

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Notoatmodjo (2019) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui sesuatu dan hasil dari penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Pengetahuan merupakan poin yang penting untuk menentukan sebuah perlakuan yang akan dilakukan. Pengetahuan didapatkan dari sebuah pengalaman dan penelitian sebelumnya, karena berdasar dari pengalaman yang telah diperoleh sebelumnya dapat membuktikan bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan. Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami kejadian ataupun mendapatkan suatu pengetahuan baru, akan terjadi sebuah proses yang berurutan yaitu

- a. Kesadaran (*Awareness*), merupakan sebuah proses seseorang mulai mengetahui suatu stimulus atau objek Ketertarikan
- b. (*Interest*), merupakan sebuah proses seseorang mulai memiliki ketertarikan terhadap suatu objek tertentu
- c. Penilaian (*Evaluation*), merupakan proses seseorang mulai memberikan penilaian mengenai baik buruknya stimulus atau objek terhadap dirinya.
- d. Percobaan (*Trial*), merupakan proses seseorang mulai melakukan percobaan terhadap suatu objek.

- e. Beradaptasi (*Adaptation*), merupakan proses seseorang mulai belajar beradaptasi dan mengenali hal baru yang telah ia pelajari.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Poin yang Penting dan dibutuhkan untuk terbentuknya sebuah tindakan dari seseorang adalah sebuah pengetahuan (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan dapat dikatakan cukup apabila telah mencakup 6 point yaitu

a. Mengetahui (Know)

Tahu atau mengetahui dapat didefinisikan sebagai sebuah kegiatan dalam mengingat sesuatu pengetahuan yang telah di dapatkan sebelumnya

b. Memahami (Comprehension)

Memahami dapat didefinisikan sebagai sebuah kegiatan dalam mengerti dan dapat menjabarkan suatu pengetahuan yang telah di peroleh sebelumnya

c. Mengaplikasi (Application)

Aplikasi didefinisikan sebagai suatu aktivitas seseorang dalam menggunakan sebuah pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya dan diterapkan dalam kehidupan sehari hari.

d. Menganalisis (Analysis)

Analisis dapat diartikan sebagai suatu aktivitas seseorang untuk menelaah dan menguraikan suatu objek yang di teliti berdasarkan pengetahuan yang telah di pelajari sebelumnya.

e. Mensintesis (Synstesis)

Mensistensis dapat di definisikan sebagai suatu aktivitas untuk membuat suatu objek yang baru berdasarkan objek yang lama dengan menggunakan pengetahuan yang telah di dapatkan sebelumnya.

f. Mengevaluasi (Evaluation)

Mengevaluasi dapat didefinisikan sebagai aktivitas seseorang dalam menilai suatu objek berdasarkan kriteria yang telah ada dan pengetahuan yang telah didapataka sebelumnya

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Nursalam yang dikutip dalam Wawan dan Dewi (2020) membagi faktor yang dapat memengaruhi suatu pengetahuan menjadi 2, yaitu:

a. Faktor Internal

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah kegiatan yang memberikan suatu pengetahuan, bimbingan dan pengalaman kepada seseorang yang bertujuan agar seseorang tersebut dapat berkembang dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang dilakukan antar individu yang berjuang untuk menunjang kehidupannya dan dapat memberikan sebuah pengetahuan dan pengalaman baru yang

belum didapat sebelumnya.

3. Usia

Usia adalah satuan waktu untuk mengukur jangka waktu suatu individu yang dihitung dari saat dia dilahirkan. Usia dapat menunjukkan tingkat kedewasaan suatu individu yang mana semakin cukup umur suatu individu akan lebih matang dalam berfikir dan mencari pengalaman baru yang belum pernah didapatkan sebelumnya.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan suatu kondisi sekitar yang keberadaannya dapat memengaruhi suatu perkembangan seseorang, baik dalam cara memperoleh suatu pengetahuan ataupun cari pengalaman baru.

2. Sosial budaya

Sistem Sosial budaya yang berlaku pada masyarakat dapat memengaruhi dari sikap dalam menerima informasi

2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo (2020) membagi menjadi 2 cara untuk suatu. Untuk memperoleh pengetahuan lain:

1. Cara Kuno untuk memperoleh Pengetahuan

a. Cara coba salah (Trial and Error)

Cara ini dilakukan dengan mencoba beberapa

kemungkinan yang dapat menyelesaikan suatu masalah sampai ditemukannya cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut.

b. Cara Kekuasaan

Cara memperoleh pengetahuan dengan cara ini dilakukan dengan campur tangan seorang pemimpin baik formal atau informal, seorang pemimpin ini memiliki kekuasaan atau otoritas dalam membuktikan suatu kebenaran untuk memperoleh suatu pengetahuan

2. Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Cara ini dilakukan dengan cara mengingat dan mengulang pengalaman Pribadi untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi sekarang berdasarkan pengalaman masa lalu.

3. Cara modern untuk memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau metodologi penelitian. Cara ini dikemukakan oleh Francis Bacon pada tahun 1561-1626, yang sekarang ini sebagai suatu pedoman untuk melakukan penelitian ilmiah

2.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto yang di kutip dalam Wawan & Dewi (2017) menyatakan bahwa pengetahuan dari seseorang dapat diukur, dinilai, dan di interpretasikan dengan skala kuantitatif diantaranya:

- a. Baik : hasil persentase 76%-100%
- b. Cukup : hasil persentase 56%- 75%

c. Kurang : hasil persentase <56%

2.2 Diet Hipertensi

2.2.1 Pengetian Diet Hipertensi

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa adanya efek samping. Fokus pengobatan hipertensi adalah agar kadar tekanan darah bisa normal atau terkontrol. Pengaturan pola makan atau modifikasi diet telah secara luas dianggap sebagai strategi modifikasi gaya hidup dengan potensi yang sangat besar untuk mencegah hipertensi dengan biaya yang kurang dari intervensi farmakologis (Bazzano, 2018)

Modifikasi gaya hidup dan diet yang direkomendasikan untuk semua orang penderita hipertensi adalah Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), yaitu diet yang menganjurkan konsumsi serat dan kalium melalui buah-buahan dan sayur-sayuran, pengurangan total konsumsi lemak jenuh produk hewani, dan peningkatan asupan cukup protein (Feyh, 2020)

Dietary Approaches to Stop Hypertension atau diet DASH adalah pola makan yang merekomendasikan konsumsi buah dan sayur, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, dan susu rendah lemak yang memiliki kandungan zat gizi tinggi seperti kalium, kalsium, magnesium, protein, dan serat. Diet ini juga membatasi asupan lemak total, lemak jenuh, kolesterol, garam, daging merah, daging olahan, serta minuman manis,

sehingga dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah (Astuti dkk, 2021).

2.3 Tujuan Diet Hipertensi

a. Mengurangi asupan garam

Salah satu upaya untuk mengurangi tekanan darah yang tinggi adalah dengan cara mengurangi asupan garam, sebagaimana penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa dengan adanya pengurangan natrium dapat mencegah terjadinya risiko terkena hipertensi sebanyak 20% dengan atau tanpa penurunan berat badan.

b. Mengonsumsi serat dan sayur

Mengonsumsi lebih banyak sayur-sayuran seperti: wortel, kunyit, bawang putih, seledri, dan tomat, yang mengandung banyak serat akan memperlancar buang air besar dan menahan sebagian asupan natrium. Serat dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi karena serat mampu mengikat kolesterol maupun asam empedu yang selanjutnya akan dibuang bersama kotoran.

c . Memenuhi asupan kalium.

Asupan kalium yang tinggi dikaitkan dengan penurunan tekanan menunjukkan bahwa peningkatan asupan kalium memiliki efek yang menguntungkan dalam pengaturan tekanan darah. Strategi dalam menurunkan tekanan darah agar ideal

dengan memperbanyak konsumsi makanan yang banyak mengandung kalium, seperti: pisang, jeruk, jagung, dan brokoli

d. Memenuhi kebutuhan magnesium

Menurut Dibaba *et al.* (2019), bahwa dengan memenuhi asupan magnesium sekitar 3.500 mg, terbukti dapat mengurangi tekanan darah pada seseorang yang mengalami hipertensi. Kacang tanah, bayam, kacang polong dan makanan laut merupakan sumber makanan yang banyak mengandung magnesium.

2.4 Prinsip Diet Hipertensi

Menurut Utami (2018) Prinsip diet yang dilakukan pada antara lain:

- a. mengkomsumsi makanan yang bervariasi namun bergizi seimbang
- b. menyajikan makanan untuk penderita sesuai dengan komposisi dari jenis makanan yang dianjurkan
- c. Pembatasan Konsumsi Garam yang disesuaikan dengan kebutuhan penderita dan jenis makanan diet
- d. Mengonsumsi asupan karbohidrat, energi, dan protein yang cukup sesuai kebutuhan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG)
- e. Membatasi konsumsi gula dan pemanis buatan (54 gram/hari atau 4sendok makan/hari)
- f. Membatasi makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh (72

gram/hari atau 5 sendok makan)

- g. Membatasi konsumsi natrium atau garam (1.500-2.300 mg/hari atau 1 sendok teh/hari)
- h. Meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kalium (4.700 mg/hari), kalsium (>800 mg/hari, magnesium (sesuai AKG), serat (30 g/hari), serta buah dan sayur (4-5 porsi/hari) (Trias Mahmudiono dkk, 2021; KemenkesRI, 2019).

2.5 Jenis Diet Hipertensi

Dalam mempertahankan keadaan tekanan darah yang stabil dan normal dibutuhkan pola makan yang sesuai yaitu:

a. Diet Rendah Garam

Diet rendah garam memiliki dampak yang besar terhadap tekanan darah. Menurut penelitian epidemiologi yang dilakukan di Turki oleh Erdem et al. (2016) menunjukkan populasi masyarakat yang mengonsumsi garam 18 gram/hari berakibat positif terjadinya peningkatan tekanan darah. Pedoman dari The American Heart Association (2018), yang menyarankan untuk membatasi konsumsi garam 1,5 gram/hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan juga dapat menurunkan risiko terkena stroke dan penyakit jantung koroner. Untuk mengurangi asupan garam yang berlebih, konsumen harus memilih sumber makanan yang dikonsumsi. Makanan yang mengandung garam harus dibatasi dalam mengonsumsinya, seperti antara lain:

pengawet makanan atau natrium benzoat (selai, jeli, saus, kecap), serta makanan yang terbuat dari mentega, soda kue, dan Mono Sodium Glutamat (MSG).

b. Diet Rendah Kolesterol dan lemak

Penelitian yang dilakukan oleh Altorf et al (2017) menunjukan hasil yang antara konsumsi kolesterol terhadap peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Tubuh memperoleh kolesterol dari makanan sehari-hari tekanan darah sistolik dan diastolik.

a. Diet tinggi Serat

Diet tinggi serat ini sangat penting pada penderita hipertensi. Serat terdiri dari dua jenis, yakni serat kasar yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan, serta serat makanan yang banyak terdapat pada makanan karbohidrat, seperti kentang, beras, singkong, dan kacang hijau. Serat kasar dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi dikarenakan mampu mengikat kolesterol maupun asam empedu yang selanjutnya akan dibuang bersama kotoran (Sun *et al.*, 2018).

b. Diet Rendah kalori

Diet ini dianjurkan bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan atau obesitas akan berisiko tinggi terkena hipertensi. Demikian pula dengan orang yang berusia 40 tahun ke atas akan mudah terkena hipertensi (Ndanuko *et al*,

2020).

2.6 Jenis Makanan yang di anjurkan dan yang tidak di anjurkan untuk penderita Hipertensi

Menurut Soenardi (2016) dengan mempertahankan keadaan tekanan darah yang stabil dan normal, dibutuhkan pola makan yang sesuai dengan makanan yang di anjurkan dan tidak di anjurkan untuk penderita hipertensi yakni disajikan berikut ini :

Makanan yang Dianjurkan untuk Hipertensi

Zat Gizi	Bahan Makanan
Kalium	Tomat, pisang, melon, mangga, kentang, nanas, bayam, stroberi, susu, brokoli, kol, jeruk, yoghurt, wortel, anggur, dan semangka.
Kalsium	Ikan teri, kacang-kacangan, keju rendah lemak, yoghurt, tempe, susu, tahu, bandeng, dan sarden.
Magnesium	Lemon, wortel, tomat kentang, daging ayam, tanpa kulit, ikan, beras merah, jeruk, <i>seafood</i> , dan sayuran hijau.
Serat	Apel, blimbing, gandum, jeruk, kacang-kacangan, sayuran hijau, kentang, tomat, beras merah, <i>oats</i> , dan roti.
Protein	Keju rendah lemak, tempe, daging, ayam tanpa kulit, susu, kacang-kacangan, yoghurt, ikan, dan tahu.
Lainnya	Lalapan hijau, bawang putih dan seledri.

Sumber: Soenardi (2005)

Makanan yang Tidak Dianjurkan untuk Hipertensi.

Zat Gizi	Bahan Makanan
Natrium	Pengawet makanan yang mengandung benzoat, MSG, pemanis buatan yang mengandung natrium siklamat, petis, soda kue, kecap, tauco, ikan asin, terasi, garam meja, dan telur asin.
Gula	Kue, <i>softdrink</i> , permen, dan sirup.
Lemak jenuh	Gorengan dari minyak bekas, makanan yang digoreng dengan suhu tinggi (berlemak trans), makanan yang digoreng berulang kali, margarin, santan kental, gulai, gajih, dan daging berlemak.
Kolesterol	Jeroan, daging berlemak, otak, gajih, dan kuningtelur.
Lainnya	Soda, kopi, dan minuman beralkohol.

Sumber: Soenardi (2005)

2.7 Lansia

2.7.1 Pengertian Lansia

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologi maupun psikologi. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, contohnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, gigi mulai

ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan *figure* tubuh yang tidak proporsional (H.Wahjudi Nugroho, 2021).

Dalam Buku Ajar Geriatri, Prof.Dr.R.Boedhi Darmojo dan Dr.H. Hadi Martono (1994) mengatakan bahwa “menua” (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Dalam Buku Ajar Geriatri, Prof.Dr.R.Boedhi Darmojo dan Dr.H. Hadi Martono (1994) mengatakan bahwa “menua” (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Berdasarkan UU Kesehatan No. 23 tahun 1992, pasal 19 ayat 1, Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam

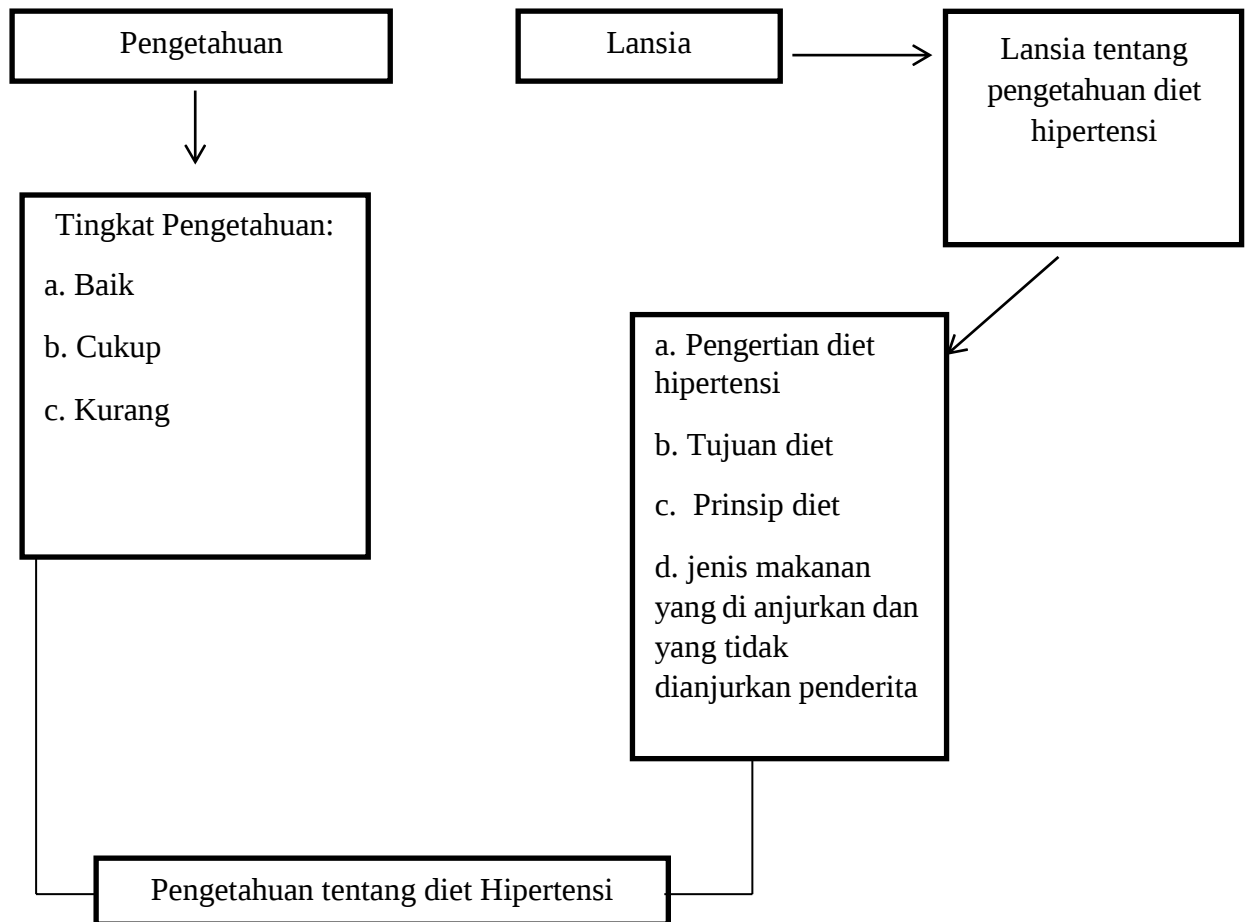
pembangunan (dalam Fatimah, 2010).

2.7.1 Klasifikasi Lansia

1. Departemen Kesehatan RI membagi lansia sebagai berikut :
 - a) Kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun) sebagai masavirilitas.
 - b) Kelompok usia lanjut (55-64 tahun) sebagai presenium.
 - c) Kelompok usia lanjut (kurang dari 65 tahun) sebagai masasenium
2. Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (dalam Arisman, 2009)
 - a) Usia lanjut (kurang dari 65 tahun) sebagai masa senium
 - b) Usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
 - c) Usia lanjut (*elderly*) antara 60-74 tahun.
 - d) Usia tua (*old*) antara 74-90 tahun
 - e) Usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

2.8 Kerangka Konseptual

2.1 PENGETAHUAN LANSIA TENTANG DIET



Keterangan :

: Akan diteliti

Sumber: (Notoatmodjo,2012)