

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Hipertensi

a. Pengetian Hipertensi

Tekanan darah ialah kekuatan ataupun tekanan perputaran darah yang diberikan terhadap bilik pembuluh darah utama badan ialah arteri. Hipertensi merupakan keadaan pada saat tekanan perputaran darah sangat besar(World Health Organization, 2019). Hipertensi ataupun tekanan darah besar merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg serta tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran yang dicoba pada selang waktu 5 menit dalam kondisi lumayan rehat ataupun tenang. Aspiani(2014) berkata kalau Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang meningkat di atas tingkat normal yang dapat menyebabkan peningkatan tingkat penyakit (morbiditas) dan tingkat kematian (mortalitas) .

b. Klasifikasi

Dari Joint National Comitte(JNC) VIII klasifikasi tekanan darah dipisah jadi 5 jenis, jenis normal, pre- hipertensi, hipertensi derajat 1, Hipertensi derajat 2, serta hipertensi derajat 3. Tekanan darah dikatakan masih batas normal apabila

tekanan sistolik < 120 mmHg serta diastolik < 80 mmHg. Pre-hipertensi bila tekanan sistolik terletak diantara rentang 120-139 mmHg serta diastolik 80- 89 mmHg. Tekanan sistolik 140-159 mmHg serta diastolik 90- 99 mmHg dikategorikan hipertensi derajat 1. Hipertensi derajat 2 apabila tekanan sistolik ≥ 160 mmHg serta diastolik ≥ 100 mmHg. Disebut hipertensi derajat 3 jika tekanan sistolik ≥ 180 mmHg serta diastolik ≥ 110 mmHg(Muhadi, 2016).

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi (Muhadi, 2016)

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	≥ 100
Hipertensi derajat 3	≥ 180	≥ 110

c. Faktor Risiko

Menurut Fauzi (2014), ketika pasien sedang dilakukan perawatan penyakit tekanan darah tinggi dan waktu dicek tekanan darah pasien tersebut Masih dalam rentang normal tetapi itu tidak akan menutup kemungkinan. tetap memiliki atau mengalami risiko mengalami hipertensi maka pasien disarankan akan tetap melakukan pengontrolan tekanan darahnya dengan dokter dan tetap menjaga kesehatannya

supaya tekanan darah tetap terkontrol, Adapun tekanan darah memiliki beberapa faktor faktor resiko

- 1) Faktor yang tidak bisa dirubah:
 - a) Genetik atau keturunan, misal dalam satu keluarga dari kedua orangtua atau saudara yang mempunyai Hipertensi, berdasarkan data didapatkan jika Hipertensi akan lebih tinggi terhadap kembar identik daripada kembar yang tidak identik, dari sebuah penelitian juga ditunjukkan jika keturunan terbukti sebagai salah satu faktor resiko hipertensi
 - b) Umur, umur merupakan faktor yang tidak bisa dirubah, makin bertambah umur maka resiko menderita hipertensi juga lebih besar.
- 2) Dapat diubah:
 - a) Mengurangi penggunaan garam berlebih
 - b) Lemak maupun kolesterol yang berlebih dan menumpuk pada pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah yang berakibat pada Hipertensi
 - c) Mengurangi konsumsi kafein karena kandungannya bisa meningkatkan tekanan darah, kandungan dari setiap kopi yaitu 75 sampai 200 mg, kafein mampu meningkatkan potensi 5 sampai 10 mmhg.

- d) Mengurangi Alkohol karna mampu merusak pembuluh darah atau jantung sehingga hipertensi menjadi meningkat.
- e) Dari berat badan yang diatas 30% dari idealnya kemungkinan juga bisa terkena Hipertensi.
- f) jika melakukan olahraga teratur mampu menurunkan hipertensi namun juga tidak dianjurkan dengan olahraga yang berat
- g) kondisi seperti emosional yang tidak stabil stress bisa meningkatkan hipertensi
- h) perilaku merokok, karena kandungan nikotin dalam rokok bisa merangsang pelepasan zat katekolamin yang bisa meningkatkan denyut jantung dan juga sebagai penyebab vasokonstriksi yang kemungkinan menyebabkan hipertensi
- i) Penggunaan kontrasepsi hormonal jika penggunaan pada kontrasepsi hormonal dihentikan dapat mengembalikan tekanan darah menjadi normal kembali. Hipertensi biasanya terjadi pada orang dewasa, namun risiko juga ada pada anak-anak, terutama yang mengalami masalah pada hati dan jantung. Selain itu, pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat

berkontribusi terhadap hipertensi pada anak-anak (Fauzi, 2014).

d. Etiologi

biasanya tekanan darah tidak punya penyebab yang lebih spesifik tekanan darah terjadi karena adanya peningkatan tekanan perifer ataupun peningkatan dari curah jantung. Menurut Aspiani (2016) faktor yang mempengaruhi terjadinya tekanan darah tinggi :

- 1) Genetik : respon neurologi dari kelainan ekskresi atau stres maupun transport na
- 2) Pada obesitas terjadi hipertensi di karena adanya tingkat insulin yang tinggi
- 3) Lingkungan yang membuat stress
- 4) Terjadinya pelebaran pada pembuluh darah dan juga hilangnya elastisitas dan aterosklerosis yang terjadi pada orang tua

Dari penyebabnya Hipertensi dibagi antara dua golongan ;

1) Hipertensi primer (Esensial)

Tekanan darah tinggi primer disebut primer karena belum mengetahui apa apa sebabnya dan ini diderita oleh 95% karena ini pengobatan maupun penelitian lebih ditujukan bagi penderita yang esensial.

Hipertensi primer disebabkan oleh faktor berikut ini

a) Faktor genetik

Jika orang tuanya memiliki riwayat tekanan darah tinggi maka kemungkinan pasien akan menderita tekanan darah tinggi

b) Ciri perseorangan

Ciri perseoranga yang menimbulkan tekanan darah tinggi seperti umur, ras dan jenis kelamin

c) Perilaku hidup

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat obesitas, mengkonsumsi alkohol, stress dan mengkonsumsi garam berlebih

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi vascular Renal Adalah salah satu penyebab hipertensi sekunder, Yang disebabkan oleh stenosis arteri renalis, penurunan aliran darah ke ginjal yang menyebabkan Baroreseptor ginjal aktif adalah aterosklerosis stenosis arteri renalis Dibentuknya angiotensin II karena adanya pelepasan pada renin Meningkatnya tensi secara langsung karena disebabkan oleh angiotensin II dan jika dilakukan tindakan yaitu memperbaiki stenosis atau apabila ginjal yang terkena diangkat tekanan darah kembali ke rentang normal, Tumor penghasil hormon epinefrin pada kelenjar adrenal,

ferokromosioma merupakan penyebab dari Hipertensi sekunder, hal ini karena kecepatan kecepatan pada denyut jantung meningkat Volume sekuncup atau penyakit pusing sehingga Menyebabkan adanya peningkatan volume sekuncup akibat retensi darah maupun CTR yang meningkat karena Karena terjadi hipertensitivitas pada sistem saraf simpatis aldosteronisme, Kontrasepsi oral yang dianggap juga kontrasepsi sekunder juga berkaitan dengan hipertensi

e. Manifestasi klinis

Perbedaan Hipertensi Esensial dan sekunder evaluasi jenis Hipertensi dibutuhkan untuk mengetahui penyebab. Peningkatan tekanan darah yang berasosiasi dengan peningkatan berat badan, faktor gaya hidup (perubahan pekerjaan menyebabkan penderita bepergian dan makan di luar rumah), penurunan frekuensi atau intensitas aktivitas fisik, atau usia tua pada pasien dengan riwayat keluarga dengan Hipertensi kemungkinan besar mengarah ke Hipertensi esensial. Labilitas tekanan darah, mendengkur, prostatisme, kram otot, kelemahan, penurunan berat badan, palpitasi, intoleransi panas, edema, gangguan berkemih, riwayat perbaikan koarktasio, obesitas sentral, wajah membulat, mudah memar, penggunaan obat-obatan atau zat terlarang, dan tidak

adanya riwayat Hipertensi pada keluarga mengarah pada hipertensi sekunder (Adrian, 2019).

Bedanya Hipertensi sekunder juga Hipertensi esensial, evaluasi jenis Hipertensi diperlukan agar mengetahui penyebabnya. Perilaku hidup, kurangnya aktivitas, peningkatan usia, adanya riwayat keluarga yang menderita Hipertensi dianggap lebih ke Hipertensi esensial. Labilitas tekanan darah, mengorok, kram otot, protatisme, kelemahan, berat tubuh yang menurun, palpitasi, intoleransi panas, edema, kendala buang air kecil, riwayat revisi koarktasio, kegemukan sentral, wajah membulat, gampang memar, pemakaian obat- obatan ataupun zat terlarang, serta tidak terdapatnya riwayat Hipertensi pada keluarga menuju pada hipertensi sekunder(Adrian, 2019).

f. Patofisiologi

Mekanisme pengendalian pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan dan pelebaran pembuluh darah terletak di pusat vasomotor di otak bagian tengah. Pusat vasomotor ini mengatur impuls saraf simpatis yang bergerak dari otak bagian atas ke tulang belakang dan keluar melalui simpatis ganglion di perut dan dada. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan melalui sistem saraf simpatis ke simpatis ganglion di mana asetilkolin dilepaskan dari neuron

pre-ganglion. Asetilkolin kemudian merangsang serat saraf pasca ganglion untuk merespons dengan pelebaran atau penyempitan pembuluh darah ketika norepinefrin dilepaskan. Beberapa faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor. Pasien dengan Hipertensi cenderung lebih peka terhadap norepinefrin meskipun alasan pastinya belum diketahui dengan jelas (Aspiani, 2016).

Diwaktu yang sama jika sistem pada saraf simpatis melakukan rangsangan kepada pembuluh darah yang jadi respon stimulus emosi, ini juga merangsang kelenjar adrenal, sehingga menyebabkan bertambahnya aktivitas pada vasokonstriksi. Epinefrin disekresi oleh korteks yang mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi. Steroid dan kortisol disekresi oleh korteks adrenal. Penurunan aliran dari darah ke ginjal disebabkan oleh vasokonstriksi yang mengakibatkan terjadinya pelepasan renin (Aspiani, 2016)

Pelepasan renin akan berakibat pada terangsangnya pembentukan angiotensin I dan akan dirubah ke angiotensin II, vasokonstriksi yang kuat akan merangsang terjadinya sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini akan mengakibatkan terjadinya air dan retensi natrium oleh tubulus ginjal sehingga meningkatnya volume intravakuler. Hipertensi

cenderung diakibatkan oleh faktor faktor tersebut (Aspiani, 2016)

g. Penatalaksanaan

Penurunan resiko dari penyakit kardiovaskular dan mortalitas maupun morbidity yang saling memiliki keterkaitan merupakan tujuan dari deteksi serta penatalaksanaan pada penderita Hipertensi.

Adapun manfaat dari ini adalah untuk mencapai tekanan sistolik 140 mmHg, tekanan diastolik dibawah 90 mmHg dan mempertahankannya serta mengontrol faktor resikonya. Ini bisa didapatkan dengan cara memperbaiki perilaku hidup menjadi sehat, dan rutin Mengonsumsi obat Hipertensi Aspiani, 2016).

Menurut Aspiani (2016), tata laksana pada faktor risiko akan dilakukan dengan cara pengobatan non-farmakologis, seperti:

1) Pengaturan diet

Dari berbagai studi yang telah dilakukan, penurunan dari gejala seperti gagal jantung serta mampu memperbaiki hipertrofi pada ventrikel kiri bisa dicapai apabila melakukan perilaku hidup sehat, diet dan rutin Mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter, berikut diet yang disarankan

a) Diet yang rendah garam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada klien dengan Hipertensi. Dengan

mengurangi konsumsi garam, sistem renin-angiotensin dapat mengalami pengurangan stimulasi sehingga dapat berpotensi sebagai pengobatan anti hipertensi. Sebagai pedoman, jumlah asupan natrium yang disarankan adalah 50-100 mmol atau setara dengan 3-6 gram garam per hari.

- b) Tekanan darah bisa diturunkan dengan melakukan diet tinggi kalium
- c) Melakukan diet sayur dan buah buahan
- d) Melaksanakan diet rendah kolestereol agar mencegah dari penyakit jantung koroner

2) Menurunkan berat badan

Mengurangi beban kerja pada jantung serta menurunkan tekanan darah bisa didapatkan dengan melakukan penurunan berat badan berlebih. Dari penelitian yang pernah dilakukan bahwa berat badan berlebih mempunyai hubungan dengan terjadinya tekanan darah tinggi serta hipertrofi pada ventrikel kiri.

3) Aktivitas berolahraga

Aktivitas fisik olahraga seperti berlari, berenang, jalan santai bersepeda, bisa memperbaiki keadaan jantung serta menurunkan tekanan darah

4) Mengubah perilaku hidup yang tidak sehat

Menghentikan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok, kerja jantung akan semakin meningkat jika terjadi penurunan aliran darah ke berbagai organ tubuh yang diakibatkan oleh asap rokok

h. Komplikasi

Penyakit jantung kronis, jantung koroner dan stroke diketahui penyebab utamanya adalah Hipertensi. Resiko stroke serta penyakit jantung koroner berhubungan erat kaitannya dengan Hipertensi. Menurut Singh (2017) gangguan ginjal, pendarahan retina, stroke, jantung koroner, penyakit pada pembuluh perifer serta gangguan pada penglihatan mata merupakan komplikasi dari Hipertensi. Menurut Irwan (2016), komplikasi pada tekanan darah tinggi yang didasarkan dari target organ, seperti

- 1) Serebrovaskular: Demensia Vaskuler, stroke, Ensefalopati serta Transient Ischemic Attacks
- 2) *Retinopati Hipertensif pada mata*
- 3) Penyakit dari Kardiovaskular seperti disfungsi ventrikel kiri, penyakit jantung hipertensif, PJK, gagal jantung yang terjadikarena tida berfungsinya sistolik dan diastolik
- 4) Terjadinya CKD, Nefropati Hipertensif, dan Albuminuria pada Ginjal
- 5) Terjadinya Klaudikasio Intermiten pada Arteri perifer

2. Konsep Sikap

a. Definisi Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012) adalah suatu respon yang dianggap masih tertutup kepada reaksi suatu objek oleh seseorang. Mampu ditafsirkan lebih dulu dari tertutupnya perilaku tetapi tidak bisa dilihat secara langsung, baik dan tidak baik merupakan tingkatan dari sikap terhadap stimulus objek psikologi. Adanya kesiapan dalam bertindak walaupun belum melakukan tindakan aktivitas yang disebabkan karena menghayati objek-objek tertentu merupakan reaksi dari sikap.

Perilaku tertentu dilakukan atau tidak dilakukan merupakan prdisposisi dari sikap, karena ini Sikap tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal psikologis murni dari individu, tetapi juga merupakan hasil dari proses kesadaran yang bersifat individu. Adanya perbedaan dari tiap individu yang berasal dari ilai dan norma yang dipertahankan

b. Kompenen Pokok Sikap

Notoatmodjo (2012) mengatakan jika sikap mempunyai 3 komponen pokok yaitu:

- 1) Keyakinan atau kepercayaan, konsep maupun ide terhadap objek yang berarti keyakinan, pemikiran individu kepada suatu objek
- 2) Rasa emosional kepada objek yang berarti objek yang

dinilai oleh seseorang

- 3) Adapun kecenderungan untuk melakukan tindakan yang berarti sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan dan perilaku terbuka

Emosi atau keyakinan, pengetahuan dan pikiran adalah 3 komponen penentuan sikap yang utuh

c. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa berbagai tingkatan yakni sebagai berikut :

1) Menerima (*Receiving*)

Diartikan sebagai individu atau subjek ingin dan memperhatikan rangsangan yang diberikan oleh objek

2) Merespon (*Responding*)

Mengerjakan tugas yang diberikan, memberi jawaban ketika ditanya, terlepas dari salah dan benarnya adalah indikasi dari sikap seseorang

3) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah indikasi dari sikap tingkat tiga. Sebagai contoh, ketika seseorang mengajak ibu lain (seperti tetangga atau saudara) untuk membawa anak mereka ke posyandu atau berdiskusi tentang gizi, hal

tersebut menunjukkan bahwa orang tersebut telah memiliki sikap positif terhadap gizi anak.

Diskusi, mengajak mengerjakan masalah yang ada secara bersama merupakan indikasi sikap tingkat 3, misal seperti mengajak tetangga agar bersama menimbang anaknya di posyandu sehingga bersama sama dalam membahas gizi anak merupakan bukti jika tetangga memiliki sikap yang positif kepada gizi anak.

4) Bertanggung Jawab (*Valuing*)

Segala sesuatu yang dipilihnya walau dengan banyaknya resiko adalah sikap yang paling tinggi serta bertanggung jawab. Contoh jika istri menginginkan akseptor KB walaupun ditentang oleh orangtua dan mertuanya sendiri.

d. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap sikap

Azwar (2013), menjelaskan jika sikap seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

1) Lingkungan

a) Rumah

Tingkah laku dan sikap seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh sikap orang-orang di dalam rumah, tetapi juga dipengaruhi oleh sikap mereka dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang-orang di luar rumah. Orang yang berada didalam rumah bisa

mempengaruhi sikap mereka serta seperti apa sikap dan seperti apa mereka berinteraksi atau melakukan hubungan dengan orang di luar rumah

b) Sekolah

Perilaku, sikap, pola pikir, sikap pada anak dipengaruhi oleh lingkup sekolah serta peran guru sejak dari pendidikan dasar. Memotivasi, memberikan semangat kepada anak dalam membentuk pribadi anak merupakan salah satu tugas guru. Peran pendidikan juga diharapkan bisa membentuk pribadi masyarakat sehingga menjadi masyarakat yang baik serta unggul secara intelektual

c) Pekerjaan

Kondisi pekerjaan mempengaruhi sikap seseorang, kondisi lingkungan kerja yang baik akan memberikan sikap efek positif, begitupun sebaliknya, sehingga disimpulkan kalau pekerjaan memiliki peran besar dalam terbentuknya sikap

2) Pengalaman

Kejadian yang pernah dialami merupakan pengertian dari pengalaman. Pengalaman sangat mempengaruhi seseorang dalam bersikap. Penghayatan kepada stimulus sosial bisa dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami seseorang

sehingga terbentuknya sikap berupa tanggapan atas pengalaman yang dialami

3) Pendidikan

Pendidikan ada nonformal (pendidikan dari orangtua), atau yang formal seperti sekolah, Rusmi (2009, dalam Rusmanto, 2013) menjelaskan bahwa minat, kepribadian, dan intelegasi adalah faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap

e. Tahapan Sikap

Menurut Budiman&Riyanto (2014), tahapan domain sikap sebagai berikut :

1) Menerima

Keinginan untuk memperhatikan suatu objek dan kegiatan merupakan pengertian dari Attemping, adanya rasa peka pada individu dalam menerima stimulus yang datang dari luar seperti situasi, masalah, gejala dan lainnya adalah tahapan dari sikap menerima, agar mau menerima nilai yang diajarkan terhadap seseorang dan ingin menggabungkan diri ke dalam nilai itu maka orang itu perlu dibina.

2) Menanggapi

Seseorang yang memiliki kemampuan sehingga dirinya ikut serta dan aktif dalam fenomena tertentu sehingga ada

reaksi terhadap dirinya disebut tahapan sikap menanggapi. Dan tahap ini lebih tinggi dari tahap menerima.

3) Menilai

Objek yang diberikan nilai, penghargaan berefek pada jika kegiatan tersebut bila tidak dikerjakan akan ada rasa rugi dan penyesalan merupakan tahapan sikap menilai. Dalam hal ini tidak hanya menerima nilai yang sudah diajarkan, tapi juga mampu menilai fenomena seperti baik dan buruk.

4) Mengelola

pada tahapan sikap ini yaitu adalah terbentuknya nilai baru yang universal hasil dari bertemunya perbedaan-perbedaan nilai sehingga membawa pada perbaikan umum. Pengembangan dari nilai ke dalam sistem organisasi, yang didalamnya termasuk ada keterkaitan hubungan satu dengan lain, serta prioritas nilai dan pemantapan yang dimiliki adalah hasil dari mengatur atau mengorganisasi.

5) Menghayati

Perilaku dan pola kepribadian bisa dipengaruhi oleh penghayatan yang dimana penghayatan merupakan perpaduan dari semua sistem nilai yang dimiliki oleh seseorang, tahapan menghayati adalah tingakt efektif yang paling tinggi dikarenakan tahap ini dikatakan tahapan yang

sanga bijaksana, dan masuk dalam pada pemaknaan yang mempunyai *Philosophy Of Lifeyang mapan*

f. Pengukuran Sikap

Kemampuan merespon, menghargai, menerima, menghayati maupun mengorganisasi termasuk dalam ukuran ranah afektif, pengukuran ranah afektif berbeda dengan kognitif, skala sikap adalah skala yang dipakai dalam pengukuran ranah afektif yaitu kegiatan seseorang terhadap objek-objek tertentu.

Positif dan negatif adalah hasil pengukuran dari kategori sikap, sikap pada intinya adalah bagaimana perilaku seseorang terhadap objek, dan ini dinyatakan dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang diilai oleh responden, apakah pernyataannya didukung atau sebaliknya, sehingga pernyataan di bagi dua meliputi pernyataan positif maupun negatif dengan skala likert, pernyataan yang diajukan positif dan negatif dalam skala likert akan dinilai oleh responden dengan pilihan sangat setuju, setuju, belum ada pendapat, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Budiman&Riyanto, 2014).

3. Konsep Kepatuhan diet Hipertensi

a. Definisi kepatuhan

Sacket dalam Sustriwenti (2018) ketentuan kepatuhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada pasien

sekaligus untuk melihat sejauh mana perilaku pasien dalam melakukan kepatuhannya, kepatuhan penuh dan tidak patuh, patuh ketika pasien Hipertensi bersungguh sungguh dalam menjalankan diet dan tidak patuh adalah sebaliknya

b. Pengukuran Kepatuhan

Penggunaan kuesioner adalah salah satu cara dalam melakukan pengukuran kepatuhan diet Hipertensi, dengan mengumpulkan data yang diperlukan dalam pengukuran indikator yang sudah dipilih, untuk mencapai tujuan mutu atau standar dalam menentukan derajat kepatuhan yaitu menggunakan indikator dari suatu variabel (karakteristik) yang dapat digunakan, serta karakteristik mempunyai standar yang sesuai dengan indikator, misal karakteristik itu harus valid, jelas, reliabel, sesuai kenyataan, bisa diukur, dan mudah diterapkan (Al-Assaf, 2010 dalam Utami, 2017).

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan

Menurut Koziar (2010), faktor yang memberikan pengaruh pada kepatuhan adalah seperti:

- 1) Adanya keinginan atau motivasi kuat untuk sembuh
- 2) diperlukannya tingkat perubahan perilaku atau pola hidup
- 3) parahnya masalah kesehatan berdasarkan dari persepsi pasien
- 4) Diperlukannya usaha agar ancaman penyakit berkurang

- 5) Adanya hambatan untuk melakukan perilaku khusus maupun hambatan ketika ingin memahami
- 6) Rangkaian terapi ataupun tingkat gangguan penyakit
- 7) Berkeyakinan jika program terapi ini akan membantu atau sebaliknya
- 8) Kepatuhan akan susah dilakukan apabila ada warisan budaya-budaya tertentu yang mempengaruhi terhadap kepatuhan pasien
- 9) kesehatan berhubungan dengan tingkat kepuasan responden

4. Konsep diet penderita hipertensi

a. Diet hipertensi

Menerapkan diet hipertensi merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi tanpa efek samping yang serius, karena metode penggunaannya bersifat alami (Utami, 2010). Selain membantu menurunkan tekanan darah tinggi, diet hipertensi juga bertujuan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol, dan asam urat dalam darah (Soenardi, 2010).

Hipertensi bisa diturunkan dengan melakukan diet Hipertensi, metodenya yang alami sehingga tidak ada efek samping yang serius (Utami, 2010). Tinggi kadar kolesterol,

berat badan berlebih, asam urat adalah faktor resiko Hipertensi yang bisa dikurangi dengan diet Hipertensi sehingga menurunkan Hipertensi dan mempertahankannya dalam rentang nilai normal (Soenardi, 2010).

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa diet hipertensi merupakan cara yang alami dan efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mempertahankannya pada tingkat normal tanpa menimbulkan efek samping yang serius.

b. Tujuan Diet Hipertensi

(Ramayulis, 2011) Menghentikan kebiasaan buruk merokok karena bisa merusak pembuluh darah dengan menimbun kolesterol pada dinding pembuluh darah yang berakibat terjadinya penyempitan pada pembuluh darah, mengurangi asupan garam, memperbanyak konsumsi sayur agar menahan sebagian asupan natrium serta memperlancar buang air besar, mengurangi konsumsi alkohol dan minum kopi karena bisa membuat pacuan detak jantung menjadi lebih kuat, mengatasi kelebihan natrium bisa dengan perbanyak asupan kalium, pemenuhan kebutuhan kalsium bisa, serta konsumsi sayuran dan bumbu dapur juga bisa mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi Hipertensi.

Diet rendah garam, diet tinggi serat, diet rendah kolesterol,

berhenti merokok adalah jenis diet Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi

c. Pelaksanaan diet hipertensi

Beckerman (2014) dan NHLBI (2014) mencetuskan pelaksanaan diet yang dilakukan yaitu :konsumsi utama seperti buah – buahan, sayur, kacang,

biji – bijian, susu bebas lemak atau rendah lemak, ikan dan minyak sayur, serta diutamakan makanan yang kaya akan magnesium dan kalium kalsium

1) Makanan yang mempunyai kandungan kalium : Seperti

Pisang, bayam, kol, mangga, nanas, wortel, jeruk, pisang, melon, semangka, anggur, stroberi, yogurt, susu, kentang dan brokoli

Beberapa jenis makanan yang kaya akan kalsium antara lain susu rendah lemak, yogurt, tahu, tempe, kacang-kacangan, serta ikan bandeng presto.

2) Makanan yang punya kandungan magnesium :

seperti kentang, sayuran hijau, jeruk, wortel, tomat, daging ayam tanpa kulit, lemon, ikan samon. Adapun makanan yang punya kandungan serat seperti jeruk, beras merah, apel, sayuran

3) Makanan yang punya kandungan protein :

Ikan , tempe, yogurt, kacang, keju rendah lemak, susu, dan

tahu

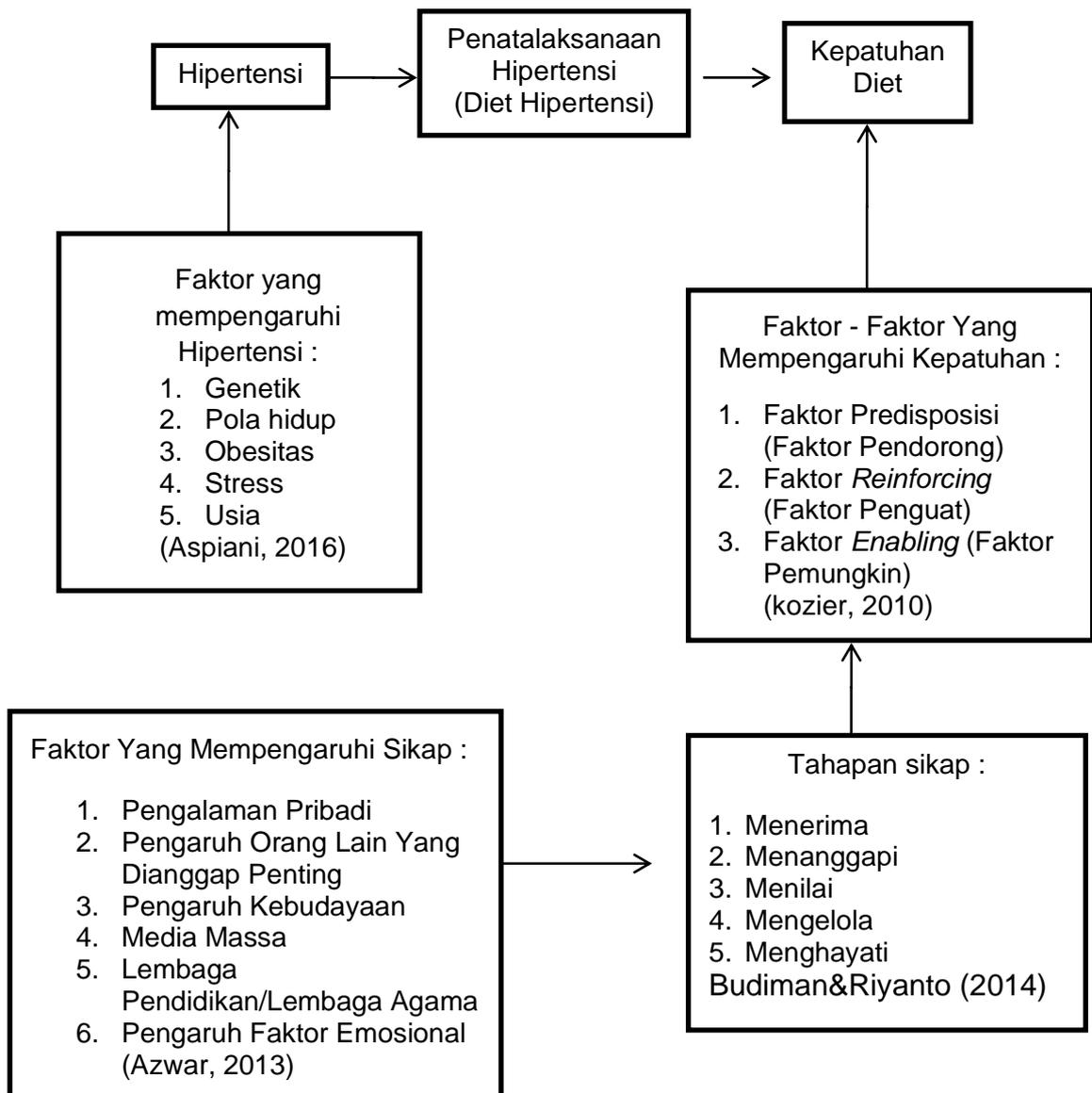
d. Jenis Makanan yang disarankan untuk Diet Hipertensi

Makanan yang harus dihindari atau dibatasi menurut Kemenkes RI (2013)

- 4) Makanan yang punya mengandung lemak jenuh tinggi (ginjal, paru, jeroan, minyak kelapa, gajih).
- 5) Pengolahan makanan dengan menggunakan garam (keripik, makanan kering yang asin, crackers).
- 6) Minuman maupun makanan kalengan (soft drink, kornet, buahan dalam kaleng, sarden, sosis serta sarden).
- 7) Makanan yang mengandung bahan pengawet (abon, asinan buah, udang kering, ikan asin, pindang, telur asin dan selai kacang).
- 8) Susu full cream, mayonaise, margarin, sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti : kulit ayam, daging merah, kuning telur, daging sapi dan kambing
- 9) Kandungan bumbu penyedap rasa yang punya kandungan natrium, dan bumbu dapur seperti kecap, saus, dan terasi
- 10) Alkohol serta Kandungan alkohol pada makanan seperti durian dan tape
- 11) Menghentikan kebiasaan merokok, karena faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler salah satunya adalah rokok
- 12) Dari hasil penelitian yang dilakukan Mardiyati (2009) didapatkan jika

penderita Hipertensi mematuhi dalam pelaksanaan dietnya seperti mengurangi konsumsi garam bisa mencegah terjadinya peningkatan pada Hipertensi (Jurnal Ilmu Keperawatan (2017)).

B. Kerangka Teori Penelitian

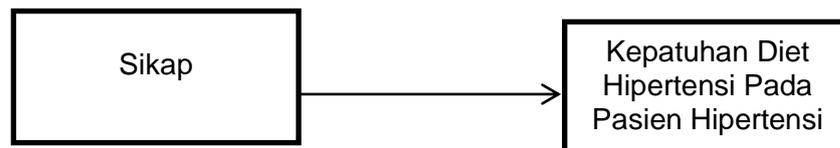


Gambar 2.1 kerangka teori

C. Kerangka Konsep Penelitian

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.2 kerangka konsep

D. Hipotesis Penelitian

Jawaban sementara terhadap rumusan masalah disebut Hipotesis yang berarti rumusan masalah penelitian sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2018).

Ho: Tidak ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet Hipertensi pada pasien Hipertensi.

Ha: Ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet Hipertensi pada pasien Hipertensi.