

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Informasi yang diterima kemudian diolah sehingga seseorang dapat memahami objek tersebut.

Notoadmodjo (2012) juga mengemukakan bahwa pengetahuan terdiri dari enam jenjang, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Merupakan kemampuan dasar untuk mengingat kembali informasi atau fakta yang telah diperoleh sebelumnya setelah melakukan pengamatan.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Merujuk pada kemampuan individu dalam menguraikan atau menjelaskan informasi yang telah diketahui sebelumnya secara tepat, serta menafsirkan maknanya sesuai dengan konteks yang relevan.

c. Penerapan (*Aplication*)

Yaitu kapasitas seseorang untuk mengaplikasikan pengetahuan atau materi yang telah dipelajari ke dalam situasi kehidupan nyata, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari.

d. Analisis (*Analysis*)

Menggambarkan kemampuan dalam memisahkan suatu informasi atau konsep menjadi komponen-komponen yang lebih kecil, namun tetap saling terkait dalam satu kesatuan struktur yang logis.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai elemen informasi menjadi satu kesatuan baru yang terorganisir dan bermakna, guna membentuk pola pemikiran atau solusi yang orisinal.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Yaitu kemampuan individu dalam melakukan penilaian atau membuat keputusan terhadap suatu informasi, berdasarkan standar atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya secara sistematis.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

a. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam membentuk cara pandang dan pemahaman seseorang terhadap suatu hal. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, maka semakin mudah individu dalam menyerap, memahami, serta mengolah informasi, sehingga pengetahuannya pun cenderung lebih luas..

b. Pekerjaan

Tempat kerja menjadi salah satu sarana bagi individu untuk memperoleh berbagai pengalaman, baik melalui kegiatan kerja yang dilakukan secara langsung maupun melalui interaksi sosial dengan rekan kerja. Pengalaman tersebut dapat memperkaya pengetahuan serta membentuk cara pandang dan pola pikir seseorang.

c. Usia

Seiring bertambahnya usia, terjadi perkembangan baik secara fisik maupun mental. Pematangan fungsi organ tubuh dan meningkatnya kedewasaan cara berpikir dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Usia yang lebih matang umumnya dikaitkan dengan kapasitas berpikir yang lebih kompleks dan mendalam.

d. Minat

Minat merupakan dorongan internal atau ketertarikan terhadap suatu objek atau aktivitas tertentu. Seseorang yang memiliki minat tinggi pada suatu hal cenderung lebih aktif mencari tahu, sehingga pengetahuannya dalam bidang tersebut akan lebih mendalam dan berkembang

e. Pengalaman

Pengalaman adalah hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya. Pengalaman yang positif biasanya akan meninggalkan kesan emosional yang mendalam dan memperkuat pengetahuan maupun sikap seseorang. Sebaliknya, pengalaman yang

kurang menyenangkan mungkin akan dihindari, namun tetap memberi pelajaran bagi individu tersebut.

#### f. Kebudayaan

Budaya tempat seseorang dibesarkan memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir dan perilaku, termasuk dalam hal pengetahuan. Jika suatu lingkungan memiliki budaya yang mendukung perilaku positif, maka individu di lingkungan tersebut kemungkinan besar akan mengadopsi pengetahuan dan sikap yang sejalan.

#### g. Informasi

Kemudahan dalam mengakses informasi, baik melalui media massa, internet, atau sumber lainnya, sangat mempengaruhi kecepatan dan luasnya pengetahuan yang dimiliki seseorang. Informasi yang tepat dan mudah dijangkau akan meningkatkan pemahaman individu terhadap berbagai hal.

### **B. Sikap**

#### **1. Pengertian Sikap**

Sikap merupakan bentuk respon atau reaksi yang bersifat internal dan belum terlihat secara nyata terhadap suatu objek tertentu. Sikap mencerminkan kecenderungan seseorang untuk menunjukkan rasa suka atau tidak suka terhadap objek tersebut. Sikap bukanlah suatu tindakan nyata yang dapat langsung diamati secara fisik, melainkan merupakan respons tersembunyi yang harus ditafsirkan melalui perilaku yang ditampilkan oleh individu (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2014) sikap terdiri atas tiga komponen pokok, yakni:

##### a. Kepercayaan (keyakinan)

Merupakan pandangan, pemikiran, atau persepsi yang dimiliki individu terhadap suatu objek, berdasarkan pengalaman atau informasi yang diterima.

##### b. Reaksi emosional

Menggambarkan reaksi perasaan atau evaluasi afektif seseorang terhadap suatu objek, yang dapat bersifat positif maupun negatif.

##### c. Kecenderungan berperilaku (*tend to behave*)

Yaitu dorongan internal seseorang untuk bertindak atau merespons suatu objek secara konsisten, sesuai dengan kepercayaan dan emosinya.

Sikap juga memiliki beberapa tingkatan yaitu sebanyak empat :

- a. Menerima (*receiving*), yaitu merupakan tahap awal di mana individu menunjukkan kesiapan untuk memperhatikan serta menerima suatu rangsangan dari lingkungan.
- b. Merespons (*responding*), merujuk pada kemampuan individu dalam menunjukkan reaksi aktif, baik secara verbal maupun nonverbal, terhadap suatu objek atau pertanyaan yang diberikan.
- c. Menghargai (*valuing*), menggambarkan sikap seseorang dalam memberikan apresiasi atau penilaian positif terhadap suatu stimulus atau objek berdasarkan keyakinan atau prinsip yang diyakininya.
- d. Bertanggung jawab (*responsible*), yaitu kesiapan individu untuk menerima dan menjalankan konsekuensi dari pilihan atau keputusan yang telah dibuat. Tahapan ini mencerminkan bentuk sikap tertinggi karena melibatkan komitmen pribadi terhadap nilai yang dianut.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap**

Menurut Wawan dan Dewi (2017), terdapat sejumlah aspek yang dapat memengaruhi terbentuknya sikap individu, di antaranya adalah:

- a. Usia  
Semakin bertambah usia seseorang, maka tingkat kematangan berpikirnya pun berkembang. Hal ini akan mendorong munculnya sikap yang semakin bijaksana dan stabil dalam diri individu.
- b. Pengalaman pribadi  
Sikap dapat terbentuk lebih kuat apabila seseorang mengalami pengalaman pribadi yang meninggalkan kesan mendalam, terlebih jika pengalaman tersebut melibatkan emosi. Situasi emosional mampu mempercepat proses internalisasi nilai yang membentuk sikap.
- c. Budaya  
Tanpa disadari, budaya membentuk pola pikir dan kerangka acuan individu dalam merespons berbagai persoalan. Budaya turut memengaruhi cara pandang dan sikap masyarakat, karena pengalaman individu banyak dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang mereka anut.

d. Media massa

Informasi yang disampaikan lewat media seperti surat kabar, radio, televisi, dan internet dapat membentuk opini publik. Namun, berita yang idealnya bersifat objektif kadang dipengaruhi oleh sudut pandang penulis, sehingga memengaruhi pembentukan sikap para pembaca atau pendengarnya.

e. Lembaga Pendidikan dan keagamaan

Lembaga pendidikan maupun agama berperan besar dalam menanamkan nilai moral dan sistem kepercayaan. Untuk itu, nilai-nilai yang diajarkan oleh kedua lembaga ini turut membentuk dan memengaruhi sikap individu dalam kehidupan sosial.

f. Emosi

Dalam beberapa kasus, sikap yang muncul merupakan hasil dari dorongan emosional. Emosi ini bisa menjadi bentuk pelampiasan terhadap rasa frustrasi atau sebagai mekanisme pertahanan ego dalam menghadapi tekanan psikologis.

### C. Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2014), tindakan merupakan aktivitas atau perbuatan yang dilakukan oleh individu (subjek) terhadap sesuatu (objek). Tindakan ini bisa dianggap sebagai kelanjutan dari suatu sikap. Namun, tidak semua sikap secara otomatis diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata. Untuk merealisasikan sikap menjadi tindakan, dibutuhkan kondisi yang mendukung, seperti tersedianya sarana serta dukungan dari orang lain atau lingkungan sekitar.

Tingkat-tingkat tindakan, yaitu :

- a. Persepsi (*perception*), merupakan kemampuan awal seseorang dalam mengidentifikasi dan menentukan objek yang berkaitan dengan tindakan yang hendak diambil. Tahapan ini menjadi dasar awal sebelum individu melakukan suatu tindakan nyata.
- b. Respon terpimpin (*guided respons*), individu mampu melakukan suatu aktivitas secara berurutan dengan benar berdasarkan contoh atau arahan yang tersedia. Ini mencerminkan adanya proses belajar melalui bimbingan.
- c. Mekanisme (*mecanisme*), jika seseorang telah terbiasa melakukan suatu aktivitas

sehingga dapat melakukannya dengan tepat dan otomatis, maka ia telah mencapai tingkat mekanisme. Tahapan ini menunjukkan adanya penguasaan keterampilan yang stabil.

- d. Adaptasi (*adaptation*), pada tingkat ini seseorang tidak hanya menguasai tindakan, tetapi juga mampu memodifikasi dan menyesuaikan perilakunya sesuai dengan situasi atau kondisi yang dihadapi secara fleksibel.

## **D. Hipertensi**

### **1. Pengertian Hipertensi**

Hipertensi, atau dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang berada di atas ambang normal, yaitu ketika tekanan sistolik mencapai minimal 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai setidaknya 90 mmHg. Kondisi ini biasanya didiagnosis setelah dilakukan pengukuran sedikitnya dua kali dalam keadaan tubuh yang rileks dan tenang (Febri Nilansari, Munif Yasin and Puspendari, 2020).

Tekanan sistolik adalah tekanan yang dihasilkan ketika jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik terjadi pada saat jantung berada dalam fase relaksasi, yaitu ketika bilik jantung mengisi kembali dengan darah (Mahdi, 2020).

Hipertensi digolongkan sebagai penyakit tidak menular yang menjadi salah satu kontributor utama angka kematian di tingkat global. Menurut laporan dari World Health Organization (WHO), sekitar 22% populasi dunia diperkirakan mengidap kondisi ini. Namun demikian, hanya kurang dari 20% dari jumlah tersebut yang secara aktif melakukan langkah-langkah untuk mengontrol tekanan darah mereka. (Kemenkes RI, 2019).

### **2. Klasifikasi Hipertensi**

Berdasarkan etiologinya, hipertensi dibagi menjadi hipertensi primer dan sekunder.

#### **a. Hipertensi Primer**

Jenis ini mencakup mayoritas kasus hipertensi, yakni lebih dari 90%. Hipertensi primer tidak disebabkan oleh penyakit lain secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi faktor keturunan dan lingkungan. Secara genetik, seseorang dapat

memiliki sensitivitas tinggi terhadap garam (natrium), stres, atau zat penyempit pembuluh darah. Di sisi lain, faktor lingkungan seperti pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, obesitas, dan tekanan psikologis juga dapat memperburuk kondisi ini ((Carin, Sund and Lahkar, 2018).

b. Hipertensi Sekunder

Berbeda dengan jenis primer, hipertensi sekunder muncul sebagai akibat dari gangguan medis lain. Kondisi ini terjadi pada kurang dari 10% penderita hipertensi. Beberapa faktor yang umum menjadi penyebab hipertensi antara lain gangguan hormonal, penyakit pada ginjal, diabetes mellitus, kelainan pada jantung, serta konsumsi obat-obatan tertentu yang dapat memicu peningkatan tekanan darah (Carin, Sund and Lahkar, 2018).

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Hasil Konsensus  
Perhimpunan Hipertensi Indonesia.

Kategori	Sistole (mmHg)	Diastole (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre hipertensi	129-139	80-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	≥ 160	≥ 100
Hipertensi sistol terisolasi	≥ 140	< 90

### 3. Faktor Penyebab Hipertensi

Terdapat sejumlah faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi serta peningkatan tekanan darah.

a. Faktor yang masih dapat dikontrol, di antaranya adalah:

1. Merokok

Kandungan nikotin dalam rokok memiliki efek vasokonstriktif yang mempersempit pembuluh darah, sehingga dapat menaikkan tekanan darah. Selain itu, kebiasaan merokok turut meningkatkan kerja jantung dan memperbesar risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, merokok dikategorikan sebagai salah satu faktor

risiko utama pada penyakit kardiovaskular (Firdausia, Febriyanti and Prabandari, 2020).

## 2. Alkohol

Minuman beralkohol berperan dalam meningkatnya tekanan darah melalui berbagai mekanisme, seperti peningkatan hormon kortisol, volume sel darah merah, serta kekentalan darah. Faktor-faktor tersebut secara keseluruhan memperberat kerja jantung dan memicu hipertensi (Mukhibbin, 2012).

## 3. Stress

Dalam kondisi stres, tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin dan noradrenalin yang berperan dalam menyempitkan pembuluh darah (vasokonstriksi). Hal ini mengakibatkan lonjakan tekanan darah secara sementara. Biasanya, ketika stres berkurang, tekanan darah akan kembali normal. Namun, stres kronis dapat menyebabkan tekanan darah tetap tinggi (Firdausia, Febriyanti and Prabandari, 2020).

## 4. Garam

Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang cukup signifikan, khususnya pada individu dengan risiko tinggi, seperti mereka yang berusia di atas 45 tahun, memiliki riwayat hipertensi ringan, atau menderita diabetes (Firdausia et al., 2018).

## 5. Kolesterol

Kolesterol yang berlebihan cenderung menumpuk di dinding arteri, menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Hal ini menghambat aliran darah dan memicu peningkatan tekanan darah sebagai kompensasi dari jantung.

## 5. Obesitas

Kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor utama yang memicu terjadinya hipertensi. Seseorang dengan indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami tekanan darah tinggi karena jantung dipaksa bekerja lebih berat dalam mendistribusikan darah ke seluruh bagian tubuh.

## 6. Kurang Olahraga

Pola hidup sedentari, yakni minimnya aktivitas fisik atau olahraga, dapat menghambat kelancaran sirkulasi darah serta menurunkan kinerja optimal jantung. Sebaliknya,

melakukan olahraga secara rutin dan sesuai kapasitas fisik telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap dan efektif.

b. Faktor yang tidak dapat dikontrol, antara lain:

#### 1. Usia

Risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, yakni mencapai sekitar 40%, dan kasus kematian akibat hipertensi lebih banyak terjadi pada usia di atas 65 tahun (Firdausia, Febriyanti and Prabandari, 2020)

#### 2. Jenis Kelamin

Secara umum, laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi pada usia muda dan paruh baya. Namun, setelah wanita memasuki masa menopause (sekitar usia 55 tahun ke atas), prevalensi hipertensi pada wanita cenderung meningkat dan bahkan melebihi pria dalam kelompok usia tersebut.

#### 3. Genetik (Keturunan)

Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami kondisi serupa. Jika salah satu orang tua mengidap hipertensi, kemungkinan keturunannya terkena tekanan darah tinggi mencapai sekitar 25%.

### **4. Gejala Hipertensi**

Hipertensi kerap dijuluki sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga akhirnya menimbulkan komplikasi yang berat (Kemenkes RI, 2024). Namun, dalam beberapa kasus, penderita hipertensi dapat mengalami beberapa gejala yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Menurut WHO (2023) dan Kementerian Kesehatan RI (2024), beberapa gejala yang dapat muncul antara lain:

- a. Sakit kepala dan pusing : Gejala umum yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi.
- b. Gelisah: Perasaan tidak tenang atau cemas tanpa alasan jelas.
- c. Sesak napas : Dipicu oleh tekanan darah tinggi yang memengaruhi fungsi jantung dan paru-paru.

- d. Nyeri dada : Rasa nyeri atau tekanan di dada yang mungkin menandakan masalah pada jantung
- e. Palpitasi (jantung berdebar-debar) : Detak jantung yang tidak teratur atau terasa lebih cepat dari biasanya.
- f. Mimisan (epistaksis) : Pendarahan dari hidung yang bisa terjadi akibat tekanan darah tinggi
- g. Gangguan penglihatan : Gangguan penglihatan seperti pandangan kabur atau berkunang-kunang.
- h. Mual dan muntah : Gejala yang dapat muncul terutama jika tekanan darah sangat tinggi.

