

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku

2.1.1 Defini Perilaku

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai brntangan yang sangat luas (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar.

2.1.2 Bentuk Perilaku

Perilaku dibedakan menjadi dua yaitu perilaku yang tertutup (*covert behavior*) dan perilaku yang terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang yang belum dapat untuk diamati secara jelas oleh orang lain. Sedangkan perilaku terbuka merupakan respon dari seseorang dalam bentuk tindakan nyata sehingga dapat untuk diamati lebih jelas dan mudah.

Menurut Bloom (Notoatmodjo, 2007) dalam membagi domain perilaku ada 3 bentuk, yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010). Menurut Notoatmodjo (2010), tingkatan pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat yaitu:

i. 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 di pelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan dan sebagainya.

ii. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

iii. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

iv. 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.

v. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.

vi. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

i. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun dari orang lain.

ii. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai

pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

iii. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

iv. Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku.

v. Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar maka ia akan mampu untuk membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

vi. Sosial Budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian dan responden.

b. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap sesuatu objek. Sikap bukan merupakan tindakan karena itu tidak dapat langsung dilihat melainkan hanya dapat ditafsir terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

Menurut Allport (1954) dalam Notoatmodjo (2014) menjelaskan, sikap terdiri dari tiga komponen pokok yaitu:

- i. Kepercayaan atau keyakinan, ide, dan konsep terhadap objek.
- ii. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek.
- iii. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*)

Ketiga komponen di atas sama-sama berperan dalam membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi sangat berperan penting dalam menentukan sikap. Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

i. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang (subjek) mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

ii. Menanggapi (*Responding*)

Merespon diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

iii. Menghargai (*Valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau bahkan mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

iv. Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek yang bersangkutan.

c. Tindakan

Tindakan merupakan suatu bentuk nyata tentang apa yang telah diketahui seseorang dengan cara melaksanakan atau mempraktikkannya. Tindakan merupakan suatu perbuatan subjek terhadap objek. Dapat dikatakan tindakan merupakan tindak lanjut dari sikap. Suatu sikap tidak otomatis terwujud dari suatu tindakan baru, untuk mewujudkannya diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, yakni fasilitas dan dukungan dari pihak lain (Notoatmodjo, 2010).

2.2 Hipertensi

Hipertensi dikenal dengan sebutan *silent killer* yaitu penyakit yang diam-diam yang mematikan tanpa ada gejala. Peningkatan tekanan darah atau hipertensi perlu diwaspadai khususnya pada lansia (Hasma, 2021).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami gangguan pada system peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah diatas normal, yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140

mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hiper artinya berlebihan dan tensi artinya tekanan/tegangan.

Tekanan darah meningkat disebabkan karena dinding arteri mengalami kontriksi atau penyempitan dinding arteri. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. Hipertensi sekunder adalah akibat dari penyakit atau gangguan tertentu . hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia , kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D (Sudarsono et al., 2017).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronik yang banyak terjadi pada populasi dewasa dan lanjut usia. Kebanyakan dari kasus hipertensi adalah hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya dengan pasti. Sisanya adalah akibat dari penyakit ini seperti diabetes, penyakit ginjal, gangguan organ, kehamilan dan efek samping obat – obatan lain.

Menurut American Heart Association atau AHA dalam kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam- macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala –gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdegung atau tinnitus dan mimisan (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

2.2.1 Klasifikasi Hipertensi

1. Klasifikasi Berdasarkan Etiologi

a. Hipertensi esensial (*primer*)

Merupakan 90% dari seluruh kasus hipertensi adalah hipertensi esensial yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya (idiopatik). Beberapa faktor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial seperti berikut ini : genetik, jenis kelamin, usia, diet, berat badan /obesitas, merokok, konsumsi alkohol, gaya hidup (Agnes, 2018).

b. Hipertensi Sekunder

Merupakan 10% dari seluruh kasus hipertensi adalah hipertensi sekunder, yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik

yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid. Faktor pencetus munculnya hipertensi sekunder antara lain: penggunaan kontrasepsi oral, coarctation aorta, neurogenik (tumor otak, esenfalitis, gangguan psikiatri), kehamilan, peningkatan volume intravascular, luka bakar dan stress (Agnes, 2018)..

2. Klasifikasi Berdasarkan Derajat Hipertensi

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah untuk usia 18 tahun atau lebih berdasarkan JNC VII.

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekana Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre-hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi stage 1	140-159	90-99
Hipertensi stage 2	≥160	≥100

2.2.2 Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi di pengaruhi 2 faktor dapat diubah dan tidak dapat diubah menurut (Rahayu Siti, 2017).

a. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah antara lain:

i. Usia

Terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia. Individu yang berumur diatas 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.

ii. Jenis kelamin

Laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler, sedangkan diatas 50 tahun hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan.

iii. 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.

b. Faktor-faktor yang dapat diubah antara lain:

i. Stress

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

ii. 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 lebih tinggi dibanding mereka yang kurus.

iii. Penggunaan kontrasepsi oral pada wanita

Peningkatan ringan tekanan darah biasa ditemukan pada wanita yang menggunakan kontrasepsi oral terutama yang berusia diatas 35 tahun, yang telah menggunakan kontrasepsi selama 5 tahun, atau pada orang obese. Hipertensi disebabkan oleh peningkatan volume plasma akibat peningkatan aktivitas renniangiotensin-aldosteron yang muncul ketika kontrasepsi oral digunakan. Kalainan ini bersifat masih bisa diperbaiki, namun membutuhkan waktu beberapa minggu setelah obat kontrasepsi tersebut berhenti diminum.

iv. Konsumsi garam berlebihan

Konsumsi garam yang tidak baik dalam tekanan darah, tetapi kandungan natrium (Na) dalam darah dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Natrium yang masuk dalam darah secara berlebihan dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Meningkatnya volume darah mengakibatkan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah sehingga kerja jantung dalam memompa darah semakin meningkat.

v. Kebiasaan merokok

Merokok dapat salah satu faktor hipertensi melalui mekanisme pelepasan Norepinefin dari ujung-ujung saraf adrenergik yang dipacu oleh nikotin.

2.2.3 Patofisiologi Hipertensi

Tekanan darah dipengaruhi oleh volume dan total *peripheral resistance*, jika salah satu dari variabel tersebut mengalami peningkatan maka dapat menyebabkan hipertensi. Sistem tubuh pada manusia berfungsi untuk mencegah perubahan tekanan darah secara akut dan mempertahankan stabilitas tekanan darah dalam jangka panjang. System pengendalian tekanan darah dikenal sangat kompleks. Dimana pada pengendalian dimulai dari sistem reaksi cepat. Pengendalian ini seperti refleks kardiovaskuler melalui sistem saraf, refleks kemoreseptor, respon iskemia, susunan saraf pusat yang berasal dari atrium, dan arteri pulmonalis otot polos. Sedangkan untuk sistem pengendalian reaksi lambat yang melalui perpindahan cairan antara sirkulasi kapiler serta rongga interstisial yang dikontrol oleh hormon angiotensin dan vasopresin. Dilanjutkan dengan system poten dan berlangsung dalam jangka panjang yang dipertahankan dalam sistem pengaturan jumlah cairan tubuh yang melibatkan berbagai organ (Hasma, 2021).

Tekanan darah dapat ditentukan curah jantung dan tahanan perifer. Tekanan darah akan meningkat bilamana salah satu faktor penentu tekanan darah naik (Hasma, 2021).

a. Curah jantung

Peningkatan curah jantung dapat meningkat melalui peningkatan volume cairan (preload) dan ransangan syaraf. Curah jantung yang tiba-tiba meningkat, misalnya dari ransangan *adrenergic*, barorefleks, akan mempengaruhi penurunan resistensi vaskuler dan tekanan darah akan normal.

b. Tahanan Perifer

Peningkatan perifer disebabkan oleh hipertrofi dan konstriksi fungsional dari pembuluh darah. Mekanisme ini terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. *Promote pressure growth*, seperti adanya resistensi insulin, katekolamin, angiotensi dan sebagainya.
2. Faktor genetik
3. Faktor yang berasal dari endotel yang bersifat vasokonstriktor.

2.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi

Seseorang yang menderita hipertensi terkadang tidak menampilkan gejala hingga bertahun-tahun. Gejala ada jika menunjukkan adanya kerusakan vaskular, dengan manifestasi yang khas sesuai system organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Keterlibatan pembuluh darah otak dapat menimbulkan stroke atau serangan iskemik transien yang bermanifestasi sebagai paralisis sementara pada suatu sisi (hemiplegia) atau gangguan tajam penglihatan. Pada pemeriksaan fisik, tidak dijumpai kelainan apapun selain tekanan darah yang tinggi, tetapi dapat pula ditemukan perubahan pada retina, seperti pendarahan, eksudat, penyempitan pembuluh darah, dan pada kasus berat, edema pupil (edema pada diskus optikus). Menurut (Putri Dafriani, 2019), Gejala umum yang ditimbulkan akibat menderita hipertensi tidak sama pada setiap orang, bahkan timbul tanpa gejala. Secara umum gejala yang dikeluh oleh penderita hipertensi berupa :

- a. Sakit kepala
- b. Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk
- c. Perasaan berputar seperti tujuh keliling serasa ingin jatuh
- d. Berdebar atau detak jantung terasa cepat
- e. Telinga berdenging

Sebagian besar gejala klinis timbul setelah mengalami hipertensi berupa :

- a. Nyeri kepala saat terjaga, terkadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intracranial.
- b. Penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi
- c. Ayunan, langkah yang tidak mantap karena kerusakan susunan saraf pusat
- d. Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi
- e. Edema dependent an pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler.

2.2.5 Pencegahan Hipertensi

Beberapa pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi antara lain berhenti merokok, mempertahankan gaya hidup sehat, belajar untuk rileks dan mengendalikan stress, batasi konsumsi alkohol, penjelasan mengenai hipertensi, jika sudah menggunakan obat hipertensi teruskan penggunaannya

secara rutin, diet garam serta pengendalian berat badan, periksa tekanan darah secara teratur (S. Wiratami, 2019).

2.2.6 Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi (Rahayu Siti, 2017)

1. Penatalaksanaan non farmakologi

Pengobatan secara non farmakologi atau lebih dikenal dengan pengobatan tanpa obat-obatan, pada dasarnya merupakan tindakan bersifat pribadi atau perseorangan. Artinya menimbulkan pengaruh berarti. Namun bagi penderita lain cukup signifikansi dalam mengendalikan tekanan darah. Pada dasarnya pengobatan hipertensi tanpa obat-obatan lebih menekan pada perubahan pola makan dan gaya hidup. Berikut pengobatan nonfarmakologi.

a. Mengurangi konsumsi garam

Garam dapur mengandung 40% natrium. Oleh karena itu, tindakan mengurangi garam juga merupakan usaha mencegah sedikit natrium yang masuk kedalam tubuh.

b. Mengendalikan berat badan

Mengendalikan berat badan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya mengurangi porsi makanan yang masuk kedalam tubuh atau mengimbangi dengan melakukan banyak aktivitas, penurunan 1 kg berat badan dapat menyebabkan tekanan darah turun 1 mmHg.

c. Mengendalikan minum (kopi dan alkohol)

Kopi tidak baik di konsumsi bagi individu dengan hipertensi karena, senyawa kafein dalam kopi dapat memicu meningkatnya denyut jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Minuman beralkohol dapat menyebabkan hipertensi karena, bila di konsumsi dalam jumlah yang berlebihan akan meningkatkan tekanan darah. Pada dasarnya pada penderita hipertensi perlu meninggalkan minuman beralkohol.

d. Membatasi konsumsi lemak

Konsumsi lemak berkaitan dengan kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan penebalan pembuluh darah.

Kondisi ini dapat memperparah jantung karena jantung bekerja semakin berat saat memompa darah sehingga memperparah penderita hipertensi. Pada penderita hipertensi harus menjaga kadar kolesterol normal dalam darah sekitar 200 mg-250 mg / 100 cc.

e. Berolahraga teratur

Seorang penderita hipertensi bukan dilarang untuk berolahraga, tetapi dianjurkan olahraga secara teratur. Memang ada beberapa jenis olahraga yang tidak dianjurkan, bahkan dilarang dilakukan oleh penderita hipertensi, yaitu karena yoga dan olahraga sejenisnya. Bagi penderita hipertensi semua olahraga baik dilakukan asal tidak menyebabkan kelelahan fisik dan selain itu olahraga ringan yang dapat sedikit meningkatkan denyut jantung dan mengeluarkan keringat. Beberapa olahraga yang dapat dipilih adalah gerak jalan, senam, atau berenang.

f. Menghindari stress

Orang-orang yang berpikiran positif dan optimis mempunyai peluang lebih kecil terkena hipertensi. Beberapa cara untuk menghindari stress, diantaranya dengan melakukan relaksasi atau mediasi serta berusaha dan membina hidup yang bersifat positif.

2. Penatalaksanaan farmakologi

Tujuan pengobatan hipertensi tidak hanya menurunkan tekanan darah saja tetapi juga mengurangi dan mencegah komplikasi akibat hipertensi agar penderita bertambah kuat. Bahwa obat diuretic, antagonis kalsium, atau penghambat ACE dapat digunakan sebagai obat tunggal pertama dengan memperhatikan keadaan penderita dan penyakit lain yang ada penderita.

a. Golongan Diuretik

Biasanya merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati hipertensi. Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan diseluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Diuretik juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Diuretik menyebabkan hilangnya kalium melalui air kemih, sehingga kadang diberikan tambahan kalium atau obat penahan kalium. Diuretik sangat efektif pada orang kulit hitam, lanjut usia, kegemukan, penderita gagal ginjal, jantung atau penyakit ginjal menahun.

b. Penghambat Adrenergik

Merupakan sekelompok obat yang terdiri dari *alfa-bloker*, *beta bloker labetalol*, yang menghambat efek sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis adalah sistem saraf yang dengan cara meningkatkan tekanan darah. Yang paling sering digunakan adalah *beta-bloker* yang efektif diberikan pada penderita usia muda, penderita yang mengalami serangan jantung.

c. *ACE-inhitor*

Obat ini efektif diberikan kepada orang kulit putih, usia muda, penderita gagal jantung. *Angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-inhibitor)* menyebabkan penurunan tekanan darah dengan cara melebarkan arteri.

d. *Angiotensin-II-bloker*

Menyebabkan penurunan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang mirip dengan ACE-inhibitor.

e. Antagonis Kalsium

Menyebabkan melebarnya pembuluh darah dengan mekanisme yang benar-benar berbeda. Sangat efektif diberikan kepada orang kulit hitam, lanjut usia, nyeri dada, sakit kepala (*migren*).

f. Vasodilator

Menyebabkan melebarnya pembuluh darah. Obat dari golongan ini hampir selalu digunakan sebagai tambahan terhadap obat anti-hipertensi lainnya.

2.3 Pemanfaatan tumbuhan

Pemanfaatan tumbuhan untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*), kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Vera & Yanti, 2020).

Tumbuhan obat merupakan salah satu ramuan paling utama produk-produk obat herbal. Tanaman obat adalah bahan yang berasal dari tanaman yang masih sederhana, murni, belum diolah, yang mempunyai khasiat sebagai obat, di mana khasiatnya diketahui dari hasil penelitian dan pemakaian oleh masyarakat (Aseptianova, 2019).

Tumbuhan yang berkhasiat obat sebagian besar memiliki aroma khas dikarenakan adanya kandungan minyak atsiri, sedangkan adanya alkaloid yang tinggi dan kandungan senyawa tannin menjadikan tumbuhan yang mengandung senyawa ini memiliki rasa yang sepat dan pahit. Selain itu, pada akar tumbuhan mengandung banyak air dan serat (Aseptianova, 2019).

Meningkatnya kesadaran, pola pikir, dan gaya hidup masyarakat diperlukan penyuluhan. Pemerintah melalui kementerian kesehatan bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) secara terus-menerus mensosialisasikan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) serta memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan. Tiga tahap keberhasilan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga yang dilakukan oleh Tim Penggerak PKK yakni persiapan, pelaksanaan serta evaluasi dan monitoring. (Susanto, 2017).

2.4 Beberapa Tumbuhan Yang Bermanfaat Sebagai Penurun Hipertensi

Khasiat dan cara meramu /pemakaian :

2.4.1 Bawang putih (*Allium sativum* L)



Gambar 2.1 Bawang Putih

Bawang putih mengandung zat alisin dan hidrogen sulfida. Zat tersebut memiliki efek yakni memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku sehingga tekanan darah turun (Rochmah et al., 2021).

Caranya : 200 ml air perasan bawang putih dan dikonsumsi secara teratur 1 kali sehari. Air seduhan bawang putih diminum selama seminggu (tujuh hari) (Rochmah et al., 2021). Selain itu, bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang

putih sehari 1-2 kali. Mengonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu (Vera & Yanti, 2020).

2.4.2 Seledri (*Apium graveolens* L)



Gambar 2.2 Seledri

Kandungan seledri yang berperan menurunkan tekanan darah adalah apigenin. Apigenin dalam daun seledri berfungsi sebagai beta blocker yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah menjadi menurun. Dan juga berperan sebagai antagonis kalsium memiliki efek vasodilatasi (Handayani & Wahyuni, 2021).

Caranya : rebusan daun seledri dikonsumsi 1 kali sehari pada waktu pagi sebanyak 100 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum selama lima hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah (Handayani & Wahyuni, 2021).

2.4.3 Mengkudu (*Morinda citrifolia* L)



Gambar 2.3 Mengkudu

Kandungan buah mengkudu yang dapat menurunkan tekanan darah adalah skopoletin. Senyawa skopoletin yang berfungsi untuk merengangkan saluran pada pembuluh darah sehingga dapat bekerja optimal, khususnya pada kasus penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan jantung tidak perlu bekerja terlalu keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah menjadi normal (Rona & Inne, 2021).

Caranya : buah mengkudu 2 kali sehari dengan dosis 5 gr tiap pemberian mengkudu kering (mengkudu disayat dan dicacah kemudian dikeringkan dengan suhu <490 C yang diseduh dengan air panas sebanyak 1 gelas (100 ml). selama 14 hari (2 minggu), untuk dapat memberikan efek maksimal dalam mengontrol tekanan darah dapat dikonsumsi selama 5 minggu (Rona & Inne, 2021).

2.4.4 Salam (*Syzygium polyanthum*)



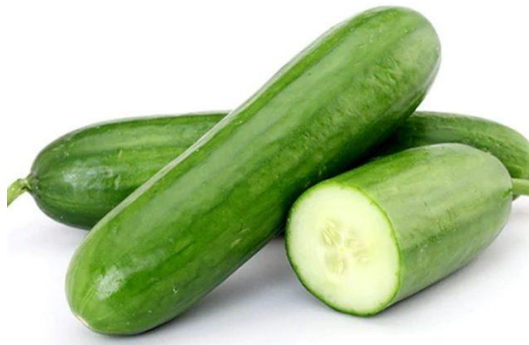
Gambar 2. 4 Salam

Daun salam menurunkan tekanan darah karena mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksida sel tubuh. Atau sebagai inhibitor ACE dengan menghambat aktivitas ACE maka

pembentukan angiotensin II dapat dibatasi sehingga dapat mencegah hipertensi (Rahayu Siti, 2017).

Caranya : Daun salam 10 lembar yang masih segar, lalu cuci dengan bersih dan rebus dengan tiga gelas air (300 ml) hingga menjadi setengah gelas (150 ml), selanjutnya disaring dan airnya diminum pada pagi dan sore sebelum makan selama satu minggu (Rahayu Siti, 2017).

2.4.5 Mentimun (*Cucumis sativus*)



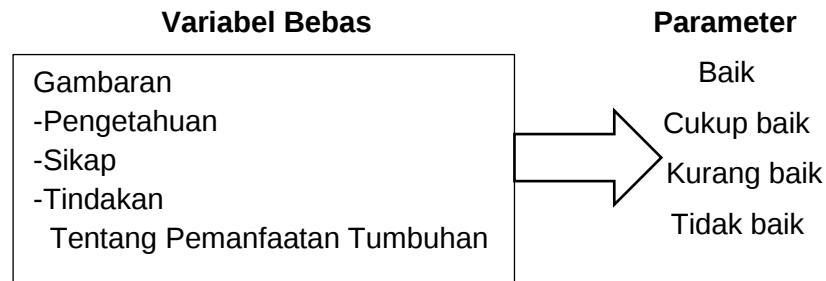
Gambar 2. 5 Mentimun

Mentimun mengandung kalium yang dapat menurunkan sekresi renin yang mengakibatkan penghambatan pada Renin Angiotensin System (penurunan angiotensin I dan II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang). Akibatnya terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air pada ginjal (Sari, 2020).

Caranya : buah mentimun sehari 2 kali , pagi dan sore , mentimun dikonsumsi langsung setelah dicuci dalam sehari bisa 1-2 buah dilakukan dengan teratur dan berturut-turut selama 6 hari, untuk dapat memberikan efek maksimal dalam mengontrol tekanan darah mentimun dapat dikonsumsi selama 30 hari (Sari, 2020).

2.5 Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian adalah :



Gambar 2.6 Kerangka Konsep

2.6 Definisi Operasional

- Pengetahuan suatu hasil dari ibu-ibu perwiran yasin Nurul Huda di Desa Bonan Dolok dalam pemanfaatan tumbuhan sebagai obat antihipertensi. Diukur menggunakan kuesioner dengan skala guttman ditentukan dengan parameter baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.
- Sikap adalah suatu aksi atau respon dari ibu-ibu perwiran yasin Nurul Huda di Desa Bonan Dolok terhadap pemanfaatan tumbuhan sebagai obat antihipertensi. Diukur menggunakan kuesioner dengan skala likert ditentukan dengan parameter baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.
- Tindakan adalah suatu perbuatan subjek terhadap objek tentang pemanfaatan tumbuhan sebagai obat antihipertensi. Diukur menggunakan kuesioner dengan skala guttman ditentukan dengan parameter baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.