

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Dasar Hipertensi

a. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan arteri bagian atas ≥ 140 mmHg disertai ≥ 90 mmHg (Amelia et al., 2024). Tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan saat tekanan darah individu melampaui batas normal yang ditetapkan, dimana dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius bahkan berpotensi menyebabkan kematian (Wulandari & Cusmarih, 2024).

Hipertensi adalah kondisi saat tekanan darah dalam arteri meningkat melampaui ambang normal. Kata 'hiper' menunjukkan sesuatu yang berlebihan, sementara 'tensi' merujuk pada tekanan atau ketegangan. Dengan demikian, tekanan darah tinggi dapat dimaknai sebagai suatu kelainan kondisi dalam sistem sirkulasi darah dapat menyebabkan perubahan tekanan pembuluh darah meningkat melampaui ambang dalam kisaran biasa (Wiranto et al., 2023).

b. Klasifikasi Hipertensi

Menurut Telaumbanua & Rahayu, (2021) hipertensi dibedakan menjadi dua bagian berdasarkan penyebabnya :

1) Hipertensi Esensial atau Primer

Hipertensi esensial selalu ditemukan ketika 90-95% orang dewasa dalam Populasi. Hipertensi esensial terjadi tanpa adanya penyebab dari sisi klinis jelas bisa dikenali, begitu pun penyakit ini berpotensi terjadi memiliki karakteristik beraneka ragam. meskipun belum dapat dikontrol dengan pengobatan yang perlu diingat, hipertensi dengan pengobatan yang tepat, kondisi ini bisa dikendalikan. Terkait faktor genetik mungkin berperan penting dalam hal ini untuk perluasan primer tekanan darah tinggi atau hipertensi yang cenderung terus tumbuh secara stabil selama bertahun-tahun.

2) Hipertensi Sekunder

Tekanan darah tinggi akibat penyakit lain dapat dikenali melalui tekanan darah itu meningkat juga terkait akibat dari khususnya, misalnya terjadi penyempitan pada saluran peredaran darah arteri ginjal, masa kehamilan, penggunaan jenis obat yang khusus, serta faktor lain yang mempengaruhinya. Kondisi ini masih memungkinkan muncul secara mendadak dan menunjukkan perubahan pada curah jantung.

**Tabel 2.1 klasifikasi tekanan darah pada dewasa ≥ 18 tahun
JNC VII tahun 2003**

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120	Dan <80
Pra-hipertensi	120-139	Atau 80-90
Hipertensi tingkat 1	140-159	Atau 90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	Atau >100
Hipertensi sistol terisolasi	>140	Dan <90

Sumber : (Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI,
2018)

c. Etiologi Hipertensi

Menurut Octaviane et al.,(2022) penyebab hipertensi sebagai berikut :

- 1) Hipertensi primer atau esensial merupakan jenis tekanan darah tinggi yang penyebab pastinya belum ditemukan. Namun, ada sejumlah faktor yang meningkatkan risiko dapat berperan aktif dalam kondisi ini, seperti faktor meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan pola kebiasaan mengonsumsi rokok, tingginya asupan garam dan zat gizi, minimnya aktivitas fisik, serta kelebihan berat badan (obesitas).
- 2) Hipertensi sekunder merupakan Hipertensi yang timbul akibat faktor penyebab yang bisa dikenali, misalnya akibat kelainan pada kelenjar tiroid dapat berdampak terhadap pembuluh darah yang terdapat di ginjal gangguan tiroid seperti hipertiroidisme, atau kelainan pada kelenjar adrenal seperti (*hiperaldosteronisme*).

d. Faktor-faktor risiko Hipertensi

Menurut Kartika et al.,(2021) Hipertensi dapat disebabkan oleh beragam faktor yang menjadi pemicunya di antaranya adalah :

1) Tidak dapat diubah :

a) Genetik

Pasien dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai lebih rentan terhadap hipertensi

b) Jenis kelamin dan usia

Seorang pria dengan usia 35 tahun hingga 50 tahun wanita pada usia tertentu yang telah mengalami menopause memiliki kemungkinan berpeluang lebih besar terkena hipertensi.

2) Dapat diubah :

a) Asupan garam (natrium), dalam jumlah yang berlebihan dapat memicu penumpukan zat cair yang terdapat di dalam tubuh dan menyebabkan tekanan darah tubuh meningkat.

b) Kolesterol, Kelebihan zat lemak dalam system peredaran tubuh dapat mengakibatkan penumpukan lemak darah padalapisan pembuluh darah, yang mengakibatkan penyempitan lumen pembuluh dan akhirnya memicu peningkatan tekanan darah.

c) Kafein, diketahui dapat menaikkan tekanan dalam pembuluh darah. Dalam secangkir kopi terkandung kafein sebanyak 75

sampai 200 miligram, dimana berpotensi menaikkan tekanan darah berada dalam rentang 5 hingga 10 mmHg. Sementara itu, tekanan darah dapat meningkat akibat kerusakan jantung dan pembuluh darah yang disebabkan oleh konsumsi alkohol.

- d) Obesitas, Seseorang yang menunjukkan berat badan yang melebihi 30% dari angka ideal cenderung berisiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan.
- e) Kurangnya aktivitas fisik dan jarang berolahraga dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah. Namun demikian, olahraga dimana dilakukan secara rutin bisa membantu mengurangi tekanan darah tinggi, tetapi perlu dihindari olahraga yang terlalu berat.
- f) Pengetahuan serta pemahaman dapat mempengaruhi pencegahan kekambuhan dan pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi. Defisit pengetahuan juga kebiasaan yang kurang sehat bisa memicu tekanan darah meningkat. Tingkat pengetahuan seseorang berpotensi terpengaruh oleh berbagai penyebab, baik mulai didalam diri misalnya pendidikan, usia, juga pekerjaan, maupun tampak seperti dari luar lingkungan serta kondisi sosial dan budaya (Pratiwi et al., 2021).
- g) Keadaan emosi yang tidak stabil, seperti stres dan kecemasan, dapat memberikan efek kenaikan sesaat pada tekanan pembuluh darah. Namun, tekanan pembuluh darah biasanya

stabil kembali setelah stres mereda.

- h) Perilaku merokok serta kandungan senyawa nikotin dimana terkandung dalam rokok dapat memicu pelepasan katekolamin. Peningkatan kadar katekolamin dapat menstimulasi kerja otot jantung, mempercepat irama jantung, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), hingga akhirnya mengakibatkan peningkatan tekanan pembuluh darah.

e. Manifestasi Hipertensi

Menurut Kartiningrum & Ningtyas, (2021) tanda gejala hipertensi terbagi menjadi dua jenis :

- 1) Hipertensi belum menunjukkan tanda-tanda khusus dan hanya bisa diketahui melalui pengukuran tekanan dalam pembuluh arteri, sehingga diagnosisnya tidak bisa ditegakkan tanpa pemeriksaan tekanan darah.
- 2) Mengalami nyeri kepala disertai rasa lelah dikatakan sebagai tanda-tanda yang paling umum terkait dengan tekanan darah tinggi. Gejala-gejala ini umumnya dialami oleh sebagian besar pasien yang datang untuk mendapatkan bantuan medis. Beberapa tanda atau keluhan yang sering muncul pada pengidap hipertensi meliputi:
 - a) Keluhan nyeri kepala dan merasa sakit kepala
 - b) Merasa lemas atau mudah lelah

- c) Mengalami sesak nafas atau rasa gelisah
- d) Mual hingga muntah
- e) Mimisan (epistaksis) dan penurunan kesadaran.

f. Patofisiologi

Menurut Rahmawati & Kasih, (2023) Kenaikan tekanan darah secara terus-menerus di luar paru-paru menandakan kondisi tekanan darah tinggi. Tekanan arteri itu secara mandiri merujuk pada volume darah yang terpompa dari jantung juga hambatan di pembuluh aliran darah perifer. Terjadinya tekanan darah tinggi berdampak pada berbagai organ dalam tubuh dan mekanisme yang saling berkaitan. Sekitar 90% dari seluruh kasus tekanan darah tinggi termasuk dalam kategori hipertensi esensial, yaitu jenis hipertensi yang penyebab pastinya belum diketahui. Namun, sejumlah faktor seperti keturunan serta aktivasi jalur saraf dan hormon, termasuk sistem *renin-angiotensin-aldosteron* dan sistem saraf simpatik, turut berperan, juga tingginya asupan zat pengasin makanan, dianggap berperan dalam kondisi ini. Sementara itu, sekitar 10% lainnya adalah hipertensi sekunder yang berasal dari faktor yang dapat diidentifikasi, Seperti kelainan aliran darah di area ginjal, masalah di area tiroid (misalnya kelenjar tiroid terlalu aktif), serta gangguan di adrenal (seperti *hiperproduksi hormone aldosteron*).

Organ penyaring darah memainkan tugas sangat dibutuhkan didalam mekanisme terjadinya tekanan darah tinggi. Salah satu

tujuannya adalah menghasilkan renin, enzim dimana mengaktifkan sistem pengatur tekanan darah dan keseimbangan cairan melalui renin, *angiotensin*, dan *aldosterone*. Renin merupakan enzim proteolitik jenis aspartat mengganti protein prekursor angiotensin diubah membentuk prekursor angiotensin, yang selanjutnya dialihkan oleh enzim enzim pengatur tekanan darah zat pemicu hipertensi. Senyawa dimana dikenal sebagai Angiotensin II dapat meningkatkan hambatan pada pembuluh darah perifer, sementara aldosteron yang diproduksi selanjutnya akan meningkatkan curah jantung. Kedua mekanisme ini berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Hipertensi hormonal biasanya berkaitan dengan masalah pada kelenjar adrenal, seperti nilai tambah kelebihan produksi Glukokortikoid (kortisol), peningkatan kadar aldosteron, atau peningkatan katekolamin dapat meningkat.

g. Komplikasi Hipertensi

Menurut Telaumbanua & Rahayu, (2021) komplikasi penyakit sebagai berikut :

1) Stoke

Serangan otak dapat terjadi karena terjadinya pecah pembuluh darah dalam otak atau adanya bekuan dari pembuluh darah diluar otak. Pada Pada pasien dengan tekanan darah tinggi menahun, pembuluh darah dimana mengalirkan darah otak dapat menebal juga pembesaran otot dinding arteri, karena penurunan

sirkulasi darah di tempat ini. Arteri yang turut terdampak penyakit penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan lemak berubah menjadi lebih rapuh juga rentan membentuk pembengkakan dinding pembuluh darah.

2) Serangan jantung

Kerusakan miokardium pada saat pembuluh darah jantung dimana mengalami aterosklerosis hingga tidak berfungsi memasok oksigen memadai ke miokardium. Kondisi ini diperparah oleh terbentuknya sumbatan trombus pada aliran darah dalam saluran darah ini. Akibat adanya tekanan darah tinggi kronis juga pembesaran ventrikel (hipertrofi), asupan oksigen jantung meningkat namun tidak tercapai, sehingga mengalami iskemia dimana dapat berujung pada infark otot pada jantung.

3) kerusakan ginjal

Kerusakan ginjal terjadi berbagai faktor tekanan tinggi di saringan awal ginjal. Ketika saringan awal ginjal mengalami kerusakan, arteri dapat masuk ke unit ginjal dan mengganggu fungsi nefron, yang kemudian dapat menyebabkan kondisi hipoksia hingga kematian sel. Kerusakan pada glomerulus juga menyebabkan protein keluar bersama urine terbentuk, menyebabkan penurunan tekanan osmotik koloid plasma juga memicu terjadinya edema pada penderita tekanan darah tinggi kronis.

4) *Ensefalopati*

Ensefalopati yaitu gangguan pada otak, bisa terjadi pada kondisi tekanan darah tinggi maligna, yaitu ketika tekanan darah meningkat secara drastis. Tekanan darah yang sangat tinggi ini disebabkan oleh gangguan yang menyebabkan tekanan pada pembuluh kapiler meningkat juga mengalirkan cairan masuk Menuju ruang interstisial di seluruh sistem saraf pusat. Akibatnya, jaringan saraf pada sekeliling terganggu, yang dapat menyebabkan koma hingga kematian.

h. Penatalaksanaan Hipertensi

Pengobatan peningkatan tekanan darah meliputi terapi non-obat dan terapi obat (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

- 1) Farmakoterapi dapat berupa obat antihipertensi tunggal atau kombinasi. Pemilihan obat antihipertensi mungkin bergantung pada ada tidaknya penyakit tertentu (penyakit penyerta atau komplikasi).
- 2) Penanganan hipertensi secara non farmakologis dilakukan melalui anjuran untuk mengubah gaya hidup. Menerapkan pola hidup sehat bisa menstabilkan tekanan darah. Terdapat pasien dengan tekanan darah tinggi 1 juga risiko rendah terhadap akibat buruk kardiovaskular, pemberian obat bisa di tunda.

Terapi non-obat untuk tekanan darah tinggi dengan kebiasaan hidup sehat yaitu :

- a) Penurunan massa tubuh. Sasaran dalam Menurunkan berat badan

secara bertahap hingga ideal melalui terapi nutrisi dan aktivitas fisik.

- b) Menurunkan konsumsi garam sangat penting karena garam kerap berfungsi sebagai penyedap dalam masakan dan banyak ditemukan dalam makanan kalengan serta makanan cepat saji. Pola makan tinggi natrium yang mengakibatkan penumpukan cairan dalam tubuh dapat disebabkan oleh kondisi tertentu. karena itu, jumlah natrium disarankan tidak melebihi dari 2 gram per waktu hari.
- c) Diet. DASH adalah salah jenis tunggal diet dimana disarankan. Diet ini berfokus pada makanan bersayur juga buah-buahan, Pemerintah menganjurkan diet untuk penderita hipertensi dengan membatasi konsumsi garam dapur hingga setengah setiap hari dikonsumsi sebanyak satu sendok teh serta seperti soda kue, beberapa bahan makanan mengandung natrium yang sebaiknya dihindari. Makanan seperti otak, ginjal, paru-paru, jantung, daging kambing, serta makanan tinggi natrium seperti crackers, kue, kerupuk, keripik, dan makanan kering yang asin sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung alkohol seperti durian dan tape, makanan yang diawetkan, serta bumbu tinggi garam seperti kecap asin, terasi, petis, dan penyedap rasa, termasuk sarden, sosis, kornet, dan buah kalengan, sebaiknya dihindari.
- d) Berolahraga. Olahraga secara teratur disarankan untuk dilakukan

setiap hari dilakukan setidaknya selama 30 menit, paling sedikit 3 kali seminggu.

- e) Menurunkan asupan alkohol, bagi laki-laki disarankan tidak lebih dari dua cangkir per hari, dan bagi perempuan cukup satu gelas sehari dengan cara membatasi konsumsi, hal ini bisa membantu mengurangi tekanan darah tinggi.
- f) Menghentikan kebiasaan menghisap rokok sangat dianjurkan, kebiasaan merokok dapat memicu peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, karena sebab ini, orang dengan tekanan darah tinggi sebaiknya berhenti rokok guna mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi pada sistem kardiovaskular.

2. Konsep Dasar Tingkat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan yaitu akibat suatu proses di mana seseorang mencari informasi, kemudian menganalisis, mengolah, dan menempatkannya secara tepat sesuai dengan konteksnya (Khansa et al., 2023). Salah satu penyebab dimana memengaruhi perilaku terbentuk dari pengetahuan (Fitriani et al., 2023).

Pengetahuan yaitu efek proses seseorang mengenali sesuatu melalui pancaindra, dan hal utama dalam membentuk tindakan individu (Wiranto et al., 2023). Pengetahuan adalah pemahaman seseorang tentang suatu objek menggunakan alat inderanya (Notoatmodjo, 2010).

b. Proses Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2010) wawasan menunjukkan sebelum Seseorang mengadopsi perubahan perilaku setelah secara bertahap dalam dirinya, sebagai berikut:

- 1) Kesadaran (*Awareness*) yaitu saat individu mulai mengetahui atau mengenali adanya suatu rangsangan atau objek.
- 2) Ketertarik (*Interest*) yaitu ketika individu mulai merasa tertarik terhadap objek tersebut dan mulai membentuk sikap terhadapnya.
- 3) Pertimbang (*Evaluation*) yaitu proses menilai manfaat atau dampak dari rangsangan tersebut bagi dirinya, yang menunjukkan perkembangan sikap yang lebih matang.
- 4) Percobaan (*Trial*) yaitu tahap di mana individu mulai mencoba melakukan tindakan sesuai dengan keinginannya.
- 5) Adaptasi (*Adaptation*) yaitu ketika individu mulai menyesuaikan diri dan melakukan tindakan secara konsisten sesuai dengan yang dikehendaki.

c. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2010) Pengetahuan mencakup enam tingkat kemampuan kognitif sebagai berikut :

- 1) Mengetahui (*Know*)

Mengetahui merujuk pada kemampuan untuk melihat kembali materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Ditahap ini, yang diingat bisa berupa informasi tertentu atau stimulasi dimana

pernah diterima. jadi, informasi dianggap sebagai tingkatan paling inti dalam proses kognitif. Kata kerja yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki pengetahuan mencakup, menyebutkan, menjelaskan, mendefinisikan, dan mengungkapkan.

2) Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan menjelaskan dan menginterpretasi objek dengan tepat. Orang yang memahami sesuatu topik atau materi seharusnya bisa menjelaskannya kembali, menyajikan ilustrasi, mengambil kesimpulan, serta meramalkan kemungkinan dan lain sebagainya.

3) Aplikasi (*Application*)

Adalah kemampuan dalam mengaplikasikan pengetahuan yang sudah dipelajari ke dalam keadaan berbeda, di mana aturan, persamaan, teknik, atau aturan digunakan pada situasi yang baru.

4) Penguraian data (*Analysis*)

Penguraian data adalah keahlian memilah atau menjabarkan sebuah hal dipecah menjadi bagian kecil suatu isi atau benda yang dimasukkan ke dalam bagian-bagiannya, namun tetap mempertahankan keterkaitan antar bagian dalam satu kesatuan struktur.

5) Sistensis (*Syntesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menggabungkan

berbagai bagian menjadi suatu kesatuan yang utuh dan baru. Artinya, sintesis adalah keterampilan dalam menciptakan bentuk baru berdasarkan informasi atau konsep yang telah ada lebih awal.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merujuk pada kemampuan dalam mengevaluasi suatu bahan atau objek yang dipilih sesuai dengan kriteria khusus, baik dimana telah diatur sebelumnya maupun yang sudah diatur sendiri. Proses evaluasi mencakup aktivitas membandingkan serta memberikan reaksi terhadap suatu interpretasi. Pengumpulan informasi dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner, di mana responden atau subjek diminta untuk memberikan jawaban terkait isi materi yang ingin diukur. Informasi tersebut kemudian dapat dimodifikasi atau dikembangkan ke tingkat yang lebih tinggi.

d. Jenis Pengetahuan

Menurut Budiman & Riyanto, (2013) Pandangan masyarakat terhadap kesehatan sangat beragam. Informasi sendiri merupakan salah satu komponen dari perilaku kesehatan. Adapun jenis-jenis pengetahuan meliputi beberapa aspek berikut :

1) Pengetahuan implisit.

Pengetahuan implisit merupakan jenis pengetahuan dimana tersimpan melalui pengalaman pribadi satu orang juga mencakup

unsur-unsur yang bersifat tak berwujud sebagaimana halnya kepercayaan, sudut pandang, serta nilai-nilai pribadi. Jenis pengetahuan ini umumnya sulit untuk dijelaskan atau dipindahkan kepada orang sekitar, baik dalam lisan dan juga tulisan. Pemahaman ini banyak terjadi muncul dalam bentuk rutinitas atau nilai budaya dan sering kali berlangsung tanpa disadari oleh pemiliknya. Misalnya, seseorang paham bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan, namun tetap melakukannya.

2) Pengetahuan eksplisit.

Pengetahuan eksplisit merupakan pemahaman dimana sudah tertulis ataupun terekam didalam bentuk asli, seperti dalam kebiasaan terkait kesehatan. Pengetahuan ini tercermin melalui tindakan yang mendukung kesehatan. Misalnya, seseorang individu dimana memahami risiko merokok terhadap kesehatan, lalu memilih untuk tidak merokok.

e. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2010) berikut adalah tingkat pemahaman dipengaruhi oleh beberapa aspek beberapa aspek :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses dimana berlangsung sepanjang hidup, dimulai sejak seseorang masih bayi hingga akhir hayat, melalui komunikasi seseorang dengan lingkungan sekitarnya, baik secara resmi ataupun tidak resmi. Secara umum,

semakin meningkat Pendidikan seseorang, maka akan luas pula pemahamannya, dimana pada akhirnya bisa memengaruhi pola pikir juga kemampuan bernalar orang tersebut.

2) Umur

Umur merupakan lamanya waktu yang telah dijalani seseorang sejak lahir, yang dalam pandangan tradisional mencerminkan proses perkembangan kehidupan. Terdapat dua pandangan mengenai usia lanjut, yaitu:

- a) Semakin bertambah usia, seseorang dianggap lebih bijaksana, memiliki wawasan yang lebih luas, juga pengalaman hidup dimana semakin banyak.
- b) Di sisi lain, usia lanjut juga kerap dihubungkan dengan keterbatasan fisik dan mental yang menyulitkan dalam mempelajari atau menguasai keterampilan baru.

3) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan tindakan yang dilakukan demi memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang memerlukan waktu dan tenaga dalam menyelesaikan berbagai tugas penting yang memerlukan perhatian. Individu yang memiliki kesibukan tinggi cenderung memiliki waktu terbatas untuk memperoleh pengetahuan. Selain itu, pengalaman yang dimiliki seseorang juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuannya.

4) Pengalaman

Orang yang memiliki pengalaman yang beragam cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi.

f. Pengukuran tingkat pengetahuan

Menurut Budiman & Riyanto, (2013) pemahaman dapat diukur dengan menggunakan metode wawancara ataupun kuesioner dimana isi pertanyaan seputar materi yang relevan dengan objek atau responden penelitian. Dalam menyusun alat ukur pengetahuan, penting untuk memperhatikan perumusan pertanyaan sesuai dengan tahapan tingkat pengetahuan. Terdapat tiga tingkat atau kategori pengetahuan yang didasarkan pada persentase nilai.

- 1) Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila memperoleh nilai 75% atau lebih.
- 2) Tingkat pengetahuan dikategorikan cukup apabila memperoleh nilai antara 56% hingga 74%.
- 3) Tingkat pengetahuan dikategorikan kurang apabila memperoleh nilai di bawah 55%.

3. Konsep Dasar Gaya hidup

a. Pengertian Gaya hidup

Gaya hidup menunjukkan bagaimana seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari yang tampak melalui kegiatan, keinginan, juga pandangannya. Gaya hidup mencerminkan kondisi individu secara kesemua dimana saling berkaitan dengan lingkungan sekitarnya (Al Rasyid et al., 2024). Gaya hidup adalah menjadi salah

satu unsur penting dimana berperan besar dalam pola hidup sosial serta memiliki kaitan erat dengan terjadinya tekanan darah tinggi (Amelia et al., 2024).

b. Macam Gaya hidup

Pola hidup termasuk merokok yang sudah menjadi kebiasaan, jarang melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi alkohol, serta garam yang dikonsumsi yang tinggi dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi (Umah & Rosyid, 2024).

1) Merokok

Merokok bisa memicu hipertensi karena kandungan zat kimia tertentu kandungan dalam tembakau berdampak buruk pada lapisan bagian saluran arteri, menimbulkan pembuluh darah meningkatkan risiko penumpukan plak atau *aterosklerosis*. Nikotin merangsang pelepasan dopamin, yang menyebabkan peningkatan beban pada jantung dan resistensi pembuluh darah. Sementara itu, karbonmonoksida dalam populasi asap rokok dapat mengganggu fungsi oksigen dalam darah, mengharuskan jantung bekerja tambah kuat agar mencukupi permintaan oksigen tubuh. Kandungan nikotin juga dapat menimbulkan ketergantungan, yang dikenal sebagai *nicotine dependence*. Meskipun efek toleransi nikotin relatif ringan, sifat adiktifnya membuat tubuh menjadi terbiasa dan sulit lepas dari zat ini. Selain itu, nikotin merangsang pelepasan katekolamin, dan peningkatan

kadar katekolamin ini dapat menyebabkan iritabilitas atau gangguan pada otot jantung. Pembuluh darah menyempit dan denyut jantung meningkat menyebabkan tekanan darah mengalami kenaikan, dipengaruhi oleh faktor hormonal (Erman et al., 2021).

2) Kegiatan fisik

Kurangnya kegiatan fisik serta kegiatan olah raga yang sehat termasuk diantaranya pemicu terjadinya hipertensi. Individu yang jarang bergerak cenderung mengalami peningkatan denyut jantung, maka jantung harus membutuhkan lebih banyak usaha. Makin berat serta sering kerja jantung, arteri mengalami peningkatan tekanan pun meningkat, yang dapat menyebabkan tekanan darah naik. Akibat dari minimnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi adalah tingginya risiko mengalami komplikasi penyakit kronis, seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal (Indriani et al., 2023).

3) Konsumsi garam berlebih

Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan kadar natrium yang terdapat di ekstraseluler. Dapat menyeimbangkannya, cairan intraseluler keluar ke area diluar membrane sel, menyebabkan cairan menumpuk di luar sel. Bertambahnya volume ini mengakibatkan peningkatan volume cairan darah meningkat, dimana pada akhirnya dapat memicu

terjadinya hipertensi (Halim & Sutriyawan, 2022).

4) Konsumsi alkohol

Alkohol dapat merangsang pelepasan hormon epinefrin (adrenalin) dimana mengakibatkan penyempitan arteri, sehingga terjadilah akumulasi cairan dan natrium. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang, alkohol bisa menaikkan kadar hormon kortisol yang beredar dalam darah, dimana kemudian mengaktifkan Sistem hormonal yang mengatur keseimbangan yang berperan dalam mengatur fungsi kardiovaskuler dan keseimbangan cairan tubuh. Selain itu, konsumsi alkohol dapat pula memperbanyak volume hematosit sehingga darah menjadi lebih kental, yang pada akhirnya berkontribusi pada terjadinya hipertensi (Fiana & Indarjo, 2024).

c. Perilaku Gaya hidup

Menurut Marlita et al., (2022) perilaku gaya hidup dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

- 1) Perilaku hidup sehat merupakan tindakan atau aktivitas yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan, meliputi :
 - a) Pola makan sehat dengan membatasi konsumsi garam juga lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik seperti, latihan fisik untuk penderita hipertensi, lari ringan dan olahraga lainnya.

- b) Berhenti atau tidak melakukan kebiasaan merokok.
 - c) Tidak konsumsi beralkohol.
 - d) Meningkatkan perilaku yang mendukung gaya hidup sehat.
 - e) Menyediakan makanan bergizi serta mempercepat upaya perbaikan status gizi masyarakat.
 - f) Memperkuat upaya mengantisipasi dan mengenali penyakit sejak awal serta memperbaiki mutu lingkungan hidup.
 - g) Meningkatkan edukasi dan kesadaran mengenai pola hidup sehat.
- 2) Faktor-faktor yang menyebabkan pola hidup yang tidak baik.
- a) Jarangnya aktifitas motorik
 - b) Gaya makan yang mana kurang baik, seperti rendah asupan buah-buahan dan sayuran, juga asupan makanan manis, tinggi kalori, asin, diawetkan, dan berisi lemak.
 - c) Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol
 - d) Kebiasaan merokok

4. Teori Tingkat pengetahuan mempengaruhi gaya hidup penderita hipertensi

Proses pembentukan pengetahuan seseorang dimulai dari penerimaan informasi melalui beragam sumber informasi seperti petugas kesehatan, media massa, dan pengalaman pribadi. Pengetahuan seseorang faktor yang mempengaruhi meliputi pendidikan dan pengalaman, kondisi sosial, juga informasi. Seseorang yang mempunyai pendidikan formal dan

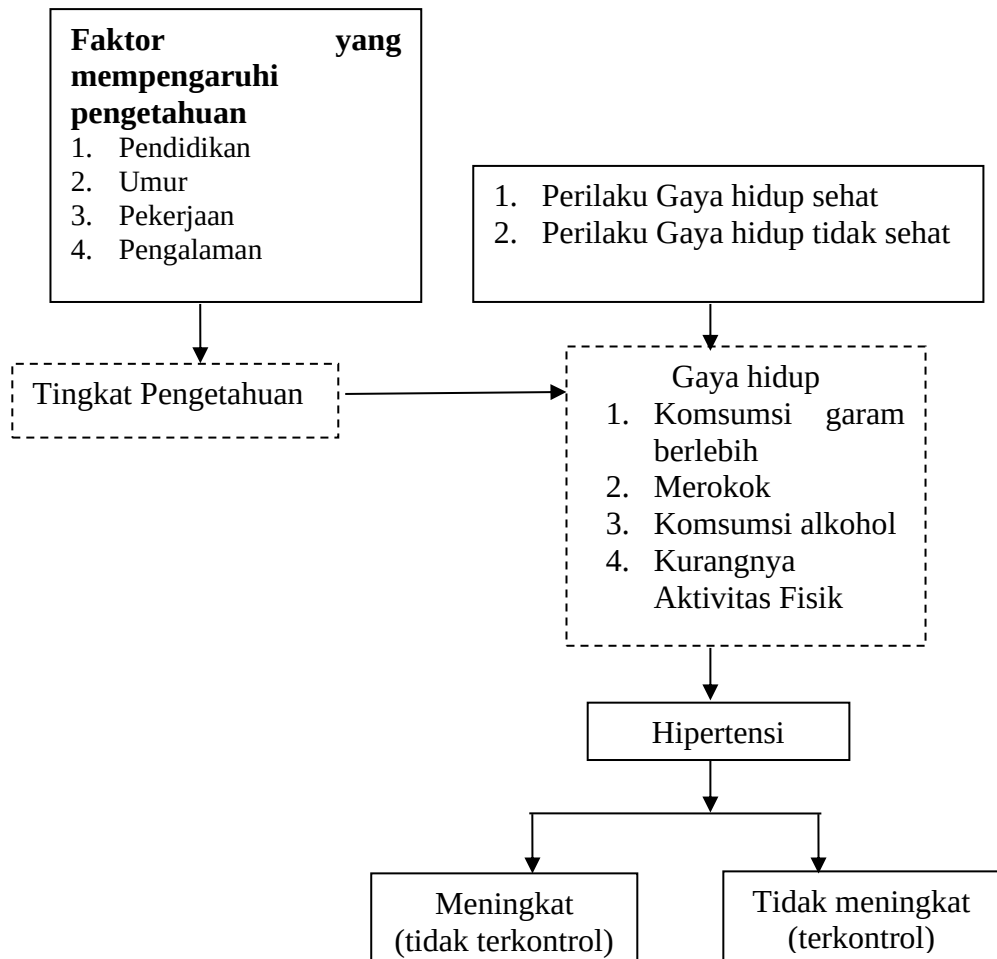
informasi kesehatan yang tepat cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik (Dewi, 2022).

Pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dapat membentuk Sikap yang positif atau mendukung terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi. Sedangkan pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan sikap yang kurang baik dalam pencegahan hipertensi (Agita & Wijayanti, 2022).

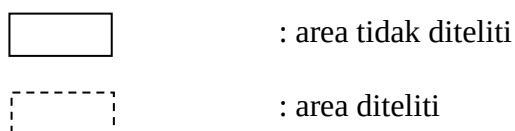
Sikap seseorang dengan pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat membentuk perilaku gaya hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk melakukan langkah pencegahan hipertensi, misalnya dengan mengatur pola makan, rajin berolahraga, dan secara teratur memeriksa tekanan darah (Muryani, Siti Uswatun Chasanah, 2020). Sedangkan, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan kebiasaan kurang sehat misalnya, gaya makan tinggi natrium, kurang berolahraga, juga konsumsi alkohol, menghisap rokok semuanya berkontribusi terhadap peningkatan risiko tekanan darah tinggi (Dewi, 2022).

Namun banyak orang masih belum menyadari risiko dari tekanan darah tinggi. Pengetahuan, sebagai bagian dari proses kognitif, menjadi dasar utama dalam membentuk perilaku manusia (perilaku yang terlihat). Tindakan yang berdasarkan pengetahuan memiliki konsistensi yang lebih besar daripada tindakan yang tidak berdasarkan pengetahuan (Dewi, 2022). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk mendorong perilaku pencegahan yang lebih baik pada penderita (Hidayat et al., 2021).

B. Kerangka Teori



Keterangan :



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : (Notoatmodjo, 2010);(Octavianie et al., 2022); Marlita et al., (2022)