

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Defenisi Pengetahuan

Mempelajari apa yang terjadi ketika orang melihat suatu objek, menurut (Notoatmodjo, 2020) merupakan landasan pengetahuan. Sistem visual dan auditori adalah sarana utama manusia mempelajari informasi. Selain penginderaan, pengalaman dan metode pembelajaran formal dan informal juga dapat digunakan untuk memperoleh pengetahuan (Susiaty, Hidayati & Yuniarti, 2016).

Untuk mempersepsikan objek tertentu inilah yang memunculkan pengetahuan. Baik sekolah formal maupun informal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Dengan demikian, pengetahuan dan pendidikan seseorang mempunyai korelasi yang kuat, pengetahuan seseorang tumbuh berbanding lurus dengan tingkat pendidikannya. Aspek positif dan negatif dari pengetahuan seseorang dapat memengaruhi sikap seseorang terhadap subjek yang mengetahui. Kesan yang lebih baik dari suatu objek dapat berkembang setelah mengetahui tentang seseorang (Ayuningtyas, 2022).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Notoadmodjo, 2016), tahap pengetahuan didalam domain kognitif terdiri dari enam tingkat yaitu sebagai berikut:

a. Tahu (*Know*)

Tahu adalah proses meningkatkan kembali *recall* akan suatu materi yang telah dipelajari. Tahu merupakan pengetahuan yang tingkatannya paling rendah dan alat ukur yang dipakai yaitu kata kerja menyebut, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang suatu objek yang telah diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh,

menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau suatu kondisi yang nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama dengan lainnya yang dapat dinilai dan diukur dengan penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan atau penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasari pada suatu kriteria yang telah.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Teslatu, 2022)

a. Faktor Internal

1) Minat

Kecondongan yang kuat terhadap sesuatu disebut minat. Cukup berpengetahuan dan termotivasi, mereka akan bertindak sesuai keinginan mereka.

2) Pengalaman

Seseorang dapat meningkatkan basis pengetahuannya dengan memperoleh lebih banyak pengalaman, yang dapat diperoleh dari pengalaman pribadi maupun melalui mendengar tentang pengaman

orang lain. Ketika seseorang mempunyai pengalaman dengan suatu masalah, mereka dapat menggunakan pengalaman tersebut untuk menyelesaikannya dan menerapkan pengetahuan tersebut pada situasi masa depan di mana mereka mungkin menghadapi situasi yang sama, mengetahui situasi masa depan di mana mereka mungkin menghadapi kesulitan yang sama.

3) Usia

Pemahaman individu Pemahaman dan *mindset* seseorang akan bertambah mendalam bersamaan dengan bertambahnya usia, sehingga berdampak pada peningkatan dan perluasan pengetahuan yang diperolehnya. Pola pikir mereka akan semakin dalam seiring bertambahnya usia, sehingga menyebabkan peningkatan dan perluasan pengetahuan yang mereka peroleh.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan ialah tahapan pembentukan sikap atau perilaku seseorang atau sekelompok dengan mengajarkan dan melatih mereka dalam perilaku dan sikap baru. Informasi lebih lanjut tersedia untuk seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi.
- 2) Sosial Budaya Ekonomi, budaya atau adat istiadat yang benar atau pun yang baik akan memperluas pengetahuan mereka. Situasi ekonomi mempengaruhi pengetahuan jika ekonomi mereka rendah maka mereka akan sulit untuk memfasilitasi yang diperlukan untuk menambah pengetahuan.
- 3) Informasi merupakan pemberitahuan seseorang terhadap sesuatu dan makna keseluruhannya. Ketika informasi baru mengenai sesuatu tersedia, ia menawarkan sesuatu yang segar tentang bagaimana sikap terhadap objek tersebut terbentuk. Masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah tetap dapat belajar lebih banyak jika menerima informasi berkualitas dari berbagai sumber media.

- 4) Lingkungan merupakan sumber akibat pertama seseorang, sebab lingkungan seseorang mempunyai pengaruh yang besar terhadap pengetahuan. Lingkungan yang positif akan memberi pengetahuan yang bagus, jika lingkungan yang negatif akan memberi dampak yang kurang baik mendapatkan pengetahuan yang negatif dan positif tergantung dengan lingkungannya.

B. Sikap

1. Definisi Sikap

Menurut Notoatmodjo, (2016) sikap merupakan suatu reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

Sikap penderita hipertensi tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan serta perilaku tentang penangkalan peningkatan tekanan darah. Sikap ialah kumpulan dari komentar, kepercayaan orang menimpa objek ataupun suasana yang relatif tidak berubah-ubah, yang bisa dipengaruhi orang dalam beresponden. Apabila seseorang mempunyai perilaku positif terhadap sesuatu objek, perihal ini menampilkan pengetahuan tentang objek tersebut pula positif (Susiaty, Hidayanti, & Yuniarti, 2016).

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2016) menjelaskan berbagai tingkatan yakni sebagai berikut:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah berarti orang itu menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya dan sebagainya) untuk menimbang anaknya ke 11 posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung Jawab (*valuing*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapatkan tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

3. Faktor Faktor yang mempengaruhi Sikap

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap pada manusia (Azwar, 2013) antara lain:

a. Pengalaman Pribadi

Apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain di sekitar kita merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang dianggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak, tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan atau seseorang yang berarti khusus bagi kita akan mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Contoh: orang tua, teman dekat, guru, istri, suami dan lain-lain.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Tanpa kita sadari, kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

d. Media Massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

f. Pengaruh faktor emosional

Tidak semua bentuk sikap dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang, kadang-kadang sesuatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

C. Penyakit Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang di arteri meningkat melebihi batas normal secara konstan. Ada dua komponen dalam pengukuran tekanan darah: tekanan sistolik (saat jantung berkontraksi) dan diastolik (saat jantung beristirahat). Seorang individu dianggap menderita hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten 140/90 mmHg atau lebih tinggi.

2. Klasifikasi Penyakit Hipertensi

Menurut Wijaya(2013) hipertensi dibedakan berdasarkan etiologinya yaitu sebagai berikut:

a. Hipertensi *esensial* (primer)

Hipertensi esensial merupakan 90% dari kasus penderita hipertensi hipertensi esensial saat ini belum diketahui penyebabnya secara pasti. Faktor -faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi esensial terdiri dari faktor genetik, stres dan psikologi ,faktor lingkungan, aktivitas fisik

dan diet (peningkatan penggunaan garam dan berkurangnya asupan kalium).

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah akibat dari menderita penyakit lain. Beberapa penyakit yang menyebabkan hipertensi yaitu gagal ginjal, gagal jantung dan kerusakan sistem hormon tubuh. Faktor pencetus lain dari hipertensi sekunder antara lain: penggunaan kontrasepsi, kehamilan, peningkatan volume intravaskuler, luka bakar dan stres.

Menurut *The joint national committee (JNC) VIII* klasifikasi hipertensi sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori diastolik	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah
Normal	< 130	80
Normal-tinggi	130 – 139	85 - 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	90 - 99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	≥ 100

Sumber: *The joint national committee (JNC) VIII*

3. Faktor-faktor Penyebab Hipertensi

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi menurut Susilo & Wulandari (2016) dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah adalah:

a. Usia

Terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50 - 60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usia.

b. Jenis Kelamin

Laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap

mobilitas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler, sedangkan di atas 50 tahun hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan.

c. Keturunan

Dalam tubuh manusia terdapat faktor-faktor keturunan yang diperoleh dari kedua orang tuanya. Jika orang tua mempunyai riwayat hipertensi maka garis keturunan berikutnya mempunyai resiko besar menderita hipertensi.

d. Stres

Stres atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk mengeluarkan adrenalin dan memacu jantung berdenyut kuat. Akibatnya darah meningkat.

e. Berat Badan

Kegemukan atau kelebihan berat badan tidak hanya mengganggu penampilan seseorang, tetapi juga tidak baik kesehatan. Mereka yang memiliki berat badan lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi dibanding mereka yang kurus.

f. Konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan terjadinya hipertensi. Menurut Acheampong et al (2019), seseorang yang mengonsumsi alkohol, dua kali lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan yang tidak mengonsumsi alkohol.

g. Konsumsi Garam Berlebihan

Kandungan natrium dalam garam di dalam darah dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Natrium (Na) bersama klorida (Cl) dalam garam dapur (NaCl) sebenarnya bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun, natrium yang masuk dalam darah secara berlebihan dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Meningkatnya volume darah mengakibatkan meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah sehingga kerja jantung dalam memompa darah semakin meningkat.

h. Kebiasaan Merokok

Seseorang disebut memiliki kebiasaan merokok apabila dia melakukan aktivitas merokok setiap hari dengan jumlah satu batang atau lebih sekurang kurangnya selama satu tahun. Merokok dapat salah satu faktor hipertensi melalui mekanisme pelepasan norepinefrin dari ujung-ujung saraf adrenergik yang dipacu oleh nikotin.

4. Tanda dan gejala hipertensi

Sebagian besar penderita hipertensi tidak memiliki keluhan dan tidak menyadari mereka mengalami hipertensi. Seseorang bisa merasakan gejala yang sering muncul seperti sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat. Gejala tersebut berbahaya jika diabaikan namun gejala tersebut bukan pertanda pasti bahwa seseorang menderita hipertensi sebelum memeriksa kesehatannya. Hipertensi merupakan penyakit yang butuh perhatian khusus karena dapat membunuh secara diam-diam. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan untuk memeriksa tekanan darah secara teratur untuk memastikan apakah seseorang menderita hipertensi. Selain itu, untuk mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi (*National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI), 2020; WHO, 2020b*).

5. Etiologi hipertensi

Penyebab dari hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau essensial adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dialami oleh 90% penderita hipertensi dan 10% sisanya disebabkan oleh hipertensi yang terjadi akibat penyebabnya yang sudah jelas yaitu hipertensi sekunder (Bell et al., 2015). Meskipun hipertensi primer penyebabnya belum diketahui namun diperkirakan ada beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi primer seperti faktor keturunan, jenis kelamin, usia, diet, berat badan dan gaya hidup. Hipertensi sekunder disebabkan karena penyakit ginjal atau gangguan tiroid, penggunaan kontrasepsi oral, coarctation aorta, kehamilan, gangguan pada endokrin, luka bakar (Udjianti, 2013).

D. Konsep pencegahan Hipertensi

1. Pengertian Pencegahan

Pencegahan (*Prevention*) adalah suatu bentuk usaha atau tindakan yang dilakukan secara dini sebelum suatu kejadian terjadi untuk mencegah terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan (Noor, 2008).

Menurut (Leavell dan Clark, 1965) upaya preventif adalah sebuah usaha yang dilakukan individu dalam mencegah terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Preventif secara etimologi berasal dari bahasa latin *pravenire* yang artinya datang sebelum/antisipasi/mencegah untuk tidak terjadi sesuatu.

Hipertensi bisa dicegah dengan penerapan strategi yang tepat berdasarkan populasi dan individu yang berisiko memiliki tekanan darah tinggi. Menurut *Department of Health and Human Services, National Heart, Lung, and Blood Institute* (2002), intervensi gaya hidup yang lebih mungkin untuk berhasil dengan terjadinya pengurangan absolut risiko hipertensi pada lansia dibandingkan dengan usia muda yang memiliki risiko rendah terjadinya hipertensi.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat seperti menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan mengelola stres dengan baik. Remaja masih ada yang belum tahu terkait beberapa pencegahan hipertensi yang telah disebutkan, sekitar 72,9% remaja tidak rutin melakukan aktivitas fisik, 71,2% remaja kurang bisa mengelola stres dengan baik, khususnya tidak bisa tenang saat menghadapi masalah dan 57,5% masih suka mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan responden terkait upaya pencegahan hipertensi tersebut (Delyan Octafyananda, 2021), peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan (Lainun Lutfi, 2019). Faktor risiko terjadinya hipertensi pada strategi pencegahan sejak dini dapat menimbulkan potensi yang rendah untuk terkena hipertensi.

Berikut ini merupakan strategi dalam pencegahan terjadinya hipertensi, yaitu antara lain:

- a) Mempertahankan berat badan yang normal ($BMI = 18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$)
- b) Mencegah konsumsi natrium yang berlebihan (tidak lebih dari 100 mmol per hari);
- c) Mempertahankan kadar kalium tubuh (lebih dari 90 mmol per hari);
- d) Mengurangi kebiasaan merokok;
- e) Mengurangi kebiasaan minum alkohol

E. Program pemerintah tentang pencegahan penyakit hipertensi

Program pemerintah untuk pencegahan hipertensi di puskesmas berfokus pada deteksi dini, edukasi kesehatan, perubahan gaya hidup sehat (CERDIK, DASH, GEMATI, MENCARI MERIAM), penguatan kader dan peningkatan pelayanan terintegrasi melalui Posbindu PTM dan revitalisasi puskesmas, melibatkan aktivitas seperti senam hipertensi, konseling diet, serta pemeriksaan rutin untuk mengontrol faktor risiko demi menurunkan angka kejadian dan komplikasi hipertensi (RAHAJENG, 2020).

Program Utama dan Kegiatan

- a. Deteksi Dini & Skrining: Pemeriksaan tekanan darah rutin setiap tahun untuk usia 15 tahun ke atas melalui Posbindu PTM dan di Puskesmas, serta konseling faktor risiko.
- b. Program Edukasi: Penyuluhan gaya hidup sehat dengan metode seperti CERDIK (Cek, Edukasi, Rajin olahraga, Diet rendah garam, Istirahat cukup, Kelola stres) dan DASH (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi).
- c. Aktivitas Fisik: Senam hipertensi secara rutin untuk menurunkan tekanan darah.
- d. Penguatan Kader: Melatih kader kesehatan untuk membantu edukasi dan pengawasan di masyarakat.
- e. Revitalisasi Puskesmas: Peningkatan sumber daya kesehatan, sarana prasarana, dan manajemen pelayanan PTM (Penyakit Tidak Menular) secara komprehensif (promotif-preventif).

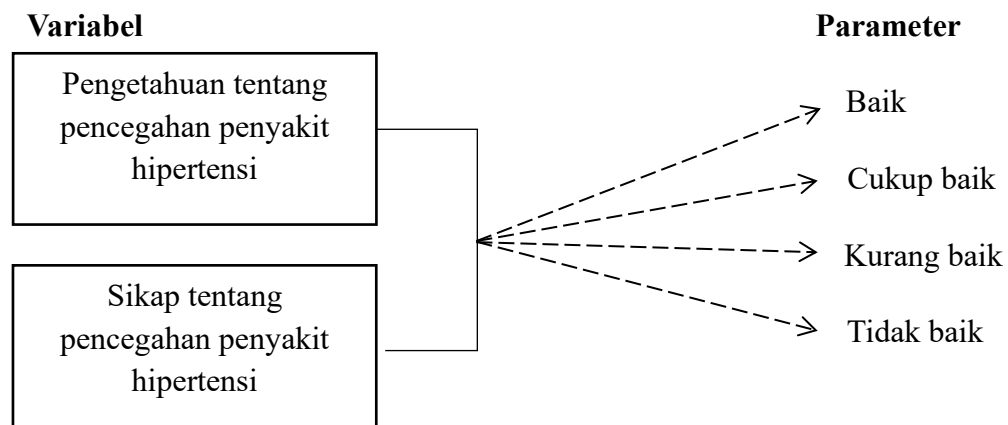
Program Spesifik Daerah:

1. GEMATI (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat): Menggabungkan edukasi, aktivitas fisik, dan ramuan herbal (TOGA).
2. MENCARI MERIAM (Mencegah Hipertensi Mengurangi Garam) & SABAR CEKATAN (Sadar Bersama Rutin Cek Kesehatan): Program lokal untuk mengurangi konsumsi garam dan rutin cek kesehatan.
3. GERCEP (Gerakan Cegah Hipertensi): Kegiatan mahasiswa bersama puskesmas dan desa, termasuk senam dan pemeriksaan tekanan darah.

Tujuan:

- a. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi
- b. Meningkatkan kepatuhan berobat dan gaya hidup sehat.
- c. Menemukan kasus hipertensi lebih dini.
- d. Menurunkan angka komplikasi hipertensi.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Ukur	Operasional			
Pengetahuan	Hasil tahu Pasien tentang Pencegahan Penyakit Hipertensi	Kuesioner	1.Baik:76-100% 2. Cukup baik: 56 – 75 % 3.Kurang baik : 40 – 55 % 4.Tidak baik : < 40%	Ordinal
Sikap	Perlakuan Pasien Terhadap Cara Pencegahan Penyakit Hipertensi	Kuesioner	1.Baik: 76 – 100% 2.Cukup baik: 56 – 75% 3. Kurang baik: 40 – 55 % 4.Tidak baik: < 40 %	Ordinal