

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengetahuan

2.1.1. Pengertian Pengetahuan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan pengetahuan sebagai “segala sesuatu yang diketahui”, yang dapat diartikan sebagai “pengetahuan”, “kecerdasan”, dan segala sesuatu yang diketahui. Setelah melakukan kontak dengan atau mengamati objek tertentu, baik sengaja maupun tidak sengaja.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Informasi yang menggabungkan area mental memiliki enam tingkatan:

1. Tahu (Know)

Keadaan pengetahuan pada tingkat ini, yaitu mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh materi yang dipelajari atau dari rangsangan yang telah diterima, disebut sebagai mengetahui. Mengetahui didefinisikan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (*comprehension*).

Kemampuan menjelaskan secara benar objek yang diketahui dan berinteraksi dengan materi inilah yang dimaksud dengan pemahaman (*comprehension*).

3. Aplikasi (*Aplication*)

Kemampuan untuk menempatkan apa yang telah dipelajari untuk digunakan dalam situasi atau kondisi dunia nyata disebut sebagai aplikasi. Contoh: mampu menghitung hasil penelitian dengan menggunakan rumus statistik.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan seorang analis untuk mendeskripsikan suatu bahan atau objek dalam bagian-bagian komponennya tetapi masih dalam satu struktur disebut analisis. organisasi dan masih ada kaitanya satu sama

lain, contoh: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan.

5. Sintesis (*Sintesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Contoh: dapat menyusun merencanakan dan meningkatkan. Dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu rumusan- rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi saat ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek. Itu berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria- kriteria yang telah ada (*Notoadmojo, 2010*).

2.1.3 Kategori Pengukuran Pengetahuan

Untuk mengetahui secara jelas dan kualitas tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat dibagi tiga tingkatan yaitu (Arikunto 2006).

1. Tingkat pengetahuan baik apabila persentase 76%-100%
2. Tingkat pengetahuan cukup apabila persentase 56%-75%
3. Tingkat pengetahuan kurang apabila persentase <56%

2.2 Keluarga

Keluarga adalah dua atau lebih individu yang berasal dari kelompok keluarga yang sama atau berbeda dan saling mengikutkan dalam kehidupan yang terus menerus biasanya bertempat tinggal dalam satu rumah mempunyai ikatan emosional dan adanya pembagian tugas antara satu dengan yang lain.

2.3 Hipertensi

2.3.1 Pengertian

Menurut Ahmad J. Ramadhan 2009, Seseorang dengan hipertensi memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, yang dapat membuat mereka lebih mungkin meninggal. Akan ada dua hasil dari pemeriksaan tekanan darah. Jika tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi 140/90 mmHg (normalnya 120/80 mmHg), pasien memiliki tekanan darah tinggi.

2.3.2 Penyebab Hipertensi

Karena tekanan darah tinggi terkadang tidak menimbulkan gejala atau keluhan, maka sering disebut sebagai silent killer. Penderita tekanan darah tinggi mungkin tidak menyadari bahwa itu berkembang saat ini. Tekanan darah tinggi primer dan tekanan darah tinggi sekunder adalah dua jenis tekanan darah tinggi. Istilah "tekanan darah tinggi primer" mengacu pada tekanan darah tinggi yang tidak disebabkan oleh faktor lain.

1. Pola hidup tidak sehat

Tekanan darah tinggi dan penyakit lainnya seringkali disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Kebutuhan nutrisi tubuh tidak terpenuhi dengan menjalani gaya hidup yang tidak sehat, yang mengakibatkan kekurangan atau malfungsi organ.

2. faktor genetik atau keturunan

Sesuai penelitian bahwa hipertensi dapat diturunkan kepada anak cucu melalui keturunan, namun tetap saja tidak diperoleh secara konsisten. Masih sulit untuk menentukan tingkat risiko tekanan darah tinggi, meskipun terdapat bukti bahwa tekanan darah tinggi terkait dengan genetika.

3. Sering mengonsumsi garam berlebih

Jika Anda mengonsumsi banyak garam (natrium atau sodium), itu dapat meningkatkan tekanan darah. Penumpukan garam dalam darah

mengakibatkan darah menjadi lebih kental. Selain itu, garam yang berlebihan dapat meningkatkan volume darah seseorang dengan menyebabkan tubuh menahan banyak cairan. Hal inilah yang mengakibatkan tekanan darah tinggi dengan cara membuat pembuluh darah bekerja lebih keras akibat adanya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah.

4. Kurang olahraga

Karena ketidakaktifan menyebabkan peningkatan berat badan berlebih (obesitas), ketidakaktifan dapat meningkatkan tekanan darah. Kelelahan, cepat lelah, sering pusing, kurang semangat, dan wajah lesu adalah gejala kurang gerak. Penyakit jantung, ketegangan saraf, sakit punggung, obesitas, diabetes, osteoporosis, depresi, artritis, dan insomnia, semuanya dapat diakibatkan oleh kurangnya aktivitas.

5. Kegemukan atau obesitas

Konsumsi makanan dan minuman secara teratur yang tinggi lemak, tidak aktif, dan faktor lainnya semuanya dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan zat lemak dalam darah dapat menyebabkan penimbunan kolesterol dalam pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi tipis, kemudian terjadilah hipertensi.

6. Emosi atau stres

Tekanan darah tinggi seringkali disebabkan oleh faktor emosional. Akibat stres, organ tubuh terganggu, begitu juga dengan nafsu makan, kualitas tidur, jantung berdebar, dan tekanan darah tinggi. Stres mengurangi suplai oksigen ke otak, mengakibatkan pusing atau sakit kepala.

7. Merokok

Karena kandungan nikotin dalam tembakau, merokok dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan serangan jantung, kanker, impotensi, dan masalah pada janin selama kehamilan.

8. Alkohol

Minum minuman keras dapat menyebabkan hipertensi dan penyakit lainnya serta tingkat kesadaran akan hilang karena minuman keras mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh.

9. Faktor usia

Tekanan darah Anda juga akan meningkat seiring bertambahnya usia. Namun saat ini hipertensi banyak menyerang anak muda. Hal ini terjadi sebagai akibat dari pilihan gaya hidup yang tidak sehat.

2.3.3 Jenis-Jenis Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dibagi ke dalam dua jenis:

1. Hipertensi Primer

Karena penyebab hipertensi primer tidak diketahui, hal ini juga dikenal sebagai hipertensi esensial. Karena penyempitan pembuluh darah di daerah perifer, jantung harus bekerja lebih keras. 90% sampai 95% pasien mengalami hipertensi primer.

2. Hipertensi Sekunder

Penyakit sistemik lainnya, seperti kelainan hormonal, penyempitan pembuluh darah utama terkait penyakit ginjal, dan penyakit sistemik seperti lupus nephritis, dapat menyebabkan hipertensi sekunder.

2.3.4 Gejala dan tanda hipertensi

Biasanya tanpa gejala atau tanda tertentu. Tanda dan gejala berikut mungkin dialami oleh klien antara lain:

1. Pusing
2. Sakit Kepala
3. Gelisah
4. Denyut Jantung Semakin Cepat
5. Wajah Kemerahan
6. Mual
7. Muntah

8. Pandangan mata menjadi kabur

2.3.5 Komplikasi Penyakit Hipertensi

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan efek samping, sedangkan denyut nadi yang terus-menerus tinggi dalam waktu lama dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, hipertensi harus dideteksi sejak dini dengan memantau tekanan darah secara rutin, yang dapat dilakukan saat pemeriksaan kesehatan rutin atau dengan mengunjungi dokter. Hipertensi meningkatkan risiko stroke, gangguan kardiovaskular, gagal jantung, dan kerusakan jantung.

1. Stroke

Hipertensi dapat memicu stroke, tekanan darah yang tinggi memicu pecahnya pembuluh darah di otak, hal ini tentu sama dengan stroke yang merupakan kondisi terjadinya penyumbatan dan pecahnya pembuluh darah di otak.

2. Gagal Jantung

Pada hipertensi, jantung tidak cukup mampu untuk menahan darah yang masuk ke jantung dengan cepat, karena terkumpul di paru-paru dan jaringan lain, menyebabkan edema dan dapat menyebabkan sesak napas.

2.3.6 Pencegahan

Berikut ini beberapa cara untuk mencegah hipertensi (Sujono Riyadi 2011) yaitu:

1. Merubah kebiasaan makan sehari-hari dengan konsumsi rendah garam.
2. Menghindari stres yaitu dengan suasana yang nyaman dan tenang mutlak diperlukan dalam hidup ini. Menjauhkan diri dari hal-hal yang membuat stres akan mengurangi resiko terkena hipertensi. Oleh karena itu perlu mencoba berbagai metode relaksasi yang

dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

3. Dilarang merokok atau berhenti merokok
4. Meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga dan latihan fisik secara teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat normal.
5. Mendekatkan diri pada Tuhan sehingga tiap ada persoalan besar tidak langsung emosi tinggi dan stres yang memicu naiknya tekanan darah.

2.4. Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia

(Vilda Ana Veria Dan Eko Hartini 2018) Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, karena di dalam makanan terdapat zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas metabolismenya. Selain mempertahankan tingkat pergantian sel dan memperpanjang umur seseorang, memberikan nutrisi yang tepat yang dibutuhkan lansia dapat membantu proses adaptasi terhadap perubahan. Kebutuhan kalori pada lansia berkurang karena berkurangnya kalori fundamental dari kebutuhan sebenarnya. Kalori dasar adalah yang dibutuhkan tubuh saat istirahat untuk menjalankan fungsi seperti pernapasan, jantung, usus, dan ginjal.

