

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Menurut Kemenkes RI (2022) tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Menurut *Joint National Committee* (JNC 8), hipertensi merupakan keadaan saat tekanan darah (TD) sistolik \geq 140 mmHg dan TD diastolik \geq 90 mmHg (Arini, 2023). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, *left ventricle hypertrophy*, dan stroke yang merupakan pembawa kematian tinggi. (Hasnawati, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021)

a. Klasifikasi Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder (Musakkar & Djafar, 2021) yaitu :

- 1) Hipertensi primer terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakteraturan mekanisme kontrol homeostatik normal, dapat juga disebut hipertensi idiopatik. Hipertensi ini mencakup sekitar 95% kasus. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti genetik, lingkungan, hiperaktivitas susunan saraf simpatis, faktor yang meningkatkan resiko seperti obesitas dan merokok (Hasnawati, 2021).

- 2) Hipertensi sekunder atau hipertensi renal Merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui dan terjadi sekitar 10% dari kasus-kasus hipertensi. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Penyebab spesifik hipertensi sekunder antara lain penggunaan, penyakit ginjal, hipertensi vaskular renal, hiperaldesteronisme primer, sindroma cushing, dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat (Hasnawati, 2021).

Menurut *The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* (JNC VII) klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa terbagi menjadi kelompok normal, prahipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2 yang terdapat pada tabel 2.1.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Tinggi Menurut JNC VII

Klasifikasi Tekanan Darah	TDS mmHg	TDD mmHg
Normal	120 mmHg	80 mmHg
Prahipertensi	120 – 139 mmHg	80 – 89 mmHg
Hipertensi derajat 1	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Hipertensi derajat 2	≥ 160 mmHg	≥ 100 mmHg

TDS= Tekanan Darah Sistolik, TDD= Tekanan Darah Diastolik (Rosita, 2022)

b. Patofisiologi

Hipertensi diawali dengan atherosclerosis, gangguan struktur anatomi pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran plaque yang menghambat gangguan peredaran darah perifer. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat akhirnya beban jantung bertambah berat akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang akhirnya memberikan gambaran peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi. Hipertensi juga di

kaitkan dengan penebalan dan hilangnya elastisitas dinding arteri. Tahanan pembuluh darah perifer meningkat dalam pembuluh yang tebal dan tidak elastis. Jantung terus memompa melawan tahanan yang lebih besar. Akibatnya aliran darah ke organ vital seperti jantung, otak dan ginjal menurun (Jinan, 2021).

c. Faktor-faktor Penyebab Hipertensi

Beberapa penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar, 2021), antara lain:

- 1) Keturunan
Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi.
- 2) Usia
Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.
- 3) Garam
Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang.
- 4) Kolesterol
Kandungan lemak yang berlebih dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat.
- 5) Obesitas/kegemukan
Orang yang memiliki 30% dari berat badan ideal memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi
- 6) Stres
Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Anggriani et. al., 2014).

7) Rokok

Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

8) Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, teh, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.

9) Alkohol

Mengonsumsi alkohol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah.

10) Kurang olahraga

Kurang berolahraga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat.

d. Dampak Hipertensi

Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya menurut (Fandinata, 2020):

1) Payah jantung

Kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung atau sistem listrik jantung.

2) Stroke

Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa mengakibatkan pembuluh darah yang sudah lemah pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah otak maka terjadi pendarahan pada otak dan mengakibatkan kematian. Stroke bisa juga terjadi karena sumbatan dari gumpalan darah di pembuluh darah yang menyempit.

3) Kerusakan ginjal

Menyempit dan menebalnya aliran darah menuju ginjal akibat hipertensi dapat mengganggu fungsi ginjal untuk menyaring cairan menjadi lebih sedikit sehingga membuang kotoran kembali ke darah.

4) Kerusakan penglihatan

Pecahnya pembuluh darah pada pembuluh darah di mata karena hipertensi dapat mengakibatkan penglihatan menjadi kabur, selain itu kerusakan yang terjadi pada organ lain dapat menyebabkan kerusakan pada pandangan yang menjadi kabur. Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penyebab kerusakan organ-organ tersebut terjadi secara langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

e. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut (Ernawati, 2020) yaitu:

- 1) Mengurangi asupan garam (kurang dari 5-gram setiap hari)
- 2) Makan lebih banyak buah dan sayuran
- 3) Aktivitas fisik secara teratur
- 4) Menghindari penggunaan rokok
- 5) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- 6) Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan

f. Penatalaksanaan

Menurut Righo (2014) penatalaksanaan hipertensi ada 2 yaitu farmakologi dan non farmakologi:

- 1) Farmakologi (Obat-obatan) Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian atau pemilihan obat anti hipertensi yaitu:
 - a) Mempunyai efektivitas yang tinggi.
 - b) Mempunyai toksitas dan efek samping ringan atau minimal.
 - c) Memungkinkan penggunaan obat secara oral.
 - d) Tidak menimbulkan intoleransi.
 - e) Harga obat relative murah sehingga terjangkau oleh klien.
 - f) Memungkinkan penggunaan jangka panjang. Golongan obat- obatan yang diberikan pada klien dengan hipertensi seperti golongan diuretik, golongan betabloker, golongan antagonis kalsium, serta golongan penghambat konversi rennin angiotensin.
- 2) Non Farmakologi
 - a) Diet

Pembatasan atau kurangi konsumsi garam. Penurunan berat badan dapat membantu menurunkan tekanan darah bersama dengan penurunan aktivitas rennin dalam plasma dan penurunan kadar aldosteron dalam plasma.
 - b) Aktivitas

Ikut berpartisipasi pada setiap kegiatan yang sudah disesuaikan dengan batasan medis dan sesuai dengan kemampuan, seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang.
 - c) Istirahat yang cukup

Istirahat dengan cukup memberikan kebugaran bagi tubuh dan mengurangi beban kerja tubuh.
 - d) Kurangi stres

Mengurangi stres dapat menurunkan tegang otot saraf sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah.

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan tentang hipertensi akan meningkatkan kepatuhan terhadap terapi antihipertensi. Dimana pada penderita hipertensi yang tingkat kepatuhan pengobatannya baik kebanyakan memiliki pengetahuan yang baik tentang pengobatan hipertensi (Siregar dkk, 2022).

Tingkat pengetahuan seseorang tentang diet hipertensi akan mempengaruhi sikap, kekambuhan dan tingkat tekanan darah tinggi. Minimnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi dalam mengatasi kekambuhan atau mencegah komplikasi. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan yang masih tidak baik dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah pada orang tua. Minimnya pengetahuan tentang diet akan mempengaruhi gaya hidup seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang harus dilarang atau dikurangi takarannya agar mencapai tingkat kesehatan optimal (Widhiarsa dkk, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan suatu hasil dari keingintahuan seseorang yang timbul melalui proses sensori, melalui panca indra yakni pada mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu yang dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap suatu objek. Pengetahuan merupakan faktor yang penting dalam terbentuknya suatu perilaku seseorang yang terbuka (Donsu, 2017).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Mulatsih (2021), ada perbedaan antara mengetahui sesuatu dan mengetahui bagaimana melakukan sesuatu. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif, disebut pengetahuan faktual apabila pengetahuan itu merupakan sifat yang nyata dan dicirikan unsur-unsurnya secara rinci. Revisi Anderson terhadap taksonomi Bloom menghasilkan enam tingkat pengetahuan, yaitu:

1) Tingkatan Menghafal (*Remembering*) /C1

Tingkat pemrosesan kognitif yang paling rendah adalah mengingat, yang didefinisikan sebagai mengingat informasi yang telah diterima dan disimpan dalam memori untuk waktu yang lama. Alangkah baiknya jika menghafal digabungkan dengan aspek pengetahuan lainnya. Kemampuan dalam menghafal dibagi menjadi kemampuan untuk mengenali dan kemampuan untuk mengingat. Kemampuan mengenali (*recognize*) adalah kemampuan mengingat informasikuno, identik dengan informasi terkini yang sudah lama diingat (Mulatsih, 2021).

