

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Muhadi 2016; S. Putra & Susilawati, 2022).

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah. (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, namun dapat menyebabkan peningkatan risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada SKI tahun 2023, penentuan status hipertensi berdasarkan pengakuan

sampel pernah didiagnosis hipertensi oleh dokter, serta berdasarkan hasil pengukuran rata-rata tekanan darah dengan hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 29,2%.

Sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 30,8%. Terdapat celah pengetahuan status hipertensi di masyarakat, di mana terjadi perbedaan lebih dari 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah baik pada penduduk umur ≥ 15 tahun maupun ≥ 18 tahun.

Urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (38,7%), Kalimantan Selatan (34,1%), dan Jawa Timur (32,8%). Sedangkan urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). (SKI 2023). Kesadaran masyarakat akan tindakan pengetahuan tentang pencegahan sangat diperlukan agar masyarakat dapat mengontrol tekanan darah serta menghindari terjadinya penyakit komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi (Aninda,dkk,2021).

B. Tingkat Pengetahuan gizi

Pengetahuan berasal dari proses mengetahui, yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek. Persepsi terjadi melalui indera manusia, termasuk pendengaran, penglihatan, penciuman, sentuhan, dan rasa. Jenis pengetahuan manusia tertentu diperoleh

melalui pengalaman penglihatan dan pendengaran. (Dila Rukmi Oktaviana, Reza Aditya Ramadhani.2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui panca indera, terutama indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan terbentuk setelah seseorang menerima informasi yang kemudian dipahami dan disimpan dalam memori sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan individu, termasuk dalam pemilihan pola makan dan penerapan gaya hidup sehat.

Pengetahuan gizi adalah pemahaman individu mengenai zat gizi, sumber makanan, fungsi zat gizi bagi tubuh, serta hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status kesehatan. Pengetahuan gizi mencakup kemampuan individu dalam memahami jenis makanan yang dianjurkan, makanan yang harus dibatasi, serta dampak pola makan terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit. Pada pasien hipertensi, pengetahuan gizi berkaitan dengan pemahaman mengenai hubungan asupan natrium, lemak, serat, serta pola makan sehat seperti diet DASH dengan pengendalian tekanan darah.

Tingkat pengetahuan gizi merupakan derajat pemahaman seseorang terhadap informasi gizi yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait pemilihan makanan dan penerapan pola makan sehat. Tingkat pengetahuan ini biasanya dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup, dan kurang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner atau instrumen penelitian lainnya. (Dila Rukmi Oktaviana, Reza Aditya Ramadhani.2021)

Untuk meningkatkan pengetahuan dan pada pasien hipertensi, perlu dilakukan pemberian

Pendidikan Kesehatan tentang Diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan pemberian informasi verbal yang lebih spesifik dan mencakup pengulangan (Hilda Mazarina Devi, 2021). Indikator keberhasilan pendidikan kesehatan terlihat dari meningkatnya perubahan perilaku di kalangan peserta. Hal ini melibatkan penggunaan media yang tepat dan menarik untuk membantu peserta lebih memahami pesan yang disampaikan (Mujito, 2022).

Untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi digunakan instrumen seperti kuisisioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner pengetahuan hipertensi, kuesioner hipertensi, buku saku hipertensi sebagai media intervensi, serta lembar karakteristik sampel. Kuesioner pengetahuan hipertensi digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman sampel mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta prinsip diet hipertensi, khususnya Diet DASH. Kuesioner ini diberikan kepada sampel sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling gizi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan.

Kuesioner hipertensi digunakan untuk menilai tingkat kepatuhan sampel dalam menerapkan pola makan sesuai dengan anjuran diet hipertensi. Kuesioner ini mencakup aspek pembatasan konsumsi garam, pemilihan jenis makanan, serta kebiasaan makan sehari-hari yang berkaitan dengan prinsip Diet DASH. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling gizi dengan media buku saku hipertensi.

Buku saku hipertensi digunakan sebagai media intervensi dalam penelitian ini. Buku saku berisi materi edukasi mengenai hipertensi, prinsip diet DASH, jenis makanan yang dianjurkan dan dibatasi, contoh menu harian, serta tips praktis dalam mengurangi konsumsi garam. Buku saku diberikan kepada sampel saat pelaksanaan konseling gizi dan digunakan sebagai media pendukung untuk memperkuat pemahaman dan mendorong perubahan perilaku makan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan lembar karakteristik sampel untuk mengumpulkan data demografis sampel, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan karakteristik lain yang relevan. Data karakteristik sampel digunakan untuk menggambarkan profil sampel penelitian serta sebagai data pendukung dalam analisis hasil penelitian.

C. Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi

Konseling gizi adalah proses komunikasi terstruktur antara tenaga kesehatan dalam hal ini ahli gizi dengan klien untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi klien dalam menerapkan pola diet yang sehat sesuai kebutuhan kondisi kesehatannya. Konseling gizi tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga membimbing klien dalam mengubah perilaku dan kebiasaan makan agar mencapai tujuan nutrisi dan kesehatan tertentu.(Laila, W., Nurhamidah, N., & Angelia, R. (2023)

Dasar teoritisnya adalah bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi dapat memengaruhi sikap dan , sedangkan perilaku diet yang baik dapat berkontribusi pada pengendalian penyakit tidak menular seperti hipertensi melalui pengaturan intake natrium, lemak, kalium, dan serat. Menurut Aninda, et al (2020) yang menyatakan bahwa salah satu upaya peningkatan pengetahuan hipertensi adalah melalui media booklet, leaflet dan seminar .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilda Laila, Nurhamidah dan Rita Angelia (2022), menyatakan bahwa ada pengaruh konseling dengan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi di Puskesmas Lembah Binuang. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratna Lestari,dkk (2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan dalam hal pemberian konseling dengan media yang lebih modern atau buku saku terhadap pada penderita hipertensi. Hasil penelitian memperoleh rerata skor penderita hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku adalah 67,27 dengan nilai Sd 5,439, dan rerata skor kepatuhan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku sebesar 80,07 dengan nilai Sd 5,601.(Ratna Lestari,dkk.2023).

Sebelum dilakukan konseling gizi, sampel terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi awal pasien hipertensi. Pada tahap ini, sampel diminta mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait diet hipertensi dan diet DASH. Hasil pre-test digunakan sebagai data awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan sampel sebelum intervensi diberikan. Pelaksanaan konseling gizi dilakukan secara langsung antara peneliti atau tenaga kesehatan dengan responden. Kegiatan konseling dilakukan secara individual atau kelompok kecil sesuai kondisi di lapangan.

Dalam proses konseling, buku saku digunakan sebagai media edukasi yang memuat materi secara ringkas dan mudah dipahami. Sampel diberikan penjelasan mengenai pengertian hipertensi, penyebab, faktor risiko, serta komplikasi yang dapat terjadi apabila tekanan darah tidak terkontrol. Peneliti menjelaskan prinsip diet DASH yang menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, serta pembatasan konsumsi natrium, lemak jenuh, dan gula. Sampel diberikan informasi mengenai batas konsumsi natrium harian, makanan tinggi natrium, serta cara mengurangi penggunaan garam dalam pengolahan makanan. Sampel diberikan contoh makanan

yang dianjurkan dan makanan yang harus dibatasi bagi penderita hipertensi.

Setelah konseling gizi selesai dilakukan, sampel diberikan post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test. Tujuan post-test adalah untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan gizi sampel setelah mendapatkan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi.

Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi pasien hipertensi. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa konseling gizi dengan media buku saku efektif dalam meningkatkan pemahaman sampel mengenai pengelolaan diet hipertensi.

Buku saku hipertensi adalah media edukasi kesehatan cetak berukuran kecil dan praktis dibawa yang berisi informasi ringkas, jelas, dan terstruktur tentang penyakit hipertensi, termasuk definisi, faktor risiko, gejala, panduan diet, pengendalian tekanan darah, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan sehari-hari. Buku saku dirancang agar mudah dibaca, dipahami, dan diterapkan oleh pasien maupun masyarakat umum, bahkan tanpa pendamping tenaga kesehatan. (Nungki Dwiandra Aulia, Shrimarti Rukmini Devy.2025).

Informasi dalam buku saku biasanya disajikan dalam teks singkat, ilustrasi, dan tabel/panduan praktis untuk mendorong perubahan perilaku sehat pada pembaca. Buku saku sering juga disebut sebagai booklet atau media edukasi pasien yang membantu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pendekatan yang sederhana dan praktis. (Nungki Dwiandra Aulia, Shrimarti Rukmini

Devy.2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masnah & Daryono (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan booklet untuk intervensi masyarakat pedesaan masih bisa dilakukan karena penggunaan teknologi informasi yang masih belum merata dan penggunaan teknologi untuk kesehatan masih belum digunakan dengan baik. Menurutnyanya pula, penggunaan media fisik buku saku masih efektif digunakan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatmika & Wijaya (2023) menyatakan bahwa media buku saku mampu digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan minat baca masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai hipertensi.

D. Diet DASH

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah pola makan yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan meningkatkan kesehatan jantung. Diet ini menekankan pada konsumsi makanan yang kaya nutrisi seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein berkualitas tinggi, sambil membatasi konsumsi natrium (garam), lemak jenuh, gula tambahan, dan makanan olahan. Diet DASH menekankan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, ikan, serta daging tanpa lemak. (Manurung, R., & Siregar, J. R. B.) (2025).

Efek diet ini termasuk mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik serta memperbaiki profil metabolik seperti kolesterol dan sensitivitas insulin. Hal tersebut menjadikan diet DASH sebagai pilar pendekatan non-farmakologis untuk pengendalian hipertensi dalam pedoman kesehatan internasional.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan pola makan berbasis konsumsi tinggi buah, sayuran, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak serta rendah natrium untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian meta-analisis terkini menunjukkan bahwa diet DASH secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi. (Manurung, R., & Siregar, J. R. B). (2025).

Modifikasi diet DASH dengan pengurangan natrium (DASH4D) juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita dengan diabetes tipe 2. Selain itu, penelitian lokal pada 2025 menemukan hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi DASH dan tingkat pasien hipertensi, serta bahwa pendidikan diet DASH dapat meningkatkan kepatuhan dan menurunkan tekanan darah. (Widayani, K. D. Y., Wijaya, I. P. A., & Prihandini, C. W). (2025).

Buku saku hipertensi mengenai diet DASH merupakan media edukasi terpadu yang menyajikan informasi tentang prinsip pola makan DASH, contoh menu harian, serta tips penerapan pola makan rendah natrium dan tinggi nutrisi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media buku saku dalam edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan DASH pada anggota program hipertensi dibandingkan media leaflet biasa, sehingga buku saku dapat menjadi alat efektif dalam meningkatkan manajemen diet pada penderita hipertensi. (Sitti R. Yunisa). (2025).

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah pola makan sehat yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Diet ini menekankan konsumsi makanan tinggi serat, kalium, kalsium, dan magnesium, serta membatasi asupan garam, lemak jenuh, dan gula.

1. Tujuan Diet DASH

Diet DASH bertujuan untuk menuntunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dan dapat digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi . Diet DASH dapat digunakan dengan tujuan untuk terapi penurunan berat badan serta penurunan kadar kolesterol.

2. Prinsip dan Syarat Diet DASH

- a) Energi cukup,jika pasien dengan berat badan 115% dari berat bada ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga
- b) Protein cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien
- c) Karbohidrat cukup,menyesuaikan dengan kebutuhan pasien
- d) Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
- e) Asupan natrium dibatasi dibawah 2300 mg/hari,jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari
- f) Konsumsi kalium 4700mg/hari,terdapat hubungan antara peningkatan asupan kalium dan penurunan asupan rasio Na-K dengan penurunan tekanan darah.
- g) Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia dan membantu penurunan tekanan darah, asupan kalsium lebih dari 800 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4 mmHg dan tekanan darah diastolik hingga 2 mmHg.
- h) Asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian (DRI) serta dapat ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sisitolik 1,0-6,6 mmHg.

- i) Pada pasien hipertensi dengan penyakit penyerta lainnya, seperti penyakit gagal ginjal kronik dengan hemodialisa atau sirosis hati maka syarat dan prinsip diet harus dimodifikasi /d disesuaikan dengan kondisi penyakit.

3. Makanan yang dianjurkan dalam Diet DASH antara lain:

- a) Sayur-sayuran: bayam, wortel, brokoli, kangkung
- b) Buah-buahan: pisang, jeruk, apel, pepaya
- c) Sumber protein: ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe
- d) Karbohidrat kompleks: nasi merah, roti gandum, oatmeal
- e) Susu dan olahannya rendah lemak

4. Beberapa jenis makanan yang perlu dibatasi atau dihindari antara lain:

- a) Makanan tinggi garam: ikan asin, makanan instan, makanan kaleng
- b) Makanan tinggi lemak jenuh: gorengan, jeroan
- c) Makanan tinggi gula: minuman manis, kue, permen
- d) Makanan olahan dan cepat saji

5. Contoh Menu Sehari Diet DASH

a) Pagi:

- 1) Nasi merah
- 2) Telur rebus
- 3) Tumis sayur
- 4) Buah pisang

b) Siang:

- 1) Nasi merah

2) Ikan panggang

3) Sayur bening

4) Buah pepaya

c) Malam:

1) Nasi merah

2) Tahu/tempe

3) Sayur rebus

d) Camilan:

1) Buah segar atau kacang tanpa garam