

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yakni tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2010).

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif.

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek, atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan *justifikasi* atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2010).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi. Pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai yang baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

c. Usia

Bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu : perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Hal ini terjadi akibat

pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

d. Minat

Minat adalah suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman.

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik akan berusaha untuk dilupakan oleh seseorang. Namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f. Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan tempat hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

g. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Notoatmodjo, 2010).

4. Pengukuran tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan ini dapat dinilai dari tingkat penguasaan individu atau seseorang terhadap suatu objek atau materi. Pengetahuan digolongkan menjadi :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 56-75%
- c. Kurang : < 56% (Notoatmodjo, 2010).

B. Konsep Dasar Akupresure

1. Pengertian

Akupresure berasal dari bahasa Yunani, yaitu *acus* (kata benda) yang berarti jarum dan *pressure* (kata kerja) yang berarti tekan. Dalam bahasa Inggris menjadi *to pressure*. Sistem akupresure secara definisi adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (Qi) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan.

Akupresur adalah keperawatan komplementer yang menggunakan jari dan tangan untuk merangsang titik akupunktur, penelitian ini membuktikan akupresur dapat menghilangkan nyeri dan rasa sakit berbeda pada populasi yang berbeda. Akupresur adalah praktek yang tidak invasif, tidak menyakitkan, praktis hanya menggunakan jari sehingga pasien dapat diajarkan secara mandiri untuk bertanggung jawab terhadap perawatan mereka, akupresur sudah terbukti dapat mengobati rasa nyeri seperti nyeri haid, nyeri kepala kronis, nyeri punggung, nyeri leher termasuk nyeri persalinan (Roza, dkk, 2019)

2. Manfaat Akupresure

Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stres, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2012)

3. Teknik Akupresure

a. Mengusap (Efflurage/stroking)

Adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan dipermukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar -kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf.

b. Meremas (Petrissage)

Adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas remas terjadi pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.

c. Menekan (Friction)

Adalah gerakan melingkar kecil- kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari, ibu jari, buku jari bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang juga menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat friction juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. Friction juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit

d. Menggetar (vibration)

Adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan dibagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, gerakan yang kuat disebut shaking atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki/memulihkan dan mempertahankan fungsi saraf serta otot

e. Mengetuk

Adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, tidak sakit pada klien tapi merangsang sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan fleksibilitas (Ikhsan, 2019).

4. Prosedur Teknik Akupresur

Pada prosedur teknik akupresur pada langkah awal yaitu:

- a. Memosisikan pasien tidur terlentang duduk, duduk dengan tangan bertumpu dimeja, berbaring miring, atau tengkurap dan berikan alas.

- b. Pastikan klien dalam keadaan nyaman dan tidak tegang sebelum dilakukan akupresur
- c. Cari titik - titik rangsangan yang ada ditubuh, menekannya hingga masuk ke system saraf
- d. Pemijatan dilakukan selama 10-15 menit
- e. Pemijatan dilakukan pada masing - masing bagian tubuh (kiri dan kanan)

Titik-titik yang dianjurkan untuk mengatasi tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah sebagai berikut:

1) Titik BL10

Letaknya ditengkuk leher, sisi tulang leher, tepatnya diastitik tengah rambut bagian belakang. Pijatan didaerah tersebut dapat meringankan pusing, leher kaku, tekanan darah tinggi, migren, dan demam.

2) Titik BL15

Letaknya dua jari ditengah tulang punggung diantararuas ke 5 dan ke 6. Pijatan didaerah tersebut dapat menormalkan detak jantung yang terlalu cepat, pelupa, penyakit jiwa, dan mengeluarkan banyak keringat pada malam hari.

3) Titik ST 40

Letaknya di pertengahan antara lutut dan mata kaki atau pergelangan tengah. Pijatan didaerah tersebut dapat mengurangi pusing karena darah tinggi, dahak susah keluar, dan kaki linu.

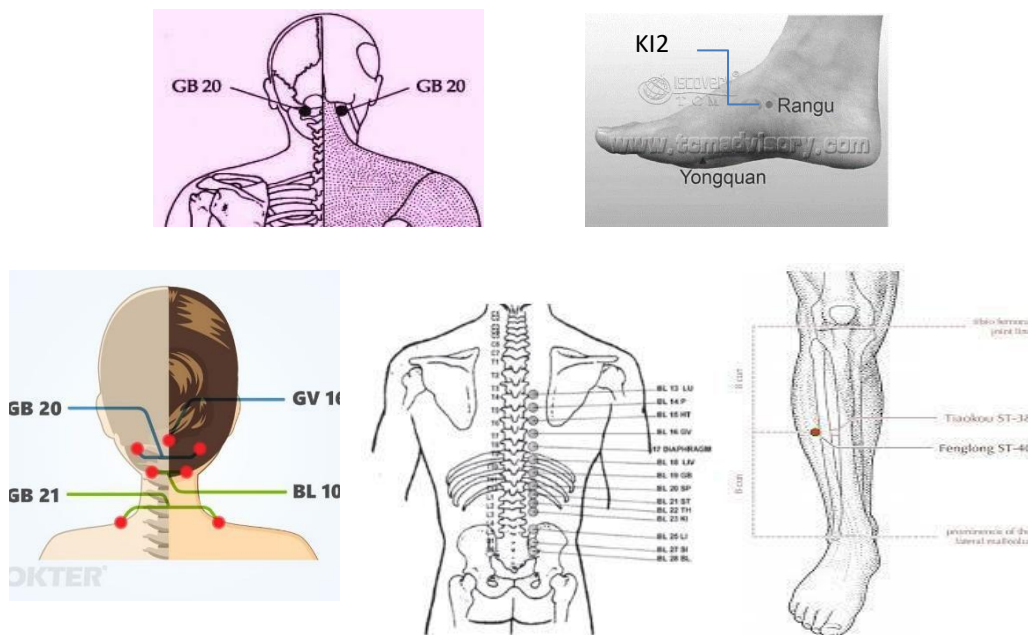
4) Titik GB 20

Letaknya Satu cun dibawah tengkorak belakang, disamping urat leher. Pijatan didaerah tersebut dapat meringankan sakit kepala, masuk angin, nyeri pundak, influenza, pusing dan leher kaku,

5) Titik K I2

Letaknya lekuk sisi dalam telapak kaki dibawah tulang perahu. Pijatan didaerah tersebut dapat meringankan tekanan darah tinggi, punggung sakit, keseleo, dan susah kencing (Ikhsan, 2019)

Gambar 1 titik letak meridian untuk akupresur



C. Konsep Dasar Hipertensi

1. Pengertian

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, *dislipidemia*, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar

di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Sudarsono Rahayu, dkk, 2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan (Kemenkes.RI, 2014).

2. Penyebab Hipertensi

Hipertensi berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi 2 yaitu: (Hipertensi essensial (hipertensi primer) yaitu hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan penyakit lain. Hipertensi primer terdapat pada lebih dari 90% penderita hipertensi, sedangkan 10% sisanya disebabkan oleh hipertensi sekunder. Meskipun hipertensi primer belum diketahui dengan pasti penyebabnya, data – data telah menemukan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi. Faktor tersebut adalah sebagai berikut :

a. Faktor keturunan

Data dari statistik terbukti bahwa seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika dari orang tuanya penderita hipertensi.

b. Ciri perseorangan

Ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (laki laki lebih tinggi tekanan darahnya dari perempuan), dan ras (ras, kulit hitam lebih banyak dari kulit putih).

c. Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup yang sering menyebabkan timbulnya hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi, (melebihi dari 30 gr), kegemukan atau makan berlebih, stres dan pengaruh lain misalnya merokok, minum alcohol, minum obat- obatan (prednisone, epineprin) (Sugiyono, 2017).

3. Klasifikasi

Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer yaitu penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, *dislipidemia*, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin, penyakit ginjal, endokrin, jantung dan gangguan anak ginjal. Klasifikasi hipertensi berdasarkan bentuk hipertensi dibedakan menjadi 3 yaitu Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*), Hipertensi campuran (sistol dan diastol yang meninggi) dan Hipertensi sistolik (*isolated systolic hypertension*) (Kemenkes.RI, 2014).

Klasifikasi tekanan darah menurut WHO-ISH (World Health Organization-International Society of Hypertension), dan ESH-ESC (European Society of Hypertension-European Society of Cardiology), 2014 ditunjukkan pada Tabel 1:

Tabel 1

Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistolik		Tekanan Darah Diastolik	
	WHO-ISH	ESH-ESC	WHO-ISH	ESH-ESC
Optimal	<120	<120	<80	<80
Normal	<130	120-129	<85	80-84
Tinggi-Normal	130-139	130-139	85-89	85-89
Hipertensi kelas 1 (ringan)	140-159	140-159	90-99	90-99
Cabang: perbatasan	140-149		90-94	
Hipertensi kelas 2 (sedang)	160-179	160-179	100-109	100-109
Hipertensi kelas 3 (berat)	≥180	≥180	≥110	≥110

4. Komplikasi

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi berikut ini:

- a. Arteriosklerosis (pembuluh darah yang memasok oksigen dan nutrisi lainnya ke organ tubuh mengeras dan menjadi lebih sempit): Arteriosklerosis dapat menyebabkan penyakit serius, misalnya penyakit jantung dan stroke.
- b. Aneurisma (pembuluh darah yang bengkak): hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi tipis dan mengembang, dan mengakibatkan aneurisma. Hal ini dapat berakibat fatal jika aneurisma pecah.
- c. Gagal jantung: peningkatan tekanan darah akan meningkatkan resistensi pembuluh darah, memberikan beban tambahan pada jantung; dan akan menyebabkan kegagalan jantung.
- d. Stroke: pecahnya aneurisma di otak dapat menyebabkan stroke. Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat menyebabkan pembekuan darah di arteri karotis

(arteri di leher). Bekuan darah tersebut bisa menyebabkan stroke emboli bila memasuki otak.

e. Gagal ginjal: hipertensi yang tidak terkontrol akan memengaruhi arteri di ginjal, menyebabkan kerusakan pada fungsi ginjal.

f. Retinopati (kerusakan pembuluh darah pada jaringan peka cahaya di bagian belakang mata): hipertensi yang tidak terkontrol akan memengaruhi arteri (cabang arteri) di mata, sehingga menyebabkan lesi (Dinkes Jawa Timur, 2017).

5. Faktor Resiko Hipertensi

Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi adalah :

- a. Usia, risiko meningkat seiring dengan penambahan usia
- b. Riwayat Kesehatan Keluarga, orang cenderung lebih mudah untuk menderita hipertensi jika ada anggota keluarganya yang pernah menderita penyakit yang sama sebelumnya
- c. Berat, kelebihan berat badan atau obesitas
- d. Pola Makan, terlalu banyak garam (natrium) dalam makanan untuk jangka waktu yang lama
- e. Gaya hidup seperti merokok, minum, stres, dan kurang olahraga (Dinkes Jawa Timur, 2017).

6. Tanda dan gejala

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala tersebut terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang dapat terjadi pada penderita

hipertensi, maupun pada seseorang yang tekanan darahnya normal. Adapun gejala lain yang dapat dirasakan oleh penderita hipertensi, yaitu :

- a. Sakit kepala
- b. Mual
- c. Muntah
- d. Sesak nafas
- e. Gelisah (Alfeus, 2018)

7. Patofisiologis

Tekanan darah dipengaruhi volume sekuncup dan total peripheral resistance. Timbulnya hipertensi karena terjadi peningkatan salah satu dari variabel tersebut yang tidak terkompensasi. Tubuh memiliki sistem yang berfungsi mencegah perubahan tekanan darah secara akut yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi dan mempertahankan stabilitas tekanan darah dalam jangka panjang. Sistem pengendalian tekanan darah sangat kompleks yang dimulai dari sistem reaksi cepat seperti reflex kardiovaskuler melalui sistem saraf, refleks kemoreseptor, respon iskemia, susunan saraf pusat yang berasal dari atrium, dan arteri pulmonalis otot polos. Sedangkan sistem pengendalian reaksi lambat melalui perpindahan cairan antara sirkulasi kapiler dan rongga interstisial yang dikontrol oleh hormon angiotensin dan vasopresin. Kemudian dilanjutkan sistem poten untuk jangka waktu yang lama, yang dipertahankan oleh sistem yang mengatur jumlah cairan tubuh yang terlibat di berbagai organ.. Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I converting enzyme (ACE). Mengatur tekanan darah merupakan peran fisiologis dari ACE. Hati memproduksi Darah mengandung

angiotensinogen. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. Di paru paru terdapat ACE yang terdapat angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama merupakan peran dari Angiotensin II (Nuraini, 2015).

Aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. Di hipotalamus (kelenjar pituitari), ADH diproduksi dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. ADH meningkat, maka sangat sedikit urin yang diekskresikan ke luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah (Nuraini, 2015).

Menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal merupakan aksi kedua. Pada ginjal, aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting. Aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal untuk mengatur volume cairan ekstraseluler. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah (Nuraini, 2015).

8. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan

minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress. Untuk pemilihan serta penggunaan obat-obatan hipertensi disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter keluarga anda.

Ada pun makanan yang harus dihindari atau dibatasi oleh penderita hipertensi adalah:

- a. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa)
- b. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (*biscuit, crackers, keripik* dan makanan kering yang asin).
- c. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, *soft drink*).
- d. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
- e. Susu *full cream*, mentega, *margarine*, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
- f. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
- g. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

Di Indonesia terdapat pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang kita ketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat mulai menjamur terutama di kota-kota

besar di Indonesia. Dengan mengetahui gejala dan faktor risiko terjadinya hipertensi diharapkan penderita dapat melakukan pencegahan dan penatalaksanaan dengan modifikasi diet/ gaya hidup ataupun obat-obatan sehingga komplikasi yang terjadi dapat dihindarkan (Kemenkes.RI, 2014).