah tersebut

dapat dipecahkan. Itulah sebabnya metode ini disebut coba (*trial*) dan salah (*error*) atau metode cobasalah.

2) Tradisi atau otoritas

Dalam kehidupan manusia sehari-hari banyak kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukannya itu baik atau buruk. Orang akan menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang lain yang mempunyai otoritas atau kekuasaan di bidangnya tanpa menguji dulu kebenarannya, karena orang itu menganggap pendapat itu sudah benar.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman adalah guru yang terbaik. Kalimat itu mengandung maksud bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara memperoleh pengetahuan, oleh karena itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan.

4) Alasan yang logis

Kita sering kali memecahkan suatu masalah berdasarkan proses pemikiran yang logis. Pemikiran ini merupakan komponen penting dalam pendekatan ilmiah, tetapi alasan rasional yang terbatas karena validitas alasan deduktif tergantung informasi dari mana seseorang memulai dan alasan tersebut tidak efisien untuk mengevaluasi akurasi permasalahan.

e. Kategori tingkat pengetahuan

Sudarsono (2017) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasi dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- Baik : Hasil persentase 76-100%
- Cukup : Hasil persentase 56-75%
- Kurang : Hasil persentase $\leq 56\%$

2. Kepatuhan

a. Pengertian

Kepatuhan adalah perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan (Notoatmodjo, 2018). Kepatuhan adalah sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan.

b. Jenis kepatuhan

1) Kepatuhan penuh (*total compliance*)

Dimana pada kondisi ini penderita Hipertensi patuh secara sungguh-sungguh terhadap diet.

2) Penderita yang tidak patuh (*non compliance*)

Dimana pada keadaan ini penderita tidak melakukan diet terhadap Hipertensi.

c. Faktor-faktor yang mendukung kepatuhan

Beberapa faktor yang mendukung sikap patuh (Notoatmodjo, 2018):

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu kegiatan, usaha manusia meningkatkan kepribadian atau proses perubahan perilaku menuju kedewasaan dan penyempurnaan kehidupan manusia dengan jalan membina dan mengembangkan potensi kepribadiannya, yang berupa rohani (cipta, rasa, dan karsa) dan jasmani. Domain pendidikan dapat diukur dari:

- a) Pengetahuan terhadap pendidikan yang diberikan (*knowledge*).
- b) Sikap atau tanggapan terhadap materi pendidikan yang diberikan (*attitude*).
- c) Praktek atau tindakan sehubungan dengan materi yang diberikan.

2) Akomodasi

Suatu usaha harus dilakukan untuk memahami ciri kepribadian pasien yang dapat mempengaruhi kepatuhan. Pasien yang mandiri harus dilibatkan secara aktif dalam program pengobatan.

3) Modifikasi faktor lingkungan dan sosial

Membangun dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman sangat penting, kelompok pendukung dapat dibentuk untuk membantu memahami kepatuhan terhadap program pengobatan.

4) Perubahan model terapi

Program pengobatan dapat dibuat sesederhana mungkin dan pasien terlibat aktif dalam pembuatan program tersebut.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan yaitu:

1) Pemahaman tentang instruksi

Tidak seorangpun mematuhi instruksi jika dirinya salah paham tentang instruksi yang diberikan. Hal ini disebabkan karena kesalahan dalam memberikan informasi, penggunaan istilah-istilah medis dan memberikan banyak instruksi yang harus diingat oleh penderita. Instruksi dokter untuk melakukan diet rendah garam ini disalahartikan oleh lanjut usia penderita Hipertensi dengan tidak boleh menambahkan garam pada makanan (Notoatmodjo, 2018).

2) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan pasien dapat meningkatkan kepatuhan, sepanjang pendidikan tersebut diperoleh secara mandiri lewat tahapan-tahapan tertentu. Semakin tua umur seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur-umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat ketika berusia belasan tahun, dengan demikian dapat disimpulkan faktor umur akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yang akan mengalami puncaknya pada umur-umur tertentu dan akan menurun kemampuan penerimaan atau mengingat sesuatu seiring dengan usia semakin lanjut (Notoatmodjo, 2018).

3) Kesaktian dan pengobatan

Perilaku kepatuhan lebih rendah untuk penyakit kronis (karena tidak ada akibat buruk yang segera dirasakan atau resiko yang jelas), saran

mengenai gaya hidup dan kebiasaan lama, pengobatan yang kompleks, pengobatan dengan efek samping (Notoatmodjo, 2018).

4) Keyakinan, sikap, dan kepribadian

Kepribadian antara orang yang patuh dan orang yang gagal berbeda. Orang yang tidak patuh adalah orang yang mengalami depresi, ansietas, sangat tidak memperhatikan kesehatannya, memiliki kekuatan ego yang lemah, memiliki kehidupan sosial yang lebih rendah, dan memusatkan perhatian kepada dirinya sendiri (Notoatmodjo, 2011).

5) Dukungan keluarga

Dukungan keluarga dapat menjadi faktor yang dapat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta menentukan program pengobatan yang akan mereka terima. Keluarga juga memberi dukungan dan membuat keputusan mengenai perawatan kepada anggota keluarga yang sakit. Seseorang yang tidak mendapatkan pendampingan orang lain, mengalami isolasi sosial, akan berpengaruh terhadap kepatuhan (Nursalam, 2017)

6) Tingkat ekonomi

Tingkat ekonomi merupakan kemampuan finansial untuk memenuhi segala kebutuhan hidup, akan tetapi ada kalanya seseorang yang sudah pensiun dan tidak bekerja biasanya ada sumber keuangan lain yang bisa digunakan untuk membiayai semua program pengobatan dan perawatan sehingga belum tentu tingkat ekonomi menengah ke bawah

akan mengalami ketidakpatuhan dan sebaliknya tingkat ekonomi menengah ke atas terkadang mengalami ketidakpatuhan (Nursalam, 2017).

7) Dukungan sosial

Keluarga dan teman dapat membantu mengurangi ansietas yang disebabkan oleh penyakit tertentu, mereka dapat menghilangkan ketidakpatuhan dan mereka sering kali dapat menjadi kelompok pendukung untuk mencapai kepatuhan (Notoatmodjo, 2018)

3. Hipertensi

a. pengertian

Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah ke dinding pembuluh darah. Tekanannya tergantung pada pekerjaan yang dilakukan oleh jantung dan daya tahan pembuluh darah. Hipertensi adalah nama lain untuk tekanan darah tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi parah dan meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan kematian. Pedoman medis mendefinisikan Hipertensi sebagai tekanan darah lebih tinggi dari 140 di atas 90 milimeter merkuri (mmHg). (Sugeng, 2018)

Sedangkan Hipertensi (Hans, 2018) tekanan darah tinggi atau Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistol melebihi 140 mmHg dan tekanan Diastolik diatas 90 untuk stadium 1, dan untuk stadium 2

jika tekanan sistolik lebih dari 160 mmHg dan Diastolik diatas 100 mmHg.

b. Penyebab Hipertensi

Menurut Sugeng, (2018) beberapa penyebab yang membuat tekanan darah tinggi tidak disebabkan oleh kondisi lain tapi ada beberapa hal lain antara lain:

1) Gaya hidup modern

Kerja Keras penuh tekanan yang mendominasi gaya hidup masa kini menyebabkan stress berkepanjangan. Kondisi ini memicu berbagai penyakit seperti sakit kepala, sulit tidur, maag, jantung, dan Hipertensi. Gaya hidup modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi, dan merokok. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu naiknya tekanan darah.

2) Pola makan tidak sehat

Tubuh membutuhkan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah. Tetapi bila asupannya berlebihan, tekanan darah akan meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Kelebihan natrium diakibatkan dari kebiasaan menyantap makanan instan yang telah menggantikan bahan makanan segar. Gaya hidup serba cepat menuntut segala sesuatunya serba instan, termasuk konsumsi makanan. Padahal makanan instan cenderung menggunakan zat pengawet seperti natrium benzoate dan

penyedap rasa seperti monosodium glutamate (MSG). jenis makanan yang mengandung zat tersebut, apabila dikonsumsi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah karena adanya natrium yang berlebihan di dalam tubuh.

3) Obesitas

Saat asupan natrium berlebihan, tubuh sebenarnya bisa membuangnya melalui air seni. Tetapi proses ini bisa terhambat, karena kurang minum air putih, berat badan berlebihan, kurang gerak atau ada keturunan Hipertensi maupun diabetes. Berat badan yang berlebih membuat aktivitas fisik menjadi berkurang. Akibatnya, jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah.

c. Gejala Hipertensi

Pada umumnya penderita Hipertensi tidak memiliki gejala, akan tetapi sebagian mengalami gejala antara lain (Krause, 2017):

- 1) Pusing
- 2) Mudah marah
- 3) Telinga berdenging
- 4) Mimisan (jarang)
- 5) Sukar tidur
- 6) Sesak nafas
- 7) Rasa berat ditengkuk
- 8) Mudah lelah
- 9) Mata berkunang-kunang

d. Jenis Hipertensi

Menurut Sullivan (2017) menyatakan bahwa Hipertensi digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu:

1) Hipertensi primer atau esensial

Merupakan Hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Dari sejumlah penderita Hipertensi secara umum, 90% termasuk di dalam golongan ini. Faktor pemicu terjadinya Hipertensi primer adalah karena faktor bertambahnya usia, stress psikologis yang berkepanjangan, keturunan (hereditas), gangguan pada fungsi jantung dan pembuluh darah sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah. Umumnya penderita Hipertensi jenis ini tidak merasakan gejala apapun.

2) Hipertensi sekunder

Merupakan Hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya. Dari total jumlah penderita Hipertensi, 10% dari golongan Hipertensi sekunder penyebab Hipertensi sekunder yaitu gangguan pada endokrin (adrenal, tiroid, hipofisis, dan paratiroid), penyakit ginjal, kelainan hormonal, obat oral kontrasepsi.

e. Klasifikasi Hipertensi

Menurut JNC VII menyatakan bahwa klasifikasi Hipertensi dibagi menjadi beberapa macam yaitu :

Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi.

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-93
Hipertensi Derajat 2	≥ 160	≥ 100

Sumber: MacGill 2017

f. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi melalui aterosklerosis, dimana pembentukan plak menyebabkan penyempitan pembuluh darah, hal ini membuat Hipertensi memburuk, karena jantung harus memompa lebih keras untuk mengantarkan darah ke tubuh.

Berikut ini komplikasi Hipertensi yang dapat terjadi (PubMed Health, 2017):

1) Kerusakan dan gangguan pada otak

Tekanan yang tinggi pada pembuluh darah otak mengakibatkan pembuluh darah sulit meregang sehingga aliran darah ke otak berkurang dan menyebabkan otak kekurangan oksigen. Pembuluh darah di otak sangat sensitif sehingga apabila terjadi kerusakan atau gangguan di otak akan menimbulkan perdarahan yang dikarenakan oleh pecahnya pembuluh darah.

2) Gangguan dan kerusakan mata

Tekanan darah tinggi melemahkan bahkan merusak pembuluh darah di belakang mata. Gejalanya yaitu pandangan kabur dan berbayang.

3) Gangguan dan kerusakan jantung

Akibat tekanan darah yang tinggi, jantung harus memompa darah dengan tenaga yang ekstra keras. Otot jantung semakin menebal dan lemah sehingga kehabisan energi untuk memompa lagi. Gejalanya yaitu pembengkakan pada pergelangan kaki, peningkatan berat badan, dan nafas yang tersengal-sengal.

4) Gangguan dan kerusakan ginjal

Ginjal berfungsi untuk menyaring darah serta mengeluarkan air dan zat sisa yang tidak diperlukan tubuh. Ketika tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah di ginjal akan rusak dan ginjal tidak mampu lagi untuk menyaring darah dan mengeluarkan zat sisa. Umumnya, gejala kerusakan ginjal tidak tampak. Namun, jika dibiarkan terus menerus akan menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

g. Faktor resiko yang bisa dikendalikan menurut Sullivan (2017) antara lain:

1) Kegemukan

Ada beberapa sebab mengapa kelebihan berat badan bisa memicu Hipertensi. Masa tubuh yang besar membutuhkan lebih banyak darah untuk menyediakan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Artinya, darah yang mengalir dalam pembuluh darah semakin banyak sehingga dinding arteri mendapatkan tekanan lebih besar. Tidak hanya itu, kelebihan berat badan membuat frekuensi denyut jantung dan kadar insulin dalam darah meningkat. Kondisi ini menyebabkan tubuh menahan natrium dan air.

2) Kurangnya aktivitas fisik

Jika seseorang kurang gerak, frekuensi denyut jantung menjadi lebih tinggi sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras setiap kontraksi.

3) Merokok

Zat-zat kimia tembakau, seperti nikotin dan karbon monoksida dari asap rokok, membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

4) Sensitivitas natrium

Beberapa orang lebih sensitif terhadap natrium. Tubuh mereka akan menahan natrium di dalam tubuh sehingga terjadi retensi air dan peningkatan tekanan darah. Usia pun mempengaruhi kemampuan tubuh menahan natrium. Semakin tua umur seseorang, tubuhnya semakin sensitif terhadap natrium.

5) Kalium rendah

Kalium membantu tubuh menjaga keseimbangan jumlah natrium di dalam cairan sel. Apabila tubuh kekurangan kalium, natrium yang berlebihan di dalam tubuh tidak bisa dikeluarkan sehingga resiko Hipertensi meningkat.

6) Konsumsi minuman beralkohol berlebihan

Sekitar 5-20% kasus Hipertensi disebabkan oleh alkohol. Hubungan alkohol dan Hipertensi memang belum jelas. Tetapi penelitian menyebutkan, resiko Hipertensi meningkat dua kali lipat jika mengonsumsi alkohol tiga gelas atau lebih.

7) Stres

Tekanan darah bisa sangat tinggi ketika stres datang, tetapi sifatnya hanya sementara. Stres juga bisa memicu seseorang berperilaku buruk yang bisa meningkatkan resiko Hipertensi.

h. Pencegahan

Tidak semua penderita Hipertensi memerlukan obat, apabila Hipertensinya tergolong ringan maka masih dapat dikontrol melalui gaya hidup sehari-hari.

Hal-hal yang perlu dilakukan bagi penderita Hipertensi sebagai tindakan pencegahan adalah (Mayo Clinic, 2019):

- 1) Diet rendah lemak. Kurangi atau hindari makanan gorengan, daging yang banyak lemak, susu full cream.
- 2) Diet rendah garam. Batasi pemakaian garam dan makanan yang diasinkan
- 3) Hindari makanan daging kambing, buah durian, atau minum-minuman Beralkohol.
- 4) Lakukan olahraga secara teratur dan terkontrol. Olahraga yang cocok berupa aktivitas aerobik
- 5) Berhenti merokok.
- 6) Berhenti minum kopi.
- 7) Menurunkan berat badan bagi penderita Hipertensi yang mengalami obesitas.
- 8) Menghindari stress dengan gaya hidup yang lebih santai.
- 9) Mengobati penyakit penyerta, seperti diabetes mellitus, hipertiroid, dan kolesterol tinggi.

4. Konsep Diet Hipertensi

a. Pengertian

Diet Hipertensi merupakan pengurangan konsumsi natrium, tinggi serat, kolesterol, agar penurunan tekanan darah lebih optimal. Yang dimaksud diet ini adalah memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak untuk menurunkan tekanan darah. Makanan yang dikonsumsi pun lebih kaya serat dan mineral yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (kalium, magnesium, dan kalsium). Kalium bekerja mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Kalsium dan magnesium bermanfaat secara tidak langsung untuk membantu mengendalikan Hipertensi (Mac Gill, 2017).

b. Mengatur pola makan

Perbanyaklah minum air putih. Cara makan yang baik adalah sedikit-sedikit tapi sering, bukan makanan banyak tetapi jarang. Kandungan zat dalam menu makanan juga harus diperhatikan, meliputi:

c. Jenis diet Hipertensi

Secara garis besar, ada empat macam diet untuk menanggulangi atau mempertahankan keadaan tekanan darah menurut Sullivan (2017) yaitu:

1) Diet rendah garam

Diet ini diberikan kepada pasien dengan edema atau asites serta Hipertensi. Tujuan diet rendah garam adalah untuk menurunkan tekanan darah, mencegah edema dan penyakit jantung (lemah jantung). Adapun yang disebut rendah garam bukan hanya membatasi konsumsi garam dapur tetapi mengonsumsi makanan rendah sodium atau natrium (Na). oleh

karena itu yang sangat penting untuk diperhatikan dalam melakukan diet rendah garam adalah komposisi makanan yang harus mengandung cukup zat-zat gizi, baik kalori, protein, mineral maupun vitamin dan rendah sodium dan natrium. Sumber sodium antara lain makanan yang mengandung soda kue, baking powder, MSG (Monosodium Glutamat), pengawet makanan atau natrium benzoate (biasanya terdapat di dalam saus, kecap, selai, jelly), makanan yang dibuat dari mentega serta obat yang mengandung natrium (obat sakit kepala), diet rendah kolesterol dan lemak terbatas.

Didalam tubuh terdapat tiga bagian lemak yaitu: kolesterol, trigliserida, dan fosfolipid. Tubuh memperoleh kolesterol dari makanan sehari-hari dan dari hasil sintesis dalam hati. Kolesterol dapat berbahaya jika dikonsumsi lebih banyak dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh, peningkatan kolesterol dapat terjadi karena terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi dan tubuh akan mengkonsumsi sekitar 25-50% dari setiap makanan. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengatur diet lemak antara lain sebagai berikut:

- a) Hindari penggunaan lemak hewan, margarin, dan mentega, terutama makanan yang digoreng dengan minyak
- b) Batasi konsumsi daging, hati, limpa, dan jenis jeroan lainnya serta seafood (udang, kepiting), minyak kelapa, dan santan
- c) Gunakan susu skim untuk pengganti susu full cream
- d) Batasi konsumsi kuning telur, paling banyak tiga butir dalam seminggu
- e) Makan banyak buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral. Buah yang banyak mengandung mineral kalium

dapat membantu menurunkan tekanan darah yang ringan. Peningkatan masukan kalium (4,5gram atau 120- 175 mEq/hari) dapat memberikan efek penurunan darah. Selain itu, pemberian kalium juga membantu untuk mengganti kehilangan kalium akibat dari rendahnya natrium.

2) Diet tinggi serat

Diet tinggi serat ini sangat penting pada penderita Hipertensi, serat terdiri dari dua jenis yaitu serat kasar dimana banyak terdapat sayuran dan buah-buahan, sedangkan serat makanan terdapat pada makanan karbohidrat, seperti kentang, beras, singkong dan kacang hijau. Serat kasar dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi karena serat kasar mampu mengikat kolesterol maupun asam empedu dan selanjutnya akan akan dibuang bersama kotoran. Keadaan ini dicapai jika makanan yang dikonsumsi mengandung serat kasar yang cukup tinggi.

3) Diet rendah kalori

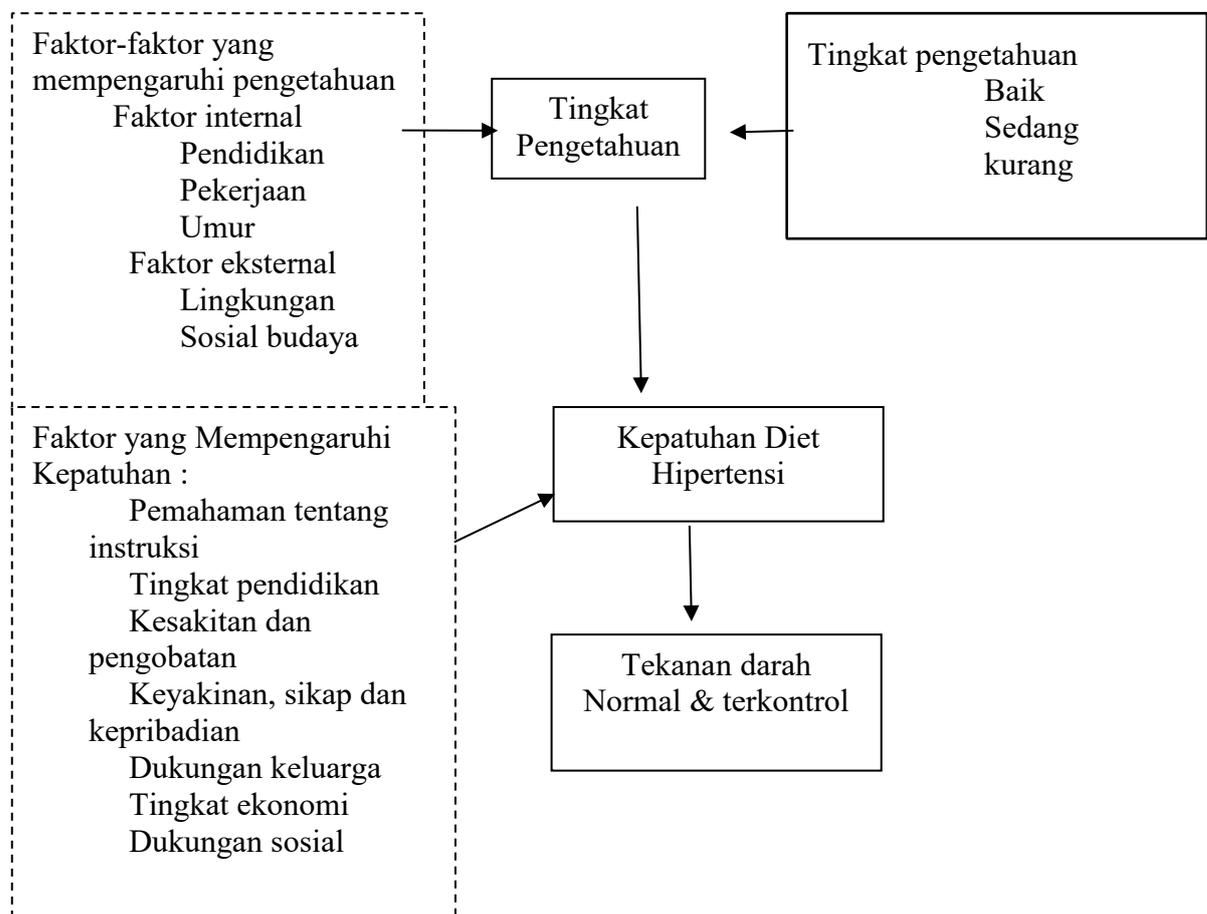
Diet ini dianjurkan bagi orang yang berlebihan berat badan. Kelebihan berat badan atau obesitas akan beresiko tinggi terkena Hipertensi. Demikian juga dengan orang yang berusia 40 tahun ke atas akan mudah terkena Hipertensi.

5. Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet Hipertensi

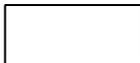
MacGill (2017) hasil studi menunjukkan bahwa pola diet yang bertitik berat pada buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk-produk berkadungan lemak rendah, serta mengurangi jumlah lemak, daging, manisan, dan minuman yang mengandung gula, menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Dengan mengurangi jumlah asupan sodium (garam) dan menjalankan panduan diet diharapkan dapat menurunkan level tekanan darah serta mengontrol perkembangan penyakit Hipertensi. Dalam panduan diet, kadar sodium (garam) yang direkomendasikan untuk dikonsumsi per hari. Dengan mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi, penderita Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang terlalu tinggi dan mengendalikan serta mempertahankan tekanan darah dalam batas normal.

B. Kerangka Teori



Keterangan:

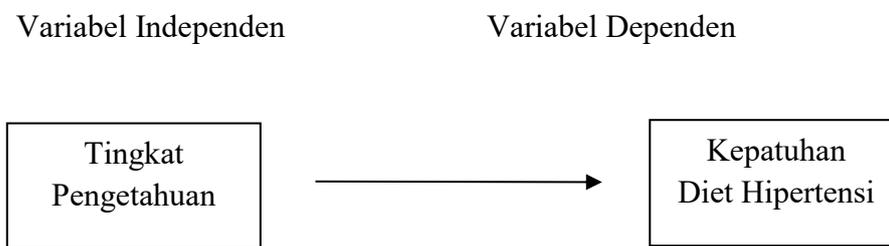
 : yang diteliti

 : yang tidak diteliti

Gambar 2.1. Kerangka teori

Sumber: Notoatmodjo (2018), Mac Gill (2017).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ha: Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet Hipertensi di Griya PMI Kota Surakarta.

Ho: Tidak Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet Hipertensi di Griya PMI Kota Surakarta.