2.4.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia

1. Berkurangnya kapasitas pencernaan akibat kerusakan gigi atau kehilangan gigi.
2. Rasa manis, asin, asam, dan pahit berkurang saat indera perasa berkurang.
3. Kerongkongan dan kerongkongan melebar.
4. berkurangnya rasa lapar dan asam lambung.
5. Sembelit biasanya disebabkan oleh gerakan usus yang lemah yang disebut gerak peristaltik.
6. Penyerapan usus terhadap makanan menurun.

2.4.2 Pemenuhan Nutrisi Untuk Lansia

Mengubah pola makan untuk memasukkan jumlah yang cukup dilakukan untuk mencegah masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada lansia. Berikut contoh pedoman diet tersebut: (Eko Hartini dan Vilda Ana Veria 2018).

1. Energi

Energi adalah potensial yang dihasilkan dari makanan yang diukur dalam satuan. Kebutuhan kalori pada seseorang ditentukan beberapa faktor, seperti tinggi dan berat badan, jenis kelamin, status kesehatan dan penyakit, serta tingkat kebiasaan aktivitas fisik (Miller, 2004). Oleh karena itu, kebutuhan kalori pada lansia berbeda dengan kebutuhan kalori orang dewasa. Mengatur pola makan sangat mempengaruhi jumlah kalori yang akan dikonsumsi oleh seseorang, agar tidak terjadi kekurangan kalori ataupun kelebihan kalori yang dapat menyebabkan obesitas. Menurut Fatmah (2010), kebutuhan kalori pada lansia akan berkurang sekitar 5% antara usia 40 dan 49, 10% antara usia 50 dan 59, dan 10% antara usia 60 dan 69. Pada Fatmah 2010, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa pria harus mengonsumsi 2.200 kalori untuk kecukupan gizi, sedangkan wanita harus mengonsumsi 1.850 kalori. Pria dan wanita memiliki kebutuhan kalori yang berbeda karena perbedaan aktivitas fisik dan tingkat metabolisme basal yang disebabkan oleh massa otot yang lebih sedikit.

2. Karbohidrat dan serat

Manusia mendapatkan sebagian besar energinya dari karbohidrat. Setiap 1gram gula yang dikonsumsi menghasilkan 4 kkal energi dan efek samping dari oksidasi (penyalaan) pati ini kemudian akan digunakan oleh tubuh untuk melakukan berbagai fungsi seperti pernapasan, jantung dan kompresi otot, dan untuk melakukan tugas proaktif yang berbeda (Fatmah, 2010). Konsumsi serat memiliki banyak manfaat kesehatan bagi manusia. Menurut Mille dalam

Setywati (2004), serat merupakan komponen penting dari makanan dan berperan dalam pencegahan berbagai penyakit.

3. Protein

Tubuh membutuhkan protein sebagai zat untuk membangun dan memelihara sel. Mengingat sintesis protein dalam tubuh belum sebaik saat tubuh masih muda dan banyak kerusakan sel yang perlu segera diganti, menjaga kadar protein yang baik bagi lansia sangatlah penting. , menurut Fatmah 2010. Makanan yang mudah dicerna dan kaya protein berkualitas tinggi sangat penting seiring bertambahnya usia. Karena kebutuhan akan asam amino esensial meningkat seiring bertambahnya usia, para ahli gizi menyarankan agar lansia mendapatkan protein yang mereka butuhkan dari nilai biologis yang tinggi seperti telur, ikan, dan protein hewani lainnya.

4. Lemak

Tubuh menggunakan lemak untuk membantu mengatur suhu, menyediakan sumber energi cadangan, mempermudah penyerapan vitamin larut, mengurangi sekresi asam, dan mengurangi aktivitas otot perut.

5. Cairan

Salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi lansia adalah asupan cairan yang cukup, yang sangat penting bagi kesehatan. Mille dalam Setywati (2004) mengatakan bahwa lansia membutuhkan antara 1500 dan 2000 mililiter (atau 6 dan 8 gelas) per hari agar tetap terhidrasi. Minuman seperti kopi, teh kental, minuman bersoda, alkohol, es, dan sirup bahkan tidak baik untuk Anda dan sebaiknya dihindari, terutama jika Anda adalah orang lanjut usia yang menderita diabetes, hipertensi, obesitas, atau penyakit jantung. Asupan air lansia harus diperhitungkan. Ini karena omoreseptor lansia kurang sensitif, dan akibatnya, mereka sering tidak merasa haus. Asupan cairan yang tidak memadai dapat menyebabkan masalah kekurangan cairan pada lansia, karena mengurangi rasa haus, meningkatkan asupan lemak,

dan mengurangi fungsi ginjal untuk memekatkan urin. Untuk meningkatkan kesehatan dan kondisi fisik lansia perlu diperhatikan status gizinya. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan penilaian status gizi secara berkala, memberikan pengawasan kepada lansia saat makan, dan memberikan makanan kepada lansia sesuai dengan kemampuan fisiknya.

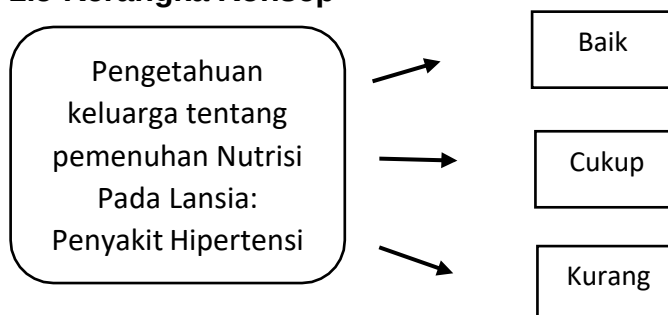
2.4.3 Makanan Yang Boleh Dan Tidak Boleh Dikonsumsi Oleh Penyakit Hipertensi

Table 2.1
Diet untuk hipertensi

Jenis makanan	Makanan yang boleh diberikan	Makanan yang tidak boleh diberikan
Karbohidrat	Beras, bulgur, kentang, singkong, tepung terigu, tapioka, hunkwee, gula, dan semua makanan olahan tersebut di atas, tidak termasuk soda dan garam meja, seperti makaroni, bihun, roti, biskuit, dan kue kering	roti, biskuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan atau soda
Protein hewani	makanan yang boleh diberikan adalah daging dan ikan maksimum 100 g sehari, telur maksimum 1 butir sehari, susu maksimum 200 g sehari.	makanan yang tidak boleh diberikan adalah otak, ginjal, lidah, sarden, keju, daging, ikan dan telur, yang diawet dengan garam dapur seperti daging asap, ham, bacon, dendeng, abon, ikan asin, ikan kaleng, kornet, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang dan sebagainya.
Protein nabati	semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam	keju, kacang tanah, semua kacang-kacangan, masakan yang dimasak dengan garam

Sayuran	semua sayuran segar; sayuran yang diawetkan tanpa garam dapur, natrium benzoat dan soda	dapur, dan ikatan natrium yang lain sayuran yang diawetkan dengan garam dapur dan ikatan natrium yang lain seperti sayuran kaleng, sawi asin, asinan, acar dan sebagainya
Buah-buahan	semua buah-buahan segar dan buah-buahan yang diawetkan tanpa garam dapur, natrium benzoat dan soda	buah-buahan yang diawetkan dengan garam dapur dan ikatan natrium yang lain
Lemak	minyak, margarin tanpa garam, mentega tanpa garam	margarin dan mentega biasa (dengan kandungan garam)
Bumbu	semua bumbu segar dan kering yang tidak mengandung ikatan natrium seperti garam meja. Cita rasa makanan dapat ditingkatkan dengan menggunakan bumbulain yang tidak mengandung natrium, seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lengkuas, salam, dll.	garam dapur, "baking powder", soda kue, vetsin dan bumbu-bumbu yang mengandung garam dapur seperti kecap, terasi, maggi, saus tomat, petis dan tauco
Minuman	Minuman ringan non-natrium botolan, kopi dan teh	Teh kopi yangterlalu kental, coklat dan segala minuman bersoda

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.1: Kerangka konsep

2.5.1 Defenisi Operasional

Sebelum dilakukan analisis, definisi operasional variabel penelitian dimaksudkan untuk memahami makna masing-masing variabel.

Table 2.2: Defenisi Operasional

NO	Variabel	Defenisi Operasional	kategori	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Umur	Jumlah waktu seseorang telah hidup, ada, atau diadakan	30-39 tahun 40-49 tahun 50-59 tahun	kuesioner	interval
2	Jenis kelamin	Kata yang umumnya digunakan untuk membedakan seks dari responden saat penelitian	Laki-laki perempuan	Kuesioner	nominal
3	Pengetahuan	Pengetahuan responden dalam pemenuhan nutrisi pada lansia khususnya pada penyakit hipertensi	1.Baik 76%-100% (skor 7-10) 2.cukup 56%-75% (skor 4-6) 3.kurang <56% (skor 0-3)	Kuesioner Jika menjawab pernyataan: Benar= 1 Salah=0	ordinal