## 5. Penggolongan Obat Hipertensi

- a. Diuretik:  
Mengurangi volume darah dengan meningkatkan pengeluaran natrium dan air.  
Contoh obat: *Hidroklorotiazid, Furosemid*.
- b. Penyekat Beta (*Beta Blocker*):  
Menurunkan denyut dan kontraksi jantung dengan menghambat efek adrenalin.  
Contoh obat: *Atenolol, Metoprolol, Propranolol*.
- c. Penyekat Saluran Kalsium (*Calcium Channel Blockers*):  
Menghambat aliran kalsium ke jantung dan pembuluh darah, menyebabkan pelebaran pembuluh. Contoh obat: *Amlodipine, Diltiazem, Verapamil*.
- d. *Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors (ACE Inhibitors)*:  
Menghambat enzim *angiotensin*, mencegah penyempitan pembuluh darah.  
Contoh obat: *Enalapril, Ramipril, Lisinopril*.
- e. *Angiotensin II Receptor Blockers (ARBs)*:  
Menghalangi reseptor angiotensin II, mencegah penyempitan pembuluh darah.  
Contoh obat: *Losartan, Valsartan, Irbesartan*.
- f. *Alpha Blockers*:  
Menghambat reseptor alpha, menyebabkan relaksasi pembuluh darah. Contoh obat: *Prazosin, Doxazosin*.

g. Inhibitor Renin Langsung (*Direct Renin Inhibitors*):

Menghambat renin, mengurangi produksi angiotensin II. Contoh obat: *Aliskiren*.

h. *Vasodilator* Langsung:

Melebarkan pembuluh darah secara langsung. Contoh obat: *Hydralazine*, *Minoxidil*.

## **E. Pencegahan Hipertensi**

Pencegahan hipertensi sangat penting untuk mengurangi frekuensi penyakit ini dan menghindari komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Langkah-langkah pencegahan dapat diambil melalui perubahan gaya hidup yang sehat serta deteksi dini terhadap faktor risiko. Pencegahan ini terbagi menjadi dua tahap utama, yaitu pencegahan primer dan pencegahan sekunder (Kemenkes, 2023).

### **1. Pencegahan Primer**

Pencegahan primer bertujuan untuk menghindari terjadinya hipertensi sejak dini dengan mengendalikan berbagai faktor risiko. Upaya ini dilakukan melalui edukasi kesehatan serta penerapan pola hidup yang sehat. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diterapkan di antaranya:

#### **1. Pola Makan Sehat**

Asupan makanan yang sehat memiliki peran krusial dalam pengendalian tekanan darah. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yaitu pola makan yang menekankan konsumsi buah dan sayur, produk susu rendah lemak, biji-bijian utuh, ikan, unggas, serta kacang-kacangan, sekaligus membatasi asupan garam, gula dan lemak jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, penerapan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 3,2 mmHg dan diastolik sebesar 2,5 mmHg pada orang dewasa. Selain itu, konsumsi nutrisi seperti kalium, magnesium, dan serat dari buah serta sayuran membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga merekomendasikan agar konsumsi garam harian tidak melebihi 5 gram guna mencegah peningkatan tekanan darah yang berlebihan. (Zahra and Siregar, 2023).

## 2. Perubahan Gaya Hidup

### a. Olahraga Teratur

Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah. *WHO* menyarankan olahraga aerobik seperti berjalan cepat, berenang, atau bersepeda setidaknya 150 menit per minggu untuk mempertahankan tekanan darah normal. Studi menunjukkan bahwa orang yang rutin berolahraga secara teratur memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang kurang aktif (Zuliatin and Yulianto, 2023).

### b. Menghentikan Merokok

Merokok berkontribusi pada peningkatan tekanan darah karena nikotin menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Penelitian menunjukkan bahwa berhenti merokok dapat mengurangi tekanan darah rata-rata 5-10 mmHg dalam waktu tiga bulan. Oleh karena itu, upaya untuk berhenti merokok sangat disarankan sebagai bagian dari pencegahan hipertensi (Lakoro, Handian and Susanti, 2023)

### c. Membatasi Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol secara berlebihan terbukti dapat memicu peningkatan tekanan darah yang signifikan. Batas konsumsi yang dianjurkan adalah tidak lebih dari satu gelas per hari untuk perempuan, dan maksimal dua gelas per hari untuk laki-laki. Pola minum dalam jumlah besar secara sekaligus (binge drinking) juga diketahui meningkatkan risiko terjadinya stroke dan gangguan kardiovaskular (Machsus Labibah, 2020).

### d. Mengurangi Kelebihan Berat Badan

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al. (2023), disebutkan bahwa penurunan berat badan sebanyak 10 kilogram dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam kisaran 5 hingga 20 mmHg. *WHO* (2023) menyarankan kombinasi antara pola makan bergizi dan olahraga teratur sebagai metode yang efektif untuk menjaga berat badan ideal sekaligus mencegah tekanan darah tinggi.

## 2. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder bertujuan untuk mendeteksi hipertensi lebih awal serta memberikan intervensi medis guna mencegah komplikasi lebih lanjut. Deteksi dini

menjadi sangat penting agar kondisi hipertensi dapat ditangani sebelum berkembang menjadi penyakit yang lebih serius.

### 1. Pemeriksaan Tekanan Darah Secara Rutin

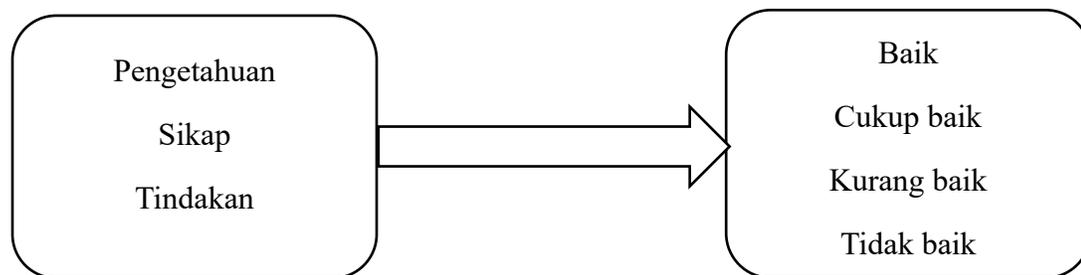
Salah satu langkah utama dalam pencegahan sekunder adalah pemeriksaan tekanan darah secara berkala. *WHO* merekomendasikan agar individu yang berisiko hipertensi melakukan pemeriksaan tekanan darah setidaknya setahun sekali. Studi menunjukkan bahwa orang yang secara teratur memeriksa tekanan darah memiliki peluang 40% lebih besar untuk mencegah hipertensi dibandingkan dengan mereka yang jarang memeriksakan diri (Fitriana, 2024).

### 2. Pengobatan Dini

Jika seseorang telah terdiagnosis hipertensi, maka pengobatan segera diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. *CDC* (2023) merekomendasikan kombinasi pengobatan farmakologis dan perubahan gaya hidup dalam mengontrol tekanan darah. Selain menggunakan obat-obatan, pasien hipertensi juga disarankan untuk mengurangi konsumsi garam, mempertahankan berat badan yang ideal, serta tetap aktif secara fisik agar pengobatan lebih efektif (Wijaya *et al.*, 2024).

## F. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka kerangka konsep dalam penelitian adalah:



Gambar 1 Kerangka konsep

## G. Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan	Suatu hasil tahu masyarakat tentang pencegahan hipertensi	Kuesioner	1. Baik 76-100% 2. Cukup baik 56-75% 3. Kurang baik 40-55% 4. Tidak baik <40%	Ordinal
Sikap	Suatu respon masyarakat tentang pencegahan hipertensi	Kuesioner	1. Baik 76-100% 2. Cukup baik 56-75% 3. Kurang baik 40-55% 4. Tidak baik <40%	Ordinal
Tindakan	Suatu perbuatan masyarakat tentang pencegahan hipertensi	Kuesioner	1. Baik 76-100% 2. Cukup baik 56-75% 3. Kurang baik 40-55% 4. Tidak baik <40%	Ordinal

