

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan obyek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang suatu obyek tertentu (Suriasumantri dalam nurroh 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang yang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar di peroleh dari mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam bentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo dalam Yuliana 2017).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Sulaiman (2015) tingkat pengetahuan terdiri dari 4 macam, yaitu

1. Pengetahuan deskriptif yaitu jenis pengetahuan yang dalam cara penyampaian atau penjelasannya berbentuk secara objektif dengan tanpa adanya unsur subjektivitas.
2. Pengetahuan kasual yaitu suatu pengetahuan yang memberikan jawaban tentang sebab dan akibat.
3. Pengetahuan normatif yaitu suatu pengetahuan yang senantiasa berkaitan dengan suatu ukuran dan norma atau aturan.

4. Pengetahuan esensial adalah suatu pengetahuan yang menjawab suatu pertanyaan tentang hakikat segala sesuatu dan hal ini sudah dikaji dalam bidang ilmu filsafat.

Sedangkan menurut Daryanto dalam Yuliana (2017), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan yaitu sebagai berikut :

1. Pengetahuan (knowledge)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (ingatan). Seseorang dituntut untuk mengetahui fakta tanpa dapat menggunakannya.

2. Pemahaman (comprehension)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.

3. Penerapan (application)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.

4. Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

6. Penelitian (evaluation)

Yaitu suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di Pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negative. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut.

Pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan.

2. Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru.

3. Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan satu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berupa pertanyaan pilihan berganda (*multiple choice test*). *Multiple choice test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan terkait perubahan pengetahuan seseorang. Bentuk tes ini dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan yang di miliki oleh seseorang. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu :

- 1) Baik : bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100%
- 2) Cukup : bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75%
- 3) Kurang : bila subjek mampu menjawab dengan benar <56%

2.2 Diet Hipertensi

2.2.1 Pengertian diet

Diet Hipertensi adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek serius, karena metode pengendalian yang alami (Fara Ika, 2018). Hanya saja banyak penderita hipertensi yang menganggap diet hipertensi sebagai sesuatu yang merepotkan dan tidak menyenangkan. Banyak makanan kesukaan yang memiliki kandungan natrium yang cukup tinggi, contohnya seperti makanan instan, makanan asin. Serta mengatur pola hidup dan aktifitas yang sehat seperti berhenti merokok dan menurunkan berat badan yang berlebihan.

2.2.2 Tujuan diet hipertensi

Tujuan diet hipertensi menurut Fara Ika (2018) sebagai berikut :

1. Mengurangi asupan garam

Mengurangi garam sering juga di imbangi dengan asupan lebih banyak kalsium, magnesium dan kalium. Puasa garam untuk kasus tertentu dapat menurunkan tekanan darah secara nyata

2. Memperbanyak serat

Mengonsumsi lebih banyak sayur yang mengandung banyak serat akan memperlancar buang air besar dan menahan sebagian asupan natrium. Sebaiknya penderita hipertensi menghindari makanan kaleng dan makanan siap saji, yang di khawatirkan mengandung banyak pengawet dan kurang serat.

3. Menghentikan kebiasaan buruk

Menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, meminum kopi, alkohol sehingga dapat mengurangi beban jantung. Sehingga jantung dapat bekerja dengan baik. Rokok dapat meningkatkan resiko kerusakan pembuluh darah jantung coroner, sehingga jantung bekerja lebih keras. Sedangkan alkohol dapat memicu tekanan darah.

4. Manfaat sayuran dan bumbu dapur

Sayuran dan bumbu dapur yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah seperti tomat, wortel, seledri, bawang putih dan kunyit.

2.2.3 Jenis diet hipertensi

Secara garis besar, ada empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah yaitu (Fara ika, 2018)

1. Diet rendah garam

Diet ini di berikan kepada pasien dengan edema atau asites serta hipertensi. Tujuan diet rendah garam adalah untuk menurunkan tekanan darah, mencegah edema penyakit jantung, Adapun yang disebut rendah garam bukan hanya membatasi konsumsi garam dapur tetapi mengkonsumsi makanan rendah sodium atau natrium.

2. Diet rendah kolesterol dan lemak

Di dalam tubuh terdapat tiga bagian lemak yaitu : kolesterol, trigeserida, dan pospolipid. Tubuh mempunyai kolesterol dari makanan sehari-hari dan dari hasil sintesis dalam hati. Kolesterol dapat berbahaya jika di konsumsi lebih banyak dari pada yang di butuhkan oleh tubuh.

3. Diet tinggi serat

Diet tinggi serat sangat penting pada penderita hipertensi, serta terdiri dari dua jenis yaitu serat kasar dimana banyak terdapat pada makanan karbohidrat, seperti kentang, beras, singkong dan kacang hijau. Serta kasar dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi karena serat kasar mampu meningkatkan kolesterol maupun asam empedu dsn selanjutnya akan di buang bersama kotoran.

4. Diet rendah kalori

Diet rendah kalori di anjurkan bagi orang yang berlebihan berat badan. Kelebihan berat badan atau obesitas akan resiko tinggi terkena hipertensi. Demikian juga dengan orang yang berusia 40 tahun ke atas akan mudah terkena hipertensi

2.2.4 Penatalaksanaan diet bagi penderita hipertensi

1. Kandungan garam (Sodium atau Natrium)

Seseorang yang mengidap hipertensi sebaiknya mengontrol diri dalam mengkonsumsi garam, oleh karena itu, dianjurkan konsumsi garam dapur tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ sampai 1 sendok teh per hari atau dapat menggunakan garam lain diluar natrium.

Tujuan diet rendah garam adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Syarat-syarat diet rendah garam adalah :

- Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin.
- Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit
- Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air hipertensi

Sesuai dengan keadaan penyakit, dapat diberikan berbagai tingkatan diet rendah garam, yaitu :

a) Diet Rendah Garam 1 (200-400 mg)

Diet ini diberikan kepada pasien dengan hipertensi berat. Pada pengolahan makanan tidak ditambahkan garam dapur atau menghindari makanan yang tinggi kadar natriumnya.

b) Diet Rendah Garam 2 (600-800 mg)

Diet ini diberikan kepada pasien dengan hipertensi tidak terlalu berat. Pada pengolahan makanan boleh menggunakan garam $\frac{1}{2}$ sdt garam dapur (2g). Tetapi tetap menghindari makanan yang tinggi kadar natriumnya.

c) Diet Rendah Garam 3 (1000-1200 mg)

Diet ini diberikan kepada pasien dengan hipertensi ringan. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 1 sdt garam dapur (4g).

2.3 Hipertensi

2.3.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di batas normal optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Tingkat pengetahuan seseorang memiliki hubungan yang cukup kuat untuk menginsisiasi aksi kepatuhan seseorang untuk menjalankan diet.(Martini, Maria, and Mawaddah 2019)

Penyakit darah tinggi atau sering disebut dengan hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang telah mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat ditunjukan oleh angka sistolik (bagian atas) dan diastolic (bagian bawah) pada pemeriksaan tekanan darah yang menggunakan alat pengukur tekanan darah yaitu sphygmomanometer ataupun alat digital lainnya. (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021)

Menurut *American College of Cardiology/American Heart Association* (ACC/AHA) tahun 2018, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg, dan diastolik ≥ 80 mmHg.

2.3.2 Jenis Hipertensi

Menurut (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu :

a. Hipertensi primer (tidak diketahui penyebab)

Hanya sebagian kecil penyakit hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya, sedangkan 90-95% kasus tidak diketahui. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu mengkombinasikan obat-obatan, diet olahraga dan gaya hidup sehat.

b. Hipertensi skunder (kondisi tertentu)

Sebanyak 5-10% hipertensi menimbulkan penyebab tertentu seperti :

- 1) Akibat penyakit ginjal
- 2) Akibat obat / zat kimia
- 3) Akibat kelebihan hormone kortisol
- 4) Akibat kelebihan hormone paratiroid
- 5) Akibat gangguan korteks adrenal
- 6) Pada kehamilan (pre eklampsia) maka dari itu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan mengupayakan atau memperkecil factor pemicu yang menjadi timbulnya penyakit hipertensi.

2.3.3 Patofisiologi Hipertensi

Reseptor yang menerima perubahan tekanan darah yaitu refleksi baroreseptor yang terdapat pada sinus karotis dan sinus aorta. Karena pada hipertensi ada berbagai gangguan genetik dan resiko lingkungan, maka terjadi gangguan neurohormonal yaitu system saraf pusat dan system renin-angiotensin-aldosteron, serta terjadi inflamasi dan resistensi insulin. Resistensi insulin dan gangguan neurohormonal menyebabkan vasokonstriksi sistemik dan peningkatan resistensi perifer. Inflamasi menyebabkan gangguan ginjal yang disertai gangguan system (RAA) yang menyebabkan retensi garam dan air di ginjal, sehingga terjadi peningkatan volume darah. Peningkatan resistensi perifer dan volume darah merupakan dua penyebab utama terjadinya hipertensi. (Asikin dkk, 2016)

Hipertensi primer terjadi karena kombinasi genetik dan faktor lingkungan yang memiliki efek pada fungsi ginjal dan vascular. Salah satu kemungkinan penyebab hipertensi primer adalah defisiensi kemampuan ginjal untuk mengekskresikan natrium yang meningkatkan volume cairan ekstraseluler dan curah jantung sehingga mengakibatkan peningkatan aliran darah ke jaringan. Peningkatan aliran darah ke jantung menyebabkan konstriksi arteriolar dan peningkatan resistensi vaskular perifer (PVR) dan tekanan darah (Nair dan Peate, 2015)

Sedangkan Hipertensi sekunder terjadi karena disebabkan oleh penyakit pada organ yang mengakibatkan peningkatan curah jantung. Pada sebagian besar kasus focus hipertensi skunder adalah penyakit ginjal atau kelebihan kadar hormone seperti aldosterone dan kortisol. Hormon tersebut menstimulasi retensi natrium dan air yang mengakibatkan peningkatan volume darah dan tekanan darah (Nair dan Peate, 2015)

2.3.4 Klasifikasi Tekanan Darah

Tabel 2.3.4 Klasifikasi tekanan darah untuk dewasa diatas 18 tahun

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

Tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal setidaknya diukur pada tiga kesempatan dengan perbedaan waktu dan batas hipertensi yang ditetapkan >140/90 mmHg (Pudiastuti, 2019)

2.3.5 Penyebab Hipertensi

Menurut (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) penyebab hipertensi dibagi menjadi tiga, yaitu :

1. Secara genetik

Menyebabkan kelainan berupa :

- a. Sensitifitas terhadap konsumsi garam
- b. Abnormalitas transportasi natrium kalium
- c. Respon sistem saraf pusat terhadap stimulus psiko-sosial
- d. Gangguan metabolisme (glukosa, lipid, dan resistensi insulin)

2. Faktor lingkungan

a. Faktor psikososial

Kebiasaan hidup, pekerjaan, stress mental, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, keturunan, kegemukan, dan konsumsi minuman keras.

- b. Faktor konsumsi garam berlebih
- c. Penggunaan obat-obatan seperti golongan kortikosteroid (kortison) dan beberapa obat hormone, termasuk beberapa obat antiradang (anti-inflamasi) secara terus menerus dan meningkatkan tekanan darah.

3. Adaptasi struktural jantung serta pembuluh darah

- a. Pada jantung : terjadi hypertropia dan hyperplasia miosit
- b. Pada pembuluh darah : terjadi vaskuler hypertropia

2.3.6 Tanda dan Gejala

Menurut Agoes (2019), gejala yang timbul pada penderita hipertensi biasanya seperti nyeri kepala, lesu, pusing, stress, gelisah, mudah tersinggung, mengantuk, gangguan penglihatan, mial dan muntah.

a. Faktor pemicu terjadinya hipertensi

a. Faktor keturunan

70-80% kasus hipertensi esensial, didapatkan dari riwayat hipertensi di keluarga.

b. Faktor Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur, maka semakin tinggi beresiko terkena hipertensi.

c. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan seperti stress berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi esensial.

2.3.7 Pencegahan Hipertensi

Menurut Triyanto, (2018) dalam (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) pencegahan hipertensi, yaitu :

- a. Pola makan yang baik
- b. Olahraga teratur
- c. Tidak merokok
- d. Mengurangi kelebihan berat badan
- e. Tidak mengonsumsi alkohol

f. Diet rendah lemak

g. Pemberian kalium dalam bentuk makanan (sayur dan buah)

2.3.8 Pengobatan Hipertensi

Menurut (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) pengobatan dengan obat-obatan (Farmakologi) yaitu :

1. Golongan Diuretik

Diuretik thiazide biasanya merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati hipertensi. Diuretic membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan diseluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Contohnya hidroklorotiazid

2. Penghambat adrenergic

Bekerja dengan menghambat aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja saat kita beraktivitas). Contohnya metildopa

3. ACE-inhibitor

Bekerja dengan cara melebarkan arteri.

4. Angiotensin-II bloker

Angiotensin-II bloker menyebabkan penurunan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang mirip dengan ACE-inhibitor

5. Vasodilator

Vasodilator langsung menyebabkan melebarnya pembuluh darah.

6. Kedaruratan Hipertensi

Misalnya hipertensi maligna yang memerlukan obat untuk menurunkan tekanan darah secara cepat. Contohnya yaitu diazoxide, nitroprusside, labetalol dan nitroglycerin.

2.3.9 Komplikasi Hipertensi

Menurut (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) tempat utama yang paling sering dipengaruhi oleh hipertensi yaitu pembuluh arteri, jantung, otak, ginjal dan mata.

1. Sistem Kardiovaskuler

a. Arteriosklerosis

Hipertensi dapat mempercepat penumpukan lemak didalam dan dibawah lapisan arteri. Timbunan lemak akan semakin melekat dan lama kelamaan dinding akan menjadi berparut dan lemak menumpuk sehingga mengakibatkan penyempitan pembuluh darah arteri.

b. Aneurisme

Pengelembungan yang terjadi pada arteri yang diakibatkan dari pembuluh darah yang tidak elastis lagi. Bila terjadi kebocoran ataupun pecah akan sangat fatal akibatnya, gejalanya seperti sakit kepala yang hebat.

c. Gagal jantung

Jantung tidak kuat lagi untuk memompa darah yang kembali lagi ke jantung secara cepat, akibatnya cairan menjadi terkumpul di paru-paru, kaki dan jari sehingga dapat menimbulkan oedem dan juga mampu mengakibatkan sesak nafas.

2. Otak

Stroke sering disebut dengan serangan otak, merupakan sejenis cedera otak yang disebabkan oleh terjadinya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah dalam otak sehingga pasokan darah ke otak akan terganggu.

3. Dimensia

Dimensia merupakan penurunan daya ingat dan kemampuan mental yang dapat terjadi karena hipertensi. Pada usia 70 tahun ke atas resiko untuk dimensia semakin meningkat. Pengobatan hipertensi dapat menurunkan resiko dimensia.

4. Ginjal

Fungsi ginjal yaitu membantu mengontrol tekanan darah dengan mengatur natrium dan air yang ada di dalam darah. Ginjal juga menghasilkan zat kimia yang mampu mengontrol ukuran pembuluh darah dan fungsinya, hipertensi dapat mempengaruhi proses ini. Jika pembuluh darah dalam ginjal terganggu karena tekanan darah tinggi, maka aliran darah menuju nefron akan menurun sehingga ginjal tidak akan bisa membuang zat sisa yang ada di dalam darah. Oleh sebab itu zat sisa akan menumpuk di dalam darah, akibatnya ginjal akan mengecil dan tidak dapat berfungsi lagi.

5. Mata

Hipertensi mampu mempercepat penuaan pada pembuluh darah halus mata, bahkan akan menyebabkan kebutaan.

2.3.10 Pemeriksaan Diagnostik

Menurut (Malcolm Williams, Richard Wiggins 2021) pemeriksaan yang sebaiknya dilakukan untuk memantapkan diagnosa yaitu :

1. EKG (Elektrokardiograf atau rekam jantung)
 - a. Hipertrofi ventrikel kiri
 - b. Iskemia atau infark miokard
 - c. Peninggian gelombang P
 - d. Gangguan konduksi
2. Pemeriksaan darah kimia (kreatinin, BUN)

Radiografi dada untuk mengidentifikasi pembesaran jantung.

2.3.11 Penatalaksanaan Hipertensi

Penanganan hipertensi pada umumnya untuk mencapai tekanan darah dalam batas normal atau 130/80 mmHg, cara penatalaksanaan dibedakan menjadi :

1. Non-medis
 - a. Olahraga

Olahraga yang teratur akan memperbaiki aliran darah dan membantu mengurangi frekuensi denyut jantung dan tekanan darah.

b. Pendekatan diet

Dilakukan pendekatan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), yaitu mengonsumsi makanan yang kaya akan buah dan rendah lemak. Berdasarkan riset NIH (National Institute of Health) di Amerika Serikat pola diet DASH cukup efektif menangani hipertensi.

c. Diet Hipertensi

Diet hipertensi adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek serius, karena metode pengendalian yang alami, yaitu dengan mengonsumsi makanan yang tidak memiliki banyak kandungan natrium.

d. Penghentian konsumsi alkohol dan merokok

Penghentian rokok dan alkohol dapat mengurangi pemicu penyakit kronis seperti stroke dan serangan jantung.

e. Menghidrasi stress

Terapi relaksasi seperti meditasi, menghindari bunyi yang terlalu keras, cahaya yang terlalu terang, efektifitas terapi ini tergantung dari sikap dan kepatuhan penderita.

2. Medis (terapi obat)

Terdapat obat antihipertensi yang berfungsi sebagai obat penurun tekanan darah. sebanyak 5-6 mmHg dapat menurunkan resiko stroke sebanyak 40% PJK sebanyak 15-20% dan mengurangi kemungkinan demensia, gagal jantung dan penyakit kardiovaskuler. Setiap tambahan obat untuk menurunkan tekanan

darah sistolik sebesar 5-10 mmHg, sehingga lebih dari satu obat untuk mengontrol tekanan darah yang adekuat.

3. Terapi cara lain

Khiropraktik ini dilakukan dengan penekanan dan tarikan jari jemari tangan pada ruas tulang belakang atau dengan bantuan alat yang di getarkan oleh arus listrik. Yang bertujuan memperbaiki dan mengembalikan posisi tulang belakang atau ligament ke posisi semulanya. Tulang belakang sebagai pusat saraf motoric dan otonom yang berperan dalam timbulnya berbagai keluhan penyakit, seperti hipertensi.

Secara keseluruhan hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol dengan kepatuhan penatalaksanaan yang telah di jelaskan diatas. Menjadi terapi medis dan nonmedis yang berkesinambungan tidak akan merusak jantung atau organ lain sebelum terjadi kerusakan (Agoes, 2019).

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas rawamerta.

Bagan 2.4

Kerangka konsep

