

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pengetahuan, Sikap dan Tindakan

A.1 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam enam tingkat pengetahuan:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri.

A.2 Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya)

Menurut Allport (1954) dalam Notoatmodjo (2014) sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu:

1. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
2. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
3. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, berfikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting.

Tingkatan-tingkatan sikap ada empat, yaitu :

1. Menerima (*receiving*), yaitu bahwa seseorang mau menerima dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
2. Menanggapi (*responding*), yaitu memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.
3. Menghadapi (*valuing*), yaitu subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus.
4. Bertanggung jawab (*responsible*), yaitu bertanggung jawab atas segala yang telah dipilih dengan segala resiko. Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi.

A.3 Tindakan

Tindakan merupakan suatu perbuatan subjek terhadap objek. Dapat dikatakan tindakan merupakan tindak lanjut dari sikap. Menurut Notoatmodjo (2014) sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu faktor lain antara lain adanya fasilitas atau sarana dan prasarana. Tingkat-tingkat tindakan, yaitu :

1. Praktik Terpimpin (*Guided Respons*), yaitu apabila seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan.
2. Praktik secara mekanisme (*mechanism*), yaitu apabila seseorang telah dapat melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis.
3. Adaptasi (*adoption*), yaitu sesuatu tindakan yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas

Untuk mengukur perilaku dapat dilakukan dengan cara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan melihat tindakan atau kegiatan responden, secara tidak langsung yaitu dengan melakukan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan responden dimasa lampau.

B. Hipertensi

B.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah atau kekuatan menekan darah pada dinding rongga di mana darah itu berada. Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hiper artinya berlebihan dan tensi artinya tekanan/tegangan. Jadi, hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal.

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika

beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda, paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.

Menurut Smith Tom dalam Padila (2013) hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya diatas 90 mmHg.

B.2 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.1
Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII

Klasifikasi Hipertensi	Tekanan darah sistol (mmHg)	Tekanan darah diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi <i>Stage I</i>	140-159	90-99
Hipertensi <i>Stage II</i>	160 atau >160	100 atau >100

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi terbagi menjadi dua golongan, yaitu :

- a) Hipertensi Primer /Hipertensi Esensial. Hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (idiopatik), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan. Terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi.
- b) Hipertensi Sekunder/Hipertensi Non Esensial. Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2%, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB).

B.3 Gejala Hipertensi

Menurut Sutanto dalam Sunaryati (2016) gejala-gejala hipertensi seperti pusing atau sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan.

B.4 Faktor Resiko Hipertensi

Faktor resiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Depkes, 2014).

B.5 Mekanisme Terjadinya Hipertensi

Proses terjadinya hipertensi dari berbagai faktor yang menimbulkan tekanan darah tinggi diawali dengan penyempitan kekakuan pembuluh arteri darah, oleh karena pengendapan lemak kolesterol dan trigliserida.

- Akibat dari penyempitan pembuluh darah menimbulkan peningkatan tekanan pembuluh darah terutama pembuluh darah arteri kecil.
- Penyempitan pada organ ginjal berakibat aliran darah ke ginjal menurun.
- Apabila terjadi kerusakan pada sel-sel nephron ginjal, maka akan memicu produksi enzim renin. Enzim renin berfungsi mengaktifkan angiotensinogen menjadi angiotensin I, selanjutnya angiotensin I oleh converting enzim diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II berfungsi merangsang sekresi hormon aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron berperan meningkatkan reabsorpsi ion Na dan klorida pada tubulus kontortus distal.

Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I-converting enzyme (ACE). ACE memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. Oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama (Noviyanti, 2015)

- Aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitari) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan

volume urin. Dengan meningkatnya ADH, sangat sedikit urin yang diekskresikan ke luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat, yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah.

- Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

B.6 Pengobatan

Pengobatan hipertensi ada dua macam antara lain (Rufaidah, 2010) :

1. Pengobatan Nonfarmakologis

- Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh
- Menciptakan keadaan rileks dengan berbagai cara relaksasi, seperti yoga yang dapat mengontrol sistem saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
- Melakukan olahraga.
- Mengurangi atau berhenti mengonsumsi alkohol
- Mengurangi atau berhenti menghisap rokok

2. Pengobatan Farmakologi

Pemilihan obat yang tepat untuk mengobati hipertensi sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter. Beberapa jenis obat antihipertensi sebagai berikut.

- **Diuretik**

Obat-obatan golongan diuretik mengeluarkan cairan tubuh melalui air seni. Dengan demikian, volume cairan tubuh berkurang dan daya

pompa jantung menjadi lebih ringan. Contoh obat golongan diuretik adalah Hidroklorotiazid.

- **Penghambat Simpatetik**

Obat golongan penghambat simpatetik bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis. Saraf simpatis merupakan saraf yang bekerja saat kita beraktivitas. Contoh obat golongan ini yaitu klonidin dan reserpin.

- **Beta blocker**

Obat golongan betablocker bekerja dengan cara menurunkan daya pompa jantung. Obat ini tidak dianjurkan bagi penderita asma. Contoh obat golongan beta blocker yaitu propanolol, metoprolol, atenolol.

- **Vasodilator**

Obat jenis vasodilator bekerja langsung pada pembuluh darah dengan merelaksasi otot polos atau otot pembuluh darah. Contoh obat golongan vasodilator yaitu prazosin dan hidralasin

- **Penghambat Enzim Konversi Angiotensin**

Obat ini bekerja dengan menghambat pembentukan angiotensin II (zat yang dapat meningkatkan tekanan darah). Contoh obat golongan ini adalah Captopril. Efek samping obat ini menyebabkan batuk kering, pusing, lemas.

- **Antagonis Kalsium**

Obat golongan antagonis kalsium dapat menurunkan daya pompa jantung dengan cara menghambat kontraksi jantung. Contoh obat golongan ini yaitu nifedipin, verapamil, diltiazem. Efek samping obat menyebabkan sembelit, pusing, sakit kepala, muntah.

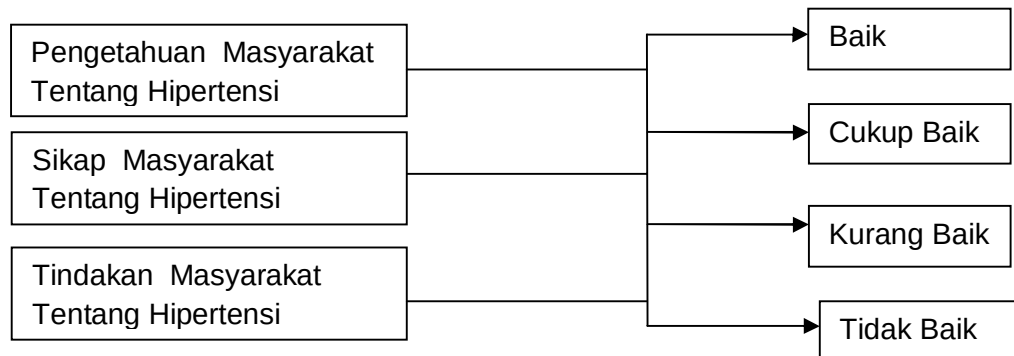
B.7 Pencegahan Hipertensi

Penerapan pola hidup sehat seperti konsumsi makanan bernutrisi, olahraga teratur, tidak merokok, dan menghindari minuman keras bisa mencegah hipertensi. Beberapa contoh penerapan yang bisa dilakukan meliputi (<http://www.alodokter.com/hipertensi/pencegahan>) :

- **Makanan.** Konsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, seperti roti dari biji-bijian utuh, beras merah, serta buah dan sayuran. Kurangi konsumsi garam dalam makanan, setidaknya tidak lebih dari 6 gram garam per hari (sekitar satu sendok teh).
- **Berat Badan.** Menurunkan berat badan akan membuat perbedaan besar pada tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan.
- **Olahraga.** Untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga jantung serta pembuluh darah dalam kondisi baik, olahraga dan rutin beraktivitas perlu dilakukan. Bagi orang dewasa, beraktivitas dengan intensitas menengah (bersepeda atau jalan cepat) setidaknya harus dilakukan selama 2 hingga 3 jam setiap minggu.
- **Terapi relaksasi**, seperti yoga atau meditasi. Terapi-terapi tersebut dapat membantu untuk mengendalikan stres.
- **Minuman keras.** Batas konsumsi minuman keras yang dianjurkan dalam sehari adalah 2 hingga 2,5 kaleng bir berkadar alkohol 4,7 persen untuk pria. Dan maksimal 2 kaleng bir berkadar alkohol 4,7 persen untuk wanita. Risiko hipertensi akan meningkat jika mengonsumsi minuman keras terlalu sering dan berlebihan.
- **Merokok.** Rokok tidak menyebabkan hipertensi secara langsung, tapi akan mempertinggi risiko serangan jantung dan stroke karena dapat memicu penyempitan arteri. Kombinasi merokok dan hipertensi akan meningkatkan risiko penyakit jantung atau paru-paru secara drastis.
- **Kafein.** Kurangi konsumsi minuman yang mengandung banyak kafein seperti kopi, teh, cola serta minuman berenergi. Meminum lebih dari empat cangkir kopi sehari bisa meningkatkan risiko hipertensi.

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

D. Definisi Operasional

Agar sesuai dengan fokus penelitian, maka definisi operasional dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu masyarakat tentang hipertensi yang diukur dengan skala Guttman dan ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

2. Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon tertutup masyarakat tentang hipertensi yang diukur dengan skala Likert dan ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

3. Tindakan

Tindakan adalah perbuatan masyarakat terhadap penyakit hipertensi yang diukur dengan skala Guttman dan ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik

4. Hipertensi

Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal.