

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian

Hipertensi atau yang kita kenal dengan hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Dengan demikian menunjukkan reaksi lapar dan menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Apabila kejadian tersebut berlangsung lama dan tidak segera diatasi, maka, gejala penyakit tekanan darah akan timbul (Adi Trisnawan, 2019).

Menurut *American Heart Association* (AHA) dalam (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Gejalanya hipertensi sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, *vertigo*, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau *tinnitus* dan mimisan. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala bagi penderita dan baru disadari setelah adanya gangguan pada organ seperti organ jantung, otak dan ginjal. Hipertensi datang begitu saja, oleh karena itu hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*). Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease*, maksudnya hipertensi dapat menyerang setiap orang dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Adi Trisnawan, 2019).

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. (RISKESDAS, 2013).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Berdasarkan JNC VII, untuk menegakkan diagnosis hipertensi maka dilakukan pengukuran 2 kali dalam seminggu. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg atau dan diastolik sebesar ≥ 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* air raksa digital, *aneroid* yang telah ditera. Tekanan darah pada orang dewasa dengan usia di atas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistolik nya 140-159 mmHg dan tekanan diastolic nya 90-99 mmHg. Diklasifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistolik nya lebih 160 mmHg dan diastolic nya lebih dari 100 mmHg, sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistolik nya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastolik nya lebih dari 116 mmHg. (Manurung, 2018).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

Berdasarkan (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019), Pengukuran tekanan darah pada umumnya dilakukan di fasilitas kesehatan dan diluar fasilitas kesehatan HBPM (*Home Blood Pressure Monitoring*). Sebelum melaksanakan pengukuran, dianjurkan istirahat selama lima menit dan tidak melaksanakan olahraga minimal 30 menit. Selain itu, pasien tidak menggunakan obat-obatan yang mengandung *stimulan adrenergik* dan tidak sedang menahan buang air kecil ataupun buang air besar.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah

Derajat	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)
Normal	<120	Dan <80
Pre Hipertensi	120-139	Atau 80-90
Hipertensi derajat 1	140-159	Atau 90-99
Hipertensi derajat 2	>160	Atau >100
Hipertensi Sistolik Terisolasi >140 dan <90		

(Sumber: Hipertensi, Kemenkes RI. 2019)

Hipertensi dibagi menjadi dua golongan berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau istilah lain “signifikan” adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Faktor risiko yang mempengaruhi antara lain usia, jenis kelamin, genetika, merokok, asupan garam, asupan lemak, aktivitas fisik, dan obesitas. Saat ini, penyebab hipertensi sekunder yang diketahui meliputi kelainan pembuluh darah ginjal, *hipertiroidisme*, dan penyakit kelenjar adrenal (Adriyana et al., 2023).

1. Hipertensi primer (esensial)

Hipertensi primer adalah hipertensi esensial atau hipertensi yang 90% tidak diketahui penyebabnya. Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial diantaranya:

1) Genetik

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki potensi lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi.

2) Jenis kelamin dan usia

Lelaki berusia 35-50 tahun dan wanita yang telah menopause berisiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

3) Konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak.

Konsumsi garam yang tinggi atau konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung berkaitan dengan berkembangnya penyakit hipertensi.

4) Berat badan obesitas

Berat badan yang 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

5) Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya.

2. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu.

- 1) *Coarctation aorta*, yaitu penyempitan *aorta congenital* yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada *aorta toraks* atau *aorta abdominal*. Penyempitan pada *aorta* tersebut dapat menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah di atas area kontriksi.

- 2) Penyakit *parenkim* dan *vaskular* ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi *renovaskuler* berhubungan dengan penyempitan satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% *lesi arteri renal* pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh *aterosklerosis* atau *fibrous dysplasia* (pertumbuhan abnormal jaringan *fibrous*). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.

2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi

Risiko hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan *estrogen* dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dan lemak dengan intake berlebihan, konsumsi kafein, konsumsi *monosodium glutamat* seperti *vetsin*, kecap, pasta udang serta kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan (Purwono et al., 2020).

1. Faktor yang tidak dapat diubah

- 1) Riwayat Keluarga/keturunan: Seseorang yang memiliki keluarga seperti, ayah, ibu, kakak kandung/saudara kandung, kakek dan nenek dengan hipertensi lebih berisiko untuk terkena hipertensi.
- 2) Usia: Tekanan darah cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Pada laki-laki meningkat pada usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada wanita meningkat pada usia lebih dari 55 tahun.

3) Jenis Kelamin: Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses *aterosklerosis*. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

4) Ras/etnik: Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam dari pada yang berkulit putih. Sampai saat ini, belum diketahui secara pasti penyebabnya. Namun pada orang kulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap *vasopresin* lebih besar.

2. Faktor yang dapat diubah

1) Merokok

Merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi karena dalam rokok terdapat kandungan nikotin. Kebiasaan merokok menyebabkan satu dari lima kasus kematian di Amerika setiap tahun. Merokok merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang paling bisa dicegah. Pasalnya, zat kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau berbahaya bagi sel darah

dan organ tubuh lainnya, seperti jantung, pembuluh darah, mata, organ reproduksi, paru-paru, bahkan organ pencernaan (Adriyana et al., 2023).

2) Kurang aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan pergerakan otot anggota tubuh yang membutuhkan energi atau pergerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Contohnya berkebun, berenang, menari, bersepeda, atau yoga. Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, khususnya organ jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik juga menyehatkan pembuluh darah dan mencegah hipertensi. Usaha pencegahan hipertensi akan optimal jika aktif beraktivitas fisik dibarengi dengan menjalankan diet sehat dan berhenti merokok (Adriyana et al., 2023).

3) Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, dan membantu kesembuhan penyakit (Tim Kerja Hukum dan Humas RSST, 2024).

Jumlah makanan harus seimbang dan sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan. Jumlah makanan yang dikonsumsi hendaknya seimbang meliputi karbohidrat (60-65%), protein (25% protein hewani, dan 75% protein nabati), dan lemak (20-25% dari total kal/hari).

Untuk menghindari akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat. Pola makan di beentuk sejak masa kanak-kanak yang akan terbawa hingga dewasa. (Andriani & Wijadmadi, 2016).

4) Stress

Stress merupakan salah satu pemicu hipertensi. Stress yang muncul akan mempengaruhi saraf *simpatis* yang akan menaikkan tekanan darah secara *intermiten* atau tidak menentu. Pada manusia, stimulasi sistem saraf *simpatis* (SSS) disebabkan stres kronik, meningkatkan frekuensi nadi dan curah jantung dan juga mengaktivasi RAAS, yaitu mekanisme pressor penting lain. Peningkatan aktivitas SSS juga berperan dalam perkembangan gangguan metabolisme glukosa dan lemak. *Stresor* merupakan *stimuli intrinsik* atau *ekstrinsik* menyebabkan gangguan fisiologi dan psikologi, dan dapat membahayakan kesehatan. Walaupun data epidemiologi menunjukkan stres mental terkait dengan hipertensi, penyakit kardiovaskular, obesitas, dan sindrom metabolik, efek stres mental pada manusia belum dipahami sepenuhnya (Pikir et al., 2015).

2.2 Konsep Pola Makan

2.2.1 Pengertian

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2019), pola makan mencakup jumlah makanan, jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang benar yakni yang berisikan makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran, serta dikonsumsi secukupnya dan tidak berlebihan. Pola makan merupakan perilaku penting yang mampu mempengaruhi keadaan gizi seseorang.

Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Kemenkes RI, 2014).

Pola makan menjadi suatu metode dan upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah timbulnya penyakit (Amaliyah et al., 2021). Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor resiko munculnya berbagai penyakit, terutama penyakit kronis.

Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang dibutuhkan oleh tubuh. Mengatur pola makan atau disebut diet adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya lebih alami, jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat membantu pasiennya menjadi tergantung seterusnya pada obat tersebut (Chandra et al., 2021). Pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah. (Andriani & Wijadmadi, 2016).

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Beberapa Faktor yang mempengaruhi pola makan antara lain faktor budaya, agama atau kepercayaan, status ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan.

1. Budaya

Budaya cukup meneuntukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya. Sebagai contoh, nasi untuk orang-orang Asia dan *Orientalis*, pasta untuk orang-orang Italia, *curry* (kari) untuk orang-orang India merupakan makanan pokok. Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara. Sedangkan penduduk Amerika bagian Selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan (Tim Kerja Hukum dan Humas RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2024).

2. Agama atau Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Ortodoks mengharamkan daging babi. Agama Roma Katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama (Protestan) seperti Advent melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau alkohol.

3. Status Sosial Ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan seperti daging, sayuran dan buah-buahan yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya. Kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan, misalnya kerang dan siput disukai oleh beberapa kelompok masyarakat, sedangkan kelompok masyarakat yang lain lebih menyukai

hamburger dan pizza (Tim Kerja Hukum dan Humas RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2024).

4. *Personal Preference*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

5. Rasa lapar, nafsu makan dan rasa kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu *hipotalamus*.

6. Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar daripada makan.

Pola makan yang tidak baik serta kandungan gizi pada makanan yang tidak seimbang dapat memicu terjadinya hipertensi. Diantara kebiasaan makan yang menjadi faktor terjadinya hipertensi yakni:

1) Konsumsi Kalori Berlebih

Asupan kalori yang berlebih termasuk diantara faktor-faktor yang berperan dalam perkembangan penyakit hipertensi. Konsumsi kalori yang berlebih merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi.

2) Konsumsi Lemak Berlebih

Lemak yang berlebih dalam darah dapat mengakibatkan adanya endapan pada dinding arteri sehingga pembuluh darah mendapat tekanan yang. Secara teori, makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi akan berdampak pada peningkatan kadar kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah sehingga dapat memicu terjadinya *aterosclerosis* (RISKESDAS, 2013). Penyumbatan yang terdapat pada pembuluh darah akibat timbunan plak kolesterol akan menyebabkan elastisitas pembuluh darah menghilang. Apabila hal ