

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Teori Perilaku**

#### **1. Definisi Perilaku**

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam diri (Sukarman, dkk 2020).

#### **2. Domain Perilaku**

Domain perilaku dapat dibagi kedalam tiga domain, pembagian ini dilakukan untuk kepentingan tujuan Pendidikan yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku, yang terdiri dari ranah kognitif, ranah afektif, ranah psikomotor (Sukarman, dkk. 2020), ketiga domain ini dapat diukur dari:

##### **a. Pengetahuan (*Knowledge*)**

Merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Ada enam tingkatan domain pengetahuan yaitu:

- 1) Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat kembali terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.
- 2) Memahami (*Comprehension*) suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
- 4) Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek keadaan komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.
- 5) Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru.
- 6) Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

b. Sikap (*Attitude*)

Merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu, Kepercayaan (keyakinan), kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek dan kecenderungan untuk bertindak (*ten to behave*). Sikap terdiri dari berbagai tingkatan :

- 1) Menerima (*receiving*), diartikan bahwa subjek mau memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

- 2) Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya dan mengerjakan tugas yang diberikan.
  - 3) Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk mendiskusikan masalah.
  - 4) Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.
- c. Praktik atau Tindakan (*practice*)

Suatu sikap belum bisa otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas dan faktor dukungan (*support*) praktik ini mempunyai beberapa tingkatan :

- 1) Persepsi (*perception*), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil.
- 2) Respon terpimpin (*guide response*), dapat melakukan sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh.
- 3) Mekanisme, apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu yang benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan.
- 4) Adopsi (*adoption*), adalah suatu praktik atau Tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara langsung yakni dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa waktu

sebelumnya (*recall*). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung dengan mengobservasikan tindakan atau kegiatan responden. Sebelum orang mengadopsi suatu perilaku baru maka terjadi serangkaian proses yang berurutan yakni :

- a. Kesadaran (*awareness*), dimana orang tersebut belajar menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. Tertarik (*interest*), dimana orang mulai tertarik pada stimulus.
- c. Evaluasi (*evaluation*), menimbang-nimbang terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Mencoba (*trial*), dimana seseorang telah mulai mencoba perilaku baru.
- e. Menerima (*Adoption*), dimana subjek sudah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku**

Perilaku seseorang dapat berubah – ubah sesuai dengan hal hal yang memungkinkan perubahan itu terjadi dalam perkembangannya di kehidupan. Perilaku manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor *intern* dan *ekstern* yang memungkinkan suatu perilaku mengalami perubahan diantaranya yaitu (Sukarman, dkk. 2020).

#### a. Faktor Internal

Faktor – faktor internal yang dimaksud antara lain jenis ras/keturunan, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat, dan intelegensia.

##### 1) Jenis Ras/Keturunan

Setiap ras yang ada di dunia memperlihatkan tingkah laku yang khas. Tingkah laku khas ini berbeda pada setiap ras, karena memiliki ciri tersendiri

## 2) Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku berdasarkan jenis kelamin antara lain cara berpakaian, melakukan pekerjaan sehari – hari, dan pembagian tugaspekerjaan. Perbedaan ini bisa dimungkinkan karena faktor hormonal, struktur fisik maupun norma pembagian tugas. Wanita seringkali berperilaku berdasarkan perasaan, sedangkan orang laki – laki cenderung berperilaku atau bertindak atas pertimbangan rasional.

## 3) Sifat Fisik

Perilaku seseorang berdasarkan tipe fisiknya. mislanya, orang yang pendek, bulat, gendut, wajah berlemak adalah tipe piknis. Orang dengan ciri demikian dikatakan senang bergaul, humoris, ramah dan banyak teman.

## 4) Kepribadian

Kepribadian adalah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsang baik yang datang dari dalam dirinya maupun lingkungannya. Dari pengertian tersebut, kepribadian seseorang jelas sangat berpengaruh terhadap perilaku sehari – hari.

## 5) Intelegensia

Intelegensia merupakan keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif. Tingkah laku yang dipengaruhi oleh

intelegensia adalah tingkah laku intelegen di mana seseorang dapat bertindak secara cepat, tepat, dan mudah terutama dalam mengambil keputusan.

#### 6) Bakat

Bakat merupakan suatu kondisi pada seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan ketrampilan khusus, misalnya berupa kemampuan memainkan musik, melukis, dan olahraga.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Pendidikan

Inti dari kegiatan pendidikan adalah proses belajar mengajar. Hasil dari proses belajar mengajar adalah seperangkat perubahan perilaku. Dengan demikian Pendidikan sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berbeda perilakunya dengan orang yang berpendidikan rendah.

##### 2) Agama

Agama akan menjadikan individu bertindak laku sesuai dengan norma dan nilai yang diajarkan oleh agama yang diyakininya.

#### **4. Cara menentukan alat ukur pengetahuan**

Cara untuk menentukan penilaian alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data tingkat pengetahuan minimum yaitu dengan pemberian skor pada jawaban yang sudah terkumpul pada format pengumpulan data sehingga memudahkan pengolahan data. Responden menjawab pertanyaan dengan benar

maka diberi nilai 1 sedangkan responden yang menjawab pertanyaan dengan salah maka diberi nilai 0 (Zulmiyetri, 2019). Berikut kriteria penilaian tingkat pengetahuan yaitu :

- a. Kategori baik : jika jawaban 76 – 100%
- b. Kategori cukup : jika jawaban 56 – 76 %
- c. Kategori kurang : jika jawaban < 56%

Adapun cara perhitungan skor yang didapat menggunakan rumus berikut :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

## **5. Cara menentukan alat ukur sikap**

Pengukuran aspek Tindakan dapat menggunakan skala *Likert* (Zulmiyetri, 2019). Pengukuran tingkat Tindakan seseorang dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Tingkat Tindakan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 76 – 100% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.
- b. Tingkat Tindakan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 56 – 75% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.

- c. Tingkat Tindakan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar <56% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.

Adapun cara perhitungan skor yang didapat menggunakan rumus berikut :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

## **B. Konsep Teori Arak**

### **1. Pengertian Arak**

Arak adalah minuman keras hasil fermentasi dari sari kelapa dan buah-buahan lain dengan cara destilasi. Arak mengandung alkohol dengan kadar 37-50 % (Anon, 2013a). Arak Bali dapat juga diproduksi dari beras atau beras ketan melalui proses penapean, selanjutnya diperas. Cairannya difermentasi terus didestilasi. Arak Bali disajikan khusus untuk orang dewasa. Minuman arak Bali apabila tidak dikonsumsi secara berlebihan dipercaya berkhasiat untuk menghangatkan badan, menghilangkan rasa mual dan pengobatan tradisional lainnya. Bisa juga dijadikan obat boreh atau penghangat untuk menghilangkan rasa gatal (I. G. A. N. dkk. Jayanti, 2017).

### **2. Klasifikasi Arak**

Arak dapat di klasifikasikan menjadi tiga yaitu :

- a. Golongan A berkadar alkohol 1% - 5%, Minuman keras golongan A adalah jenis minuman dengan kadar alkohol paling rendah. Minuman jenis ini sangat sulit untuk membuat orang mabuk, akan tetapi tetap memiliki dampak yang kurang



baik bagi tubuh. Dosis atau takaran mencapai kurang lebih 240-280 ml (setengah gelas besar)

- b. Golongan B berkadar alkohol 5% - 20%. Minuman keras golongan B yang memiliki kadar etanol mulai dari 5% - 20% sudah cukup tinggi dan sudah bisa membuat orang yang minum minuman keras golongan B akan mengalami mabuk. Dosis atau takaran kurang lebih mencapai 50 ml.
- c. Golongan C berkadar alkohol 20% - 50%, minuman ini adalah golongan minuman keras yang kadar alkohol paling tinggi untuk dikonsumsi. Karena kadar yang terdapat dalam minuman golongan ini begitu tinggi, disarankan untuk mengurangi minuman jenis golongan ini. Dosis atau takaran kurang lebih mencapai 25 ml. (Sudarma & Parwata, 2017).

### **3. Langkah Mencegah Bahaya Arak**

Kandungan yang terdapat dalam minuman keras hasil fermentasi yaitu arak bali akan menghasilkan etanol dengan derajat 78C namun biasanya bila suhu destilasi rendah < 64,7C maka yang dihasilkan adalah metanol. Metanol sering disalah gunakan sebagai bahan pembuat minuman keras. Metanol sering disalah gunakan sebagai bahan pembuat minuman keras karena harganya relatif murah (Indrayathi, 2014). Langkah mencegah bahaya arak bali:

- a. Pengetahuan masyarakat desa basangalas terhadap metanol dan dampaknya bagi Kesehatan
- b. Masyarakat harus bijak dalam memilih arak yang dikonsumsi
- c. Dukungan pemerintah dalam mencegah minuman oplosan

#### **4. Dampak Buruk Dan Efek Samping Arak**

Menurut beberapa pendapat, alkohol yang terkandung dalam miras memiliki banyak pengaruh negatif bagi kesehatan sehingga miras dilarang diperjual belikan tanpa ijin. Dampak buruk dari kebiasaan minum alcohol selain menyebabkan hipertensi juga mengenai berbagai organ di dalam tubuh, mulai dari otak, mulut, saluran cerna, sampai ke usus besar. Efek samping yang biasanya muncul adalah mual, pusing lemas, dan halusinasi. (Suwena, 2017)

#### **5. Jenis Minuman Arak**

Minuman keras oplosan adalah minuman keras beralkohol jenis vodka, anggur merah beralkohol, anggur putih beralkohol atau bir yang dicampur dengan berbagai bahan lainnya. minuman yang sering digunakan untuk minuman alkohol oplos adalah seperti arak dicampurkan dengan Sprite, Jack D dengan Cola, ciu dengan arak, alkohol dengan Grandsand, ciu dengan Grandsand dan masih banyak lagi macam macam pencampurannya. miras oplosan berbahaya karena mengandung methanol atau spiritus (Irmayanti, 2013)

### **C. Konsep Teori Hipertensi**

#### **1. Pengertian hipertensi**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh darah arteri yang sempit. Kondisi ini berlangsung terus, pembuluh darah

dan jantung akan rusak. Selain itu, bisa meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Hipertensi sering disebut dengan silent killer atau pembunuh diam-diam karena gterjadi tanpa gejala. Ketika timbul gejala, hipertensi sudah menjadi penyakit yang haus diterapi seumur hidup (Junaedi, dkk. 2013).

Hipertensi esensial merupakan kondisi terjadinya peningkatantekanan darah sistolik lebih dari  $\geq 140$ mmHg dan atau diastolic  $\geq 90$  mmHg pada pasien dewasa yang diperiksa pada dikondisi istirahat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia (Kesehatan, RI. 2019).

## **2. Klasifikasi hipertensi**

Berdasarkan penyebab, hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu :

- a. Hipertensi esensial atau primer yang tidak diketahui penyebabnya.
- b. Hipertensi sekunder yang penyebabnya dapat ditentukan melalui tanda-tanda di antaranya kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), dan penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

## **3. Tanda dan gejala hipertensi**

Pada sebagian besar kasus, hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun sehingga kita tidak punya cukup petunjuk bahwa di dalam tubuh sedang terjadi penyimpangan. Pengecualian : seseorang yang mengalami sakit kepala ringan, terutama di bagian belakang kepala dan muncul di pagi hari. Namun, kita perlu ingat bahwa sakit kepala jenis ini sama sekali bukan kondisi yang umum terjadi (Kowalski, 2010).

Sakit kepala biasa, pening, dan mimisan bukanlah gejala, setidaknya di beberapa tahap awal peningkatan tekanan darah. Namun, kondisi tersebut akan muncul menyertai hipertensi yang sudah parah. Meski demikian, orang dengan tekanan darah tinggi biasanya tidak merasakan gejala apapun. Tekanan darah dipengaruhi oleh aliran senyawa kimia di ginjal, dan karena tekanan darah tinggi yang tergolong parah dapat merusak ginjal, beberapa gejala yang muncul di tahap hipertensi yang sudah parah biasanya bukan merupakan akibat langsung dari perubahan tekanan darah, melainkan kerusakan ginjal. Gejala tersebut antara lain keringat berlebihan, kram otot, keletihan, peningkatan frekuensi berkemih, dan denyut jantung cepat atau tidak teratur (Kowalski, 2010).

#### **4. Patofisiologi hipertensi**

Hipertensi dapat disebabkan oleh penyebab spesifik (hipertensi sekunder atau dari etiologi yang tidak diketahui (hipertensi primer atau esensial. hipertensi sekunder kurang lebih 10% kasus biasanya disebabkan oleh penyakit ginjal kronis (*chronic Kidnes Disease* atau penyakit renovaskular. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penyakit primer meliputi (Ernawati, Iin, dkk.2020)

- a. Kelainan humoral yang melibatkan sistem renin angiotensin aldosterone, hormone natriuretik, atau resisten.
- b. Gangguan pada susunan saraf pusat, serabut saraf otonom, reseptor adrenergik, atau baroreseptor.
- c. Kelainan pada proses autoregulasi ginjal atau jaringan untuk ekskresi natrium, volume plasma, dan penyempitan arteriolar

- d. Kekurangan sistensi zat yang menyebabkan vasodilatasi dalam endothelium vascular (prostaglandin, bradikinin, dan nitrit oksida) atau kelebihan zat yang menyebabkan vasokonstriksi (angiotensin II, endothelin I).

## **5. Faktor Resiko Hipertensi**

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang menderita hipertensi, anatar lain (Ernawati, Iin,dkk. 2020) :

- a. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah

- 1) Usia

Menurut Depkes (2006) usia mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekita 40% dengan kematian cukup tinggi di atas usia 65 tahun (Ernawati, Iin,dkk. 2020)

- 2) Jenis Kelamin

Menurut Depkes (2006) Faktor gender berpengaruh pada terjadi hipertensi, dimana pria lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan wanita, dengan rasio sekitar 2,29 pada peningkatan tekanan darah sistolik. Pria diduga memiliki gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol yang cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan wanita (Ernawati, Iin, dkk. 2020)

- 3) Keturunan atau genetik

Riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi (faktor keturunan) dapat mempertinggi risiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial). Tentunya faktor genetik ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kemudian

menyebabkan seseorang menderita hipertensi. Faktor genetik berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membrane sel. Riwayat keluarga merupakan faktor risiko penting yang tidak dapat diubah pada penyakit hipertensi.

#### b. Faktor resiko yang dapat diubah

Faktor resiko yang penyakit jantung coroner yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antara lain merokok, diet rendah serat, kurang aktifitas gerak, berat badan berlebihan/kegemukan, konsumsi alkohol, hiperlipidemia atau hiperkolestrolema, stress dan konsumsi garam berlebih sangat berhubungan erat dengan hipertensi. Faktor resiko penyebab hipertensi yang dapat dirubah diantaranya (Ernawati, Iin, 2020) :

##### 1) Kegemukan (obesitas)

Kegemukan merupakan presentase abnormalitas lemak yang dinyatakan dalam indeks tubuh (IMT ) yaitu perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Kaitan erat antara kelebihan berat badan dan kenaikan tekanan darah telah dilaporkan oleh beberapa studi. Berat badan dan IMT berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik.

##### 2) Psikososial dan stress

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya yang mendorong seseorang untuk mempersepsikan adanya perbedaan antara tuntutan situasi dan sumber daya (biologis, psikologis dan sosial) yang ada pada diri seseorang.

##### 3) Merokok

Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan mengakibatkan proses arteriosklerosis serta tekanan darah tinggi. Hasil autopsy membuktikan kaitan erat antar kebiasaan merokok dengan adanya arteriosklerosis pada seluruh pembuluh darah. Merokok dapat meningkatkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung. Merokok pada hipertensi, semakin meningkatkan kerusakan pada pembuluh darah arteri.

#### 4) Olahraga

Olahraga yang teratur sangat membantu menurunkan tekanan darah dan bermanfaat bagi penderita hipertensi ringan. Pada orang-orang tertentu dengan melakukan olahraga aerobik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah tanpa perlu sampai berat badan turun.

#### 5) Konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol yang berlebihan berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Sekitar sepuluh persen hipertensi di Amerika disebabkan oleh asupan alkohol yang berlebihan. Akibatnya, kebiasaan meminum alkohol ini menyebabkan hipertensi sekunder di usia ini sangat tinggi

#### 6) Konsumsi garam berlebih

Menurut WHO (2019) menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur kurang dari 5 gram setiap hari. Asupan natrium yang berlebihan terutama dalam

bentuk natrium klorida dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi. (Ernawati, Iin, dkk.2020)

## **6. Pencegahan dan manajemen faktor resiko timbulnya hipertensi berdasarkan WHO (*word helath organization*)**

### a. Pencegahan

- 1) Mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari)
- 2) Makan lebih banyak buah dan sayuran
- 3) Aktifitas fisik secara teratur
- 4) Menghindari penggunaan rokok/tembakau
- 5) Mengurangi konsumsi alkohol
- 6) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- 7) Menghilangkan/mengurangi lemak *trans* dalam makanan

### b. Manajemen faktor resiko hipertensi

- 1) Mengurangi dan mengelola *stress* mental
- 2) Secara teratur memeriksa tekanan darah
- 3) Mengobati tekanan darah
- 4) Mengelola kondisi medis lainnya