2) Tingkatan Memahami (*Understanding*) /C2

Memahami berarti mampu menggunakan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya untuk memahami sesuatu, kemampuan untuk menunjukkan pentingnya pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Kemampuan klasifikasikan yaitu kemampuan mengenali suatu objek atau fenomena kemudian digunakan untuk mengelompokkan atau mengklasifikasikan objek atau fenomena tersebut menurut kategori tertentu. Kemampuan mengklasifikasikan dibantu dengan pengetahuan tentang ciri-ciri suatu objek atau fenomena (Mulatsih, 2021)

3) Mengaplikasikan (*Applying*) /C3

Mengaplikasikan atau menerapkan adalah kemampuan untuk menggunakan proses untuk menyelesaikan tugas atau memecahkan masalah. Ada hubungan antara penerapan dan pengetahuan prosedural karena pengetahuan prosedural melibatkan bagaimana melakukan sesuatu dan biasanya langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan sesuatu (Mulatsih, 2021).

4) Menganalisis (*Analyzing*)/C4

Analisis adalah kemampuan untuk menelaah suatu masalah atau objek dan memecahnya menjadi komponen- komponen serta menentukan hubungan antara komponen- komponen tersebut. Proses

analisis kognitif melibatkan kemampuan untuk membedakan, mengatur, dan mengungkap makna tersembunyi. Distinctiveness (diferensiasi) adalah kemampuan untuk menentukan komponen-komponen yang membentuk suatu struktur atau objek berdasarkan hubungan, kegunaan, atau pentingnya komponen-komponen tersebut (Mulatsih, 2021)

5) Mengevaluasi (*Evaluating*)/C5

Proses kognitif yang melibatkan evaluasi adalah eksplorasi dan kritik. Kemampuan inspeksi yaitu kemampuan untuk menentukan kelemahan atau kekurangan pekerjaan berdasarkan tolok ukur atau standar yang berkaitan dengan jenis pekerjaan (Mulatsih, 2021)

6) Membuat atau Mencipta (*Creating*)/C6

Mencipta adalah kemampuan untuk menggabungkan beberapa faktor dan mengkoordinasikan faktor-faktor tersebut menjadi satu kesatuan dengan pola tertentu yang awalnya tidak terlihat dari masing-masing faktor tersebut. Hal ini termasuk kemampuan untuk membuat, termasuk menciptakan, merancang dan memproduksi. Kemampuan mendeskripsikan suatu masalah dan merumuskan beberapa kemungkinan atau asumsi yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut (Mulatsih, 2021).

Dalam penelitian ini menggunakan tingkat pemahaman, pemahaman adalah kemampuan untuk menghubungkan atau menggabungkan informasi yang dipelajari (Widiasworo, 2017). Pemahaman bukan sekedar mengingat fakta, tetapi mencoba menjelaskan suatu makna atau konsep. Beberapa indikator pemahaman adalah tingkat pemahaman terjemahan paling rendah, tingkat pemahaman interpretasi kedua, tingkat pemahaman ekstrapolasi ketiga (Mulatsih, 2021).

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu:

1) Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media massa. 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.

2) Faktor pekerjaan

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

3) Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan 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.

4) 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.

5) Sosial budaya

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

6) Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau kuesioner dengan menanyakan materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Menurut Budiman dan Riyanto (2019) pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal berikut:

- 7) Bobot I : tahap tahu dan pemahaman
- 8) Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- 9) Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis sintesis dan evaluasi.

Menurut Arikunto (2012), tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi dua kategori dengan nilai sebagai berikut:

- 1) Tingkat pengetahuan tinggi : nilai $\geq 76\%$
- 2) Tingkat pengetahuan sedang : nilai 56% - 75%
- 3) Tingkat pengetahuan rendah : nilai $\leq 55\%$

3. Motivasi

a. Definisi

Motivasi merupakan keinginan yang dimiliki oleh individu yang mendorongnya untuk melakukan perilaku tertentu, dalam hal ini keinginan pasien hipertensi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan atau mengikuti diet yang disarankan oleh pelayanan medis dengan harapan tercapainya kesehatan yang optimal (Notoatmodjo, 2007).

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dorongan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. Prestasi merupakan dorongan untuk mengatasi kendala, melaksanakan kekuasaan, berjuang untuk melakukan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin (Rahmawati, 2020).

Motivasi hidup sehat adalah suatu keinginan seseorang untuk bisa hidup sehat, hal tersebut akan tercermin pada tipe kepribadian seseorang. Peran serta lingkungan dan manusia sangat erat karena setiap manusia memiliki sifat yang berbeda yang dikenal dengan kepribadian. Motivasi hidup sehat merupakan suatu kebutuhan individu yang tidak bisa pisah

dalam kehidupan sehari-hari. Motivasi adalah proses yang menjelaskan mengenai kekuatan, arah dan ketekunan seseorang dalam upaya untuk berperilaku menjadikan individu yang mempunyai motivasi hidup sehat. Oleh sebab itu motivasi hidup sehat merupakan tujuan setiap individu (Khausar, 2021).

Motivasi merupakan keinginan yang dimiliki oleh individu yang mendorongnya untuk melakukan perilaku tertentu, dalam hal ini keinginan pasien hipertensi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan atau mengikuti diet yang disarankan oleh pelayanan medis dengan harapan tercapainya kesehatan yang optimal (Notoatmodjo, 2007). Kepatuhan melaksanakan diet hipertensi sangat diperlukan motivasi diri penderita hipertensi. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk berperilaku agar mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhannya (Sari dan Utami, 2018). Kepatuhan melaksanakan diet hipertensi sangat diperlukan motivasi diri penderita hipertensi. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk berperilaku agar mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan (Widhiarsa dkk, 2023).

b. Tingkatan Motivasi

Motivasi dapat dibagi berdasarkan tingkatan dan jenisnya, menurut Rohma (2016) tingkatan kriteria motivasi dikategorikan menjadi:

- 1) Motivasi kuat : 67-100%
- 2) Motivasi sedang : 34-66%
- 3) Motivasi lemah : 0-33%

Berdasarkan tingkatan jenisnya motivasi menurut Rahmawati, (2020) dikategorikan menjadi :

- 1) Motivasi yang didasarkan atas ketakutan (*fear motivation*) Seseorang takut melakukan sesuatu karena takut jika tidak melakukannya maka sesuatu yang buruk akan terjadi, misalnya orang takut pada bos karena takut dipecat.

- 2) Motivasi karena ingin mencapai sesuatu (*achievement motivation*)
Motivasi ini jauh lebih baik dari motivasi yang pertama, karena sudah ada tujuan di dalamnya. Seseorang mau melakukan sesuatu karena dia ingin mencapai suatu sasaran atau suatu prestasi tertentu.
- 3) Motivasi yang didorong oleh ketakutan dari dalam (*inner motivation*)
Motivasi ini didasarkan oleh suatu misi atau tujuan hidupnya. Seseorang yang telah menemukan misi hidupnya bekerja berdasarkan nilai (*values*) yang diyakininya. Nilai-nilai itu dapat berupa rasa kasih sayang (*love*) pada sesama atau ingin memiliki makna dalam menjalani hidupnya. Individu yang memiliki motivasi seperti ini biasanya memiliki visi yang jauh ke depan. Baginya bekerja bukan sekadar untuk memperoleh sesuatu (uang, harga diri, kebanggaan, prestasi) tetapi adalah proses belajar dan proses yang harus dilaluinya untuk mencapai misi hidupnya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor motivasi yang bersumber dari dalam diri seseorang. Motivasi internal ini muncul akibat adanya keinginan individu untuk mendapatkan prestasi dan tanggungjawab di dalam hidupnya. Ada beberapa hal yang bisa termasuk ke dalam faktor internal, diantaranya adalah:

- a) Harga diri dan Prestasi, yaitu sebab timbulnya motivasi di dalam diri seseorang bisa dikarenakan ingin mencapai prestasi tertentu atau ingin membuktikan dan meningkatkan harga dirinya.
- b) Kebutuhan, motivasi juga dapat timbul karena adanya kebutuhan akan sesuatu di dalam hidupnya sehingga ia termotivasi untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya.
- c) Harapan, adanya suatu harapan yang ingin dicapai seseorang di masa yang akan datang dapat berpengaruh pada tindakan orang yang bersangkutan.

- d) Tanggungjawab, motivasi yang berasal di dalam diri seseorang untuk bekerja dengan baik dan hati-hati dalam menghasilkan sesuatu yang berkualitas.
 - e) Kepuasan kerja, adanya kepuasan kerja juga bisa menimbulkan motivasi dalam diri seseorang.
- 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang. Banyak faktor yang dapat menjadi faktor eksternal timbulnya motivasi diantaranya adalah:

- a) Jenis dan sifat pekerjaan, faktor jenis dan sifat pekerjaan menjadi dorongan seseorang untuk bekerja dan dipengaruhi oleh besar imbalan yang didapatkan.
- b) Kelompok kerja, ialah kelompok kerja dimana seseorang bekerja untuk mendapatkan pendapatan bagi kebutuhan hidupnya.
- c) Kondisi kerja, ialah keadaan dimana seseorang bekerja sesuai dengan harapannya.
- d) Keamanan dan keselamatan kerja, ialah motivasi yang timbul karena adanya jaminan keamanan dan keselamatan seseorang dalam bekerja.
- e) Hubungan interpersonal, ialah hubungan antara teman, atau dengan atasan, hubungan dengan bawahan (Rahmawati, 2020).

d. Pengukuran Motivasi

Motivasi tidak dapat dinilai secara langsung namun harus diukur. Ada beberapa cara untuk mengukur motivasi yaitu sebagai berikut (Rohma, 2016) :

- 1) Tes proyektif

Salah satu teknik proyektif yang banyak dikenal adalah *Thematic Apperception Test* (TAT). Dalam test tersebut klien diberikan gambar dan klien diminta untuk membuat cerita dari gambar tersebut. Dalam teori Mc Leland dikatakan, bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan yaitu

kebutuhan untuk berprestasi (*n-ach*), kebutuhan untuk *power* (*n-power*).

2) Kuesioner

Salah satu cara untuk mengukur motivasi melalui kuesioner adalah dengan meminta klien untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dapat memancing motivasi klien. Sebagai contoh adalah EPPS (*Edward Personal Preference Schedule*). Kuesioner tersebut terdiri dari 210 nomer dimana pada masing-masing nomor terdiri dari dua pertanyaan. Klien diminta memilih salah satu dari dua pertanyaan tersebut yang lebih mencerminkan dirinya. Berdasarkan pengisian kuesioner tersebut kita dapat melihat dari ke-15 jenis kebutuhan yang dalam tes tersebut, kebutuhan mana yang paling dominan dari dalam diri kita. Contohnya antara lain, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan keteraturan, kebutuhan untuk berafiliasi dengan orang lain, kebutuhan untuk membina hubungan dengan lawan jenis, bahkan kebutuhan untuk bertindak agresif (Rohmah, 2016).

3) Perilaku.

Cara lain untuk mengukur motivasi adalah dengan membuat situasi sehingga klien dapat memunculkan perilaku yang mencerminkan motivasinya. Misalnya, untuk mengukur keinginan untuk berprestasi, klien diminta untuk memproduksi origami dengan batas waktu tertentu. Perilaku yang diobservasi adalah, apakah klien menggunakan umpan balik yang diberikan, mengambil mengambil keputusan yang berisiko dan mementingkan kualitas dari pada kuantitas kerja (Rohmah, 2016).

e. Cara Menentukan Penilaian Alat Ukur

Pengukuran motivasi adalah menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji validitas dan realibilitas, yang terdiri atas pertanyaan positif dan pertanyaan negatif (Suparyanto, 2014).

1) Pernyataan positif (*Favorable*)

- a) Sangat setuju (SS) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

- b) Setuju (S) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
 - c) Tidak setuju (TS) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
 - d) Sangat tidak setuju (STS) jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.
- 2) Pernyataan negatif (*Unfavorable*)
- a) Sangat setuju (SS) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 1.
 - b) Setuju (S) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 2.
 - c) Tidak setuju (TS) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 3.
 - d) Sangat tidak setuju (STS) jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan melalui jawaban kuesioner di skor 4.

4. Kepatuhan diet Hipertensi

a. Pengertian

Kepatuhan adalah sejauh mana perilaku seseorang melaksanakan sesuatu dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Kepatuhan diet hipertensi adalah seberapa baik tindakan penyandang hipertensi melaksanakan diet dan mengubah gaya hidup sesuai dengan penatalaksanaan hipertensi (Yohana, 2018). Diet hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan faktor risiko terjadinya komplikasi (Nita, 2018).

b. Faktor yang Mempengaruhi

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Menurut Notoadmojo (2014), terdapat lima faktor yang mendukung kepatuhan antara lain :

1) Pemahaman Tentang Instruksi

Tidak ada individu yang memahami instruksi jika dirinya salah paham dengan instruksi. Hal ini disebabkan kesalahan dalam memberikan informasi menggunakan istilah medis dan memberikan terlalu banyak instruksi kepada pasien untuk diingat. Kesalahan ini sering terjadi pada lansia. Dokter menginstruksikan individu dengan hipertensi untuk tidak menambah garam pada makanan ke diet rendah garam.

2) Tingkat Pendidikan

Menurut Sinuraya (2017) pengetahuan tentang hipertensi memengaruhi kepatuhan individu.

3) Kesakitan dan pengobatan

Tingkat kepatuhan pada penyakit kronis lebih rendah karena tidak ada akibat buruk yang dirasakan.

4) Keyakinan, sikap, dan kepribadian

Orang yang tidak patuh adalah mereka yang rentan terhadap depresi dan kecemasan, kurang memperhatikan kesehatan, memiliki ego yang lebih lemah dan lebih mementingkan diri sendiri dalam kehidupan sosialnya.

5) Dukungan keluarga

Keluarga merupakan faktor penting dalam menentukan keyakinan individu dan nilai-nilai kesehatan dan juga dapat menentukan program pengobatan yang diterima (Neil, 2012). Keluarga berperan memberikan dukungan dan pembuatan keputusan perawatan anggota keluarga yang sakit.

c. Konsep Diet Hipertensi

1) Pengertian

Pengertian *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) adalah program diet antihipertensi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah (Suhadi, 2016). Diet

DASH mengatur pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah, sayur, susu, olahan susu tanpa lemak, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, unggas, mengurangi konsumsi daging merah, serta makanan dengan kadar natrium, glukosa, dan lemak yang rendah (Wibowo, 2020).

2) Macam-macam Diet Hipertensi

Diet hipertensi bertujuan untuk menurunkan dan mempertahankan tekanan darah dalam rentang normal. Menurut Kemenkes RI (2019), diet untuk penyandang hipertensi terdiri dari :

a) Diet Rendah Garam

Menurut Febry (2013) terdiri dari :

(1) Diet rendah garam I (200-400 mg natrium)

Diet ini diberikan untuk penyandang edema, asites, dan hipertensi berat. Konsumsi garam dalam sehari tidak ditambahkan garam dapur dalam makanan, hindari makanan tinggi natrium seperti ikan tongkol, ikan asin, sosis, dan makanan kaleng.

(2) Diet rendah garam II (600-1200 mg natrium)

Diet ini diberikan untuk penyandang edema, asites, dan hipertensi yang tidak terlalu berat. Konsumsi garam dalam sehari, bisa menggunakan $\frac{1}{2}$ sendok teh garam dapur atau sebanyak 2 gram dan menghindari bahan makanan tinggi natrium.

(3) Diet rendah garam III (1000-1200 mg natrium)

Diet ini diberikan kepada pasien penyandang edema dan hipertensi ringan. Konsumsi garam dalam sehari satu sendok teh atau sebanyak 4 gram garam dapur.

b) Mengurangi Konsumsi Lemak

Menurut Kemenkes (2019) anjuran konsumsi lemak sebesar 20- 25% dari total energi (702 kkal) per orang atau sebanyak 5 sendok makan per orang dalam satu hari dan mengurangi konsumsi makanan yang digoreng.

Meningkatkan konsumsi sayur dan buah tinggi kalium

Kandungan sayur dan buah tinggi kalium dapat menurunkan tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi (Cahyaningrum, 2020). Contoh sayur dan buah tinggi kandungan kalium yaitu pisang, alpukat, kentang, bit, bayam, jeruk, ubi jalar, labu kunig, dan kacang merah. Kalium menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung. Kalium berperan sebagai diuretika yang mengubah aktivitas renin terhadap angiotensin dan memengaruhi saraf perifer yang mengatur tekanan darah (Immudin, 2016). Penderita hipertensi disarankan untuk mengonsumsi 5 porsi buah per hari (satu porsi buah setara dengan satu buah jeruk, apel, mangga, dan pisang) dan satu porsi sayuran per hari (satu porsi sayuran setara dengan tiga sendok makan sayur yang sudah dimasak) (Kemenkes RI, 2021).

c) Meningkatkan Asupan Serat

Konsumsi serat yang kurang dapat menyebabkan ketidakmampuan mengurangi kadar kolesterol dalam darah dengan mengikat garam empedu. Gangguan penyerapan kolesterol dalam usus menyebabkan asam empedu lebih sedikit dikeluarkan dalam feses. Akibatnya kolesterol dalam darah akan menyebabkan hipertensi (Thompson et al., 2013).

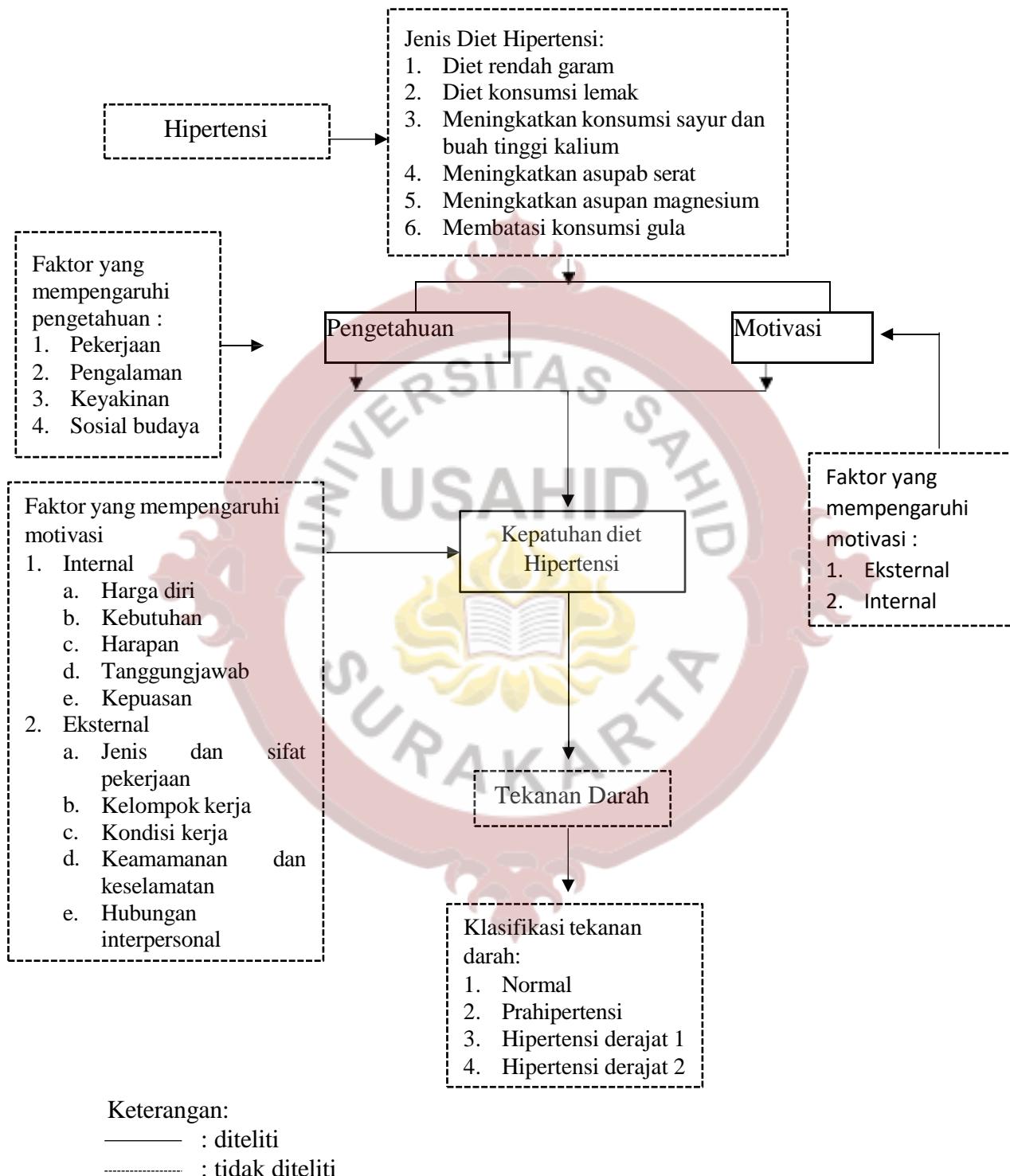
d) Meningkatkan asupan magnesium

Magnesium membantu mengatur kadar kalium dan natrium dalam tubuh yang berfungsi untuk mengontrol tekanan darah (Sunarya, 2015). Anjuran asupan magnesium 300-350 mg per hari. Contoh makanan yang mengandung magnesium adalah coklat hitam, tahu, tempe, pisang, kacang-kacangan, gandum utuh, ikan, sayuran hijau, dan alpukat (Andrian, 2019).

e) Membatasi konsumsi gula

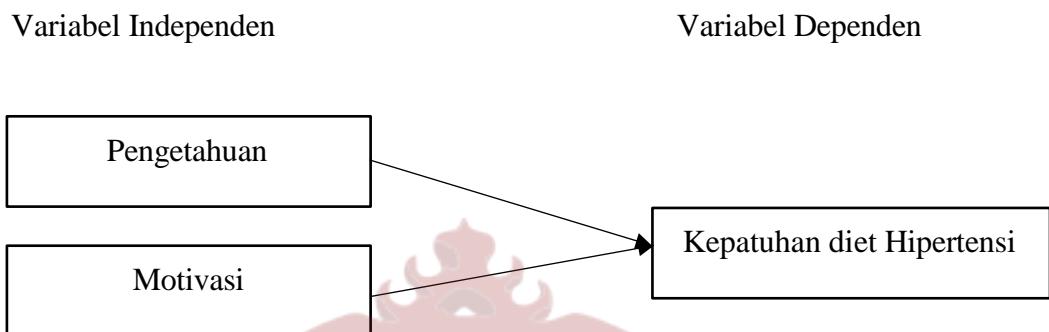
Penderita hipertensi disarankan untuk membatasi konsumsi gula kurang dari 4 sendok makan per hari (Kemenkes RI, 2021).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori
Sumber: Notoatmodjo (2012), Sari dan Utami (2018), dan Rohmah (2020)

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Hipotesis adalah kesimpulan atau pernyataan sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian yang kemudian dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah penelitian (Nursalam, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Ada hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan diet pada pasien hipertensi di RSAU dr. Siswanto Karanganyar.

Ha : Ada hubungan motivasi terhadap kepatuhan diet pada pasien hipertensi di RSAU dr. Siswanto Karanganyar.