

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (B *et al.*, 2021). Pola makan yang sehat tercermin pada pemilihan menu makanan/ menu diet yang seimbang.

Pola makan yang sehat yaitu yang mengandung gizi seimbang, beragam, variatif, dan proporsional. Faktor pola makan salah satunya dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Konsumsi Makanan yang mengandung banyak garam dapat menyebabkan hipertensi karena natrium (NA) dalam garam memiliki kemampuan untuk menahan air, sehingga semakin tinggi konsumsi garam, volume darah akan meningkat. Selain itu, jika kurang mengonsumsi makanan yang kaya akan kalium (K) atau serat, maka jumlah natrium dalam tubuh akan bertambah dan meningkatkan risiko hipertensi karena berpengaruh pada tekanan detak jantung (Arissandi, Setiawan and Wiludjeng, 2019). Menerapkan pola makan yang sehat tidak dapat menjamin sepenuhnya untuk terhindar dari penyakit, tetapi setidaknya dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dapat mengurangi risiko kemungkinan seseorang terkena penyakit.

2. Makanan yang Menyebabkan Hipertensi

Makanan yang dikonsumsi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Nugroho, Sanubari and Rumondor, 2019). Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Wijaya, Nur Kurniawan. K and Haris, 2020).

Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terkandung dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium berlebih dapat menahan air (retensi) sehingga terjadi peningkatan jumlah volume darah, yang karena peningkatan jumlah volume darah tersebut jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik (Nugroho, Sanubari and Rumondor, 2019).

3. Penilaian Pola Makan

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner Pola Makan (Food Frequency Questionnaire) dengan menggunakan skala Likert. Skala tersebut terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tidak pernah, jarang, dan sering (Manik and Wulandari, 2020).

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah masalah yang umum terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara miskin, negara berkembang, dan bahkan negara-negara maju dengan tingkat perekonomian dan peradaban yang tinggi (Mulyasari and Srimiati, 2020). Stress kerja adalah suatu keadaan ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang (Mulyasari and Srimiati, 2020).

Stres psikososial merupakan suatu faktor yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan dapat memengaruhi bagaimana pasien dengan penyakit psikiatri merespons pengobatan hipertensi dengan kurang efektif. Stres sosial, termasuk tantangan masa kecil, peristiwa hidup yang menimbulkan tekanan, dan kesulitan jangka panjang seperti yang terkait dengan pekerjaan, keuangan, atau hubungan pasangan, memiliki peran penting dalam mempengaruhi perkembangan kesehatan fisik (Mathematics, 2016).

2. Gejala-Gejala Stres

Stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan antara lain:

1. Cemas,
2. Takut,
3. Tertekan,
4. Kehilangan rasa aman,
5. Harga diri terancam,
6. Gelisah,
7. Keluar keringat dingin,
8. Jantung sering berdebar- debar,
9. Pusing,
10. Sulit atau suka makan dan
11. Sulit tidur (Carolin, 2019).

3. Tingkat Stres

Rasmun (Hutagalung, 2019; lfdil & Ardi, 2013; Sekar et al., 2020), menyatakan bahwa stress terbagi menjadi tiga tingkatan yakni

- a. Stress ringan, yakni pada tahap ini stress sering kali terjadi dalam kehidupan seorang individu dan stress pada tahap ini hanya berlangsung dalam beberapa jam saja. Selain itu juga stress ringan ini tidak berpengaruh terhadap aspek fisiologis yang dimiliki oleh individu. Stress ringan juga biasanya hanya dirasakan oleh setiap individu, contohnya seperti mudah lupa (menurunnya daya ingat), ketiduran, atau dikritik. Dalam tahap ini juga situasi ini tidak akan menimbulkan suatu penyakit, apabila tidak terjadi secara terus-menerus;
- b. Stress sedang, yakni pada tahap ini biasanya stress dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan. Stress ini tentu sudah berdampak pada fisik individu dan psikologisnya. Misalnya seperti adanya kesepakatan yang belum selesai, memiliki beban kerja yang berlebihan, atau ada anggota keluarga yang pergi dalam jangka waktu yang lama;

- c. Stress berat, yakni sering disebut sebagai stress kronis yang tentunya dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Misalnya stressor yang dapat menimbulkan stress berat yakni adanya hubungan yang kurang harmonis, kesulitan dalam hal finansial, dan adanya penyakit fisik yang lama (Oktariani, Sofah and Putri, 2021).

4. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat terjadi akibat beberapa faktor, baik dari dalam maupun luar individu. Faktor-faktor internal dan eksternal memainkan peran penting dalam memicu timbulnya stres. Faktor eksternal mencakup situasi fisik, perselisihan, keadaan emosional, dan perilaku. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan fisik, tempat kerja, masyarakat sekitar, lingkungan keluarga, masalah keuangan, dan persoalan hukum.

Menurut (Gaol, 2021) menyebutkan bahwa terdapat tujuh sumber stres guru yang teridentifikasi, yakni

- a. Perilaku buruk siswa,
- b. Praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai,
- c. Kurangnya dukungan rekan kerja,
- d. Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak,
- e. Kekurangan gaji,
- f. Kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan
- g. Perubahan kebijakan pendidikan (Gaol, 2021).

5. Penilaian Tingkat Stres

Menurut Manoharan (2018) stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan jumlah skor dalam PSS-10 adalah 0-40. Penilaian Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah dengan memberikan skor yaitu :

- a. stres ≥ 20
- b. Tidak stres <20

C. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia. Hal ini dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup dan menjadi faktor risiko yang sangat terkait dengan penyakit kardiovaskular dan kematian pada usia muda akibat hipertensi (Akbar and Tumiwa, 2020). Hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda peringatan yang jelas, sehingga banyak orang tidak menyadari keberadaannya (Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020).

2. Penyebab Hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, ras, konsumsi garam berlebihan, pola makan yang tidak sehat, obesitas, stres atau tekanan mental, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Elvira and Anggraini, 2019). Faktor penyebab hipertensi memiliki keterkaitan yang erat dengan faktor genetik seperti usia dan jenis kelamin, serta gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan seseorang yang dapat berdampak positif atau negatif pada kesehatan (Mulyasari and Srimiati, 2020).

a. Klasifikasi

Menurut Joint National Committee (JNC) 7, tekanan darah diklasifikasikan ke dalam empat kategori yang berbeda, yaitu normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II. Rentang tekanan sistolik dan diastolik untuk masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik	Diastolik
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Prehipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi stadium I	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi stadium II	>160 mmHg	>100 mmHg

Sumber : (Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah, 2022)

1. Guru

a. Pengertian Guru

Profesi guru merupakan pekerjaan yang paling menantang karena melibatkan interaksi dengan berbagai individu yang memiliki kepribadian yang beragam (Mulyasari and Srimati, 2020). Guru adalah individu yang bertanggung jawab dalam memberikan pengajaran, bimbingan, dan arahan kepada anak-anak agar mereka dapat belajar dengan baik (Mulyasari and Srimati, 2020).

Guru memiliki peran yang sangat krusial dalam keberhasilan proses pendidikan. Pentingnya peran mereka bisa dipahami dengan baik, mengingat guru merupakan pihak yang memiliki keterkaitan langsung dengan siswa sebagai penerima dan objek pembelajaran (Damanik, 2019) . Guru memiliki tanggung jawab untuk mendidik generasi bangsa, dan karena itu mereka dapat mengalami stres dalam menjalankan tugas mereka. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas individu adalah stres (Muhbar and Rochmawati, 2019).

b. Kompetensi – Kompetensi dan Peran Guru

Menurut Permendiknas RI No. 16 Tahun 2007 tentang standar kompetensi guru, terdapat beberapa kompetensi profesional yang harus dimiliki oleh guru. Kompetensi-kompetensi tersebut meliputi:

- a. penguasaan terhadap materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diajarkan,
- b. penguasaan terhadap standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diajarkan,
- c. kemampuan mengembangkan materi pembelajaran secara kreatif,

- d. kemampuan untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan melalui refleksi tindakan,

Dalam kegiatan belajar mengajar, guru memiliki peran penting untuk membuat ilmu-ilmu yang akan diajarkannya dapat diterima dengan baik oleh siswa-siswinya. Berikut ini peran guru didalam proses belajar mengajar.

- a. Guru Sebagai Pendidik
- b. Guru Sebagai Pengajar
- c. Guru Sebagai Sumber Belajar
- d. Guru Sebagai Fasilitator
- e. Guru Sebagai Pembimbing
- f. Guru Sebagai Demonstrator
- g. Guru Sebagai Pengelola
- h. Guru Sebagai Penasehat
- i. Guru Sebagai Inovator
- j. Guru Sebagai Motivator
- k. Guru Sebagai Pelatih
- l. Guru Sebagai Evaluator

c. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Makanan yang dikonsumsi memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi tekanan darah. Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam berlebihan, serta menggunakan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena mengandung banyak natrium. Konsumsi natrium berlebihan dapat menyebabkan retensi air, yang menyebabkan peningkatan volume darah. Hal ini mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat. Selain itu, mengonsumsi lemak jenuh dalam jumlah berlebihan juga dapat menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol yang tinggi dapat menempel pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang

menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Julyana *et al.*, 2022). Berikut ini beberapa penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi.

Penelitian Mahmasani Subkhi (2016), menyatakan terdapat kaitan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia. (Mustofa, Hasbie and Roynaldo, 2022) Menurut penelitian Hamidi (2014), ditemukan bahwa 56 responden (58,9%) memiliki pola makan yang dikategorikan sebagai tidak sehat, dan sebanyak 53 responden (55,8%) menderita hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Kuok pada tahun 2014. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2014) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi (Harun, 2019).

Menurut penelitian Adinda (2020), terdapat keterkaitan antara asupan makanan dengan status gizi dan penyakit yang dialami oleh seseorang. Efendy dkk juga menyatakan bahwa pola makan adalah salah satu kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan penduduk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto (2019) menunjukkan bahwa asupan makanan memiliki kaitan yang kuat dengan tingkat kejadian penyakit pada manusia. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pamela menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan tekanan darah tinggi (Demmalewa and Abadi, 2022).

d. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi

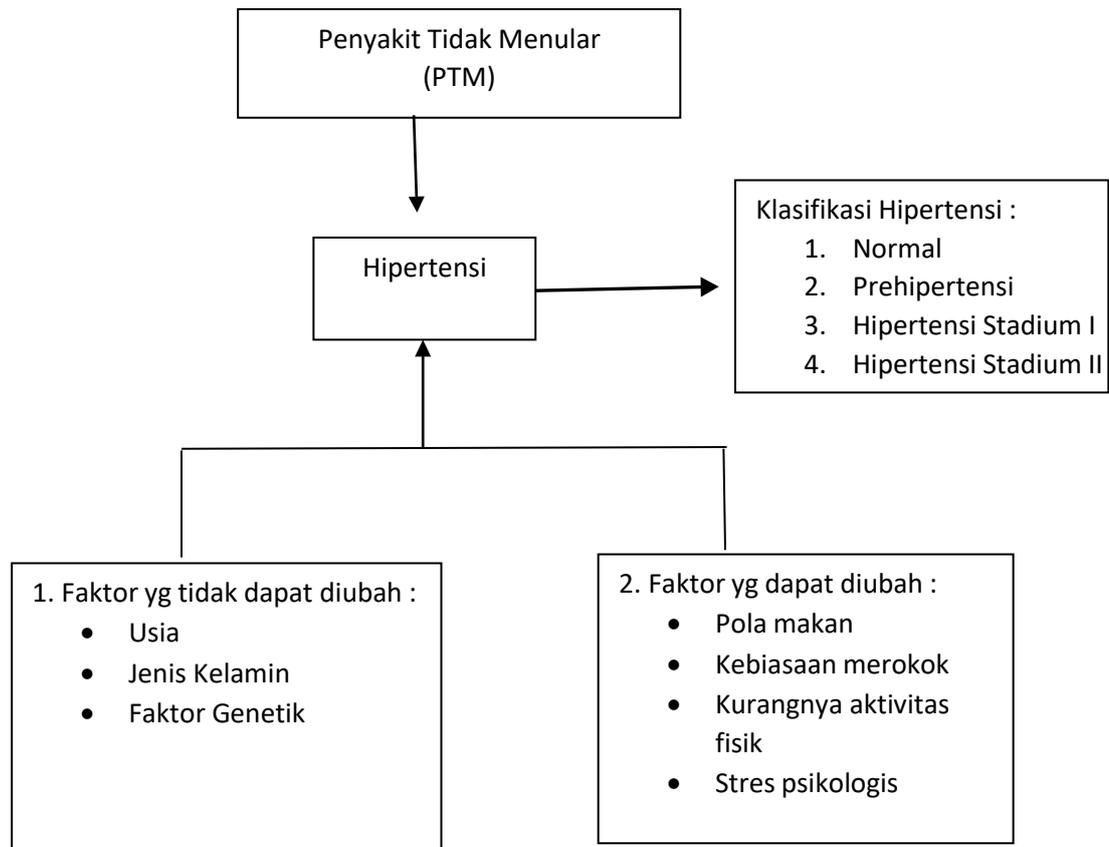
Stres merupakan faktor pemicu terjadinya hipertensi, dimana korelasi antara stres dan hipertensi diyakini melalui aktivitas saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah secara tidak stabil. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tekanan darah yang tinggi dan tetap meningkat (Julyana *et al.*, 2022). Berikut ini penelitian tentang Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Agus Susanto (2011) pada lansia di Dusun 14 Sungapan, Galur Kulon Progo tahun 2011, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami tingkat stres dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 39 responden (83,0%). Sementara itu, kejadian hipertensi sebagian besar berada dalam kategori ringan, dengan 37 responden (78,7%). Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan, Galur Kulon Progo tahun 2011 (Mulyasari and Srimiati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Andria (2013) mengungkapkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kejadian hipertensi. Tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan aktivitas saraf simpatis yang meningkat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tidak menentu. Stres yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi. Demikian juga, penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari and Srimiati, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan makanan, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Hartanti (2016), ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami tingkat stres sedang sebesar 29%. Namun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Eka (2010), sebanyak 95% dari responden yang berusia ≥ 40 tahun mengalami stres (Mulyasari and Srimiati, 2020).

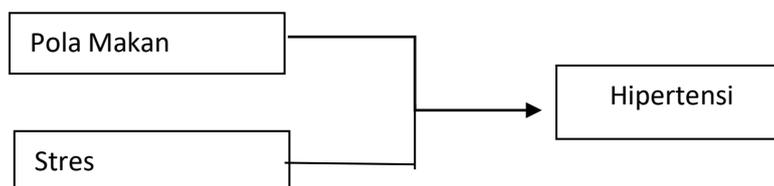
D. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian Hipertensi pada guru. Berdasarkan tinjauan pustaka, maka yang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah :



Gambar 2. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel Operasional	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Skala ukur
1	Pola makan	<p>Frekuensi konsumsi makanan oleh responden dalam satu bulan terakhir khususnya makanan tinggi lemak dan garam</p> <p>Kategori pola makan :</p> <p>* Tidak baik : jika jumlah skor \geq Rata-rata skor</p> <p>* Baik : jika jumlah skor $<$ rata-rata skor</p>	Kuesioner	<i>FFQ (Food frequency questionnaire)</i>	Ordinal
2	Stres	<p>Suatu keadaan responden sebulan terakhir yang ditandai dengan gejala</p> <p>- gejala stres yang berpengaruh pada gejala fisik maupun Psikologisnya yang diperoleh dengan menggunakan Kuesioner.</p> <p>Kategori stres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stres: jika jumlah skor ≥ 20 • Tidak stres: jika jumlah skor < 20 	Kuesioner	<i>PSS (Perceived stress scale)</i>	Ordinal

3	Tekanan Darah	<p>Hasil pengukuran Tekanan Darah yang diukur menggunakan tensi meter manual, dilakukan oleh bidan UKS SMA Negeri 1 Bandar</p> <p>Kategori Tekanan Darah :</p> <p>Tekanan Darah Systolik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal: jika TD Systolik \leq 120 mmHg - Hipertensi: jika TD Systolik $>$ 120 <p>Tekanan Darah Diastolik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal: jika TD Diastolik \leq 80 mmHg - Hipertensi: jika TD Diastolik $>$ 80 	Pemeriksaan TD dilakukan 2 kali, selang 10 menit dan yang diambil adalah yang terendah.	Tensi meter	Ordinal
---	---------------	---	---	-------------	---------

G. Hipotesis

Ha₁: Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar .

Ha₂: Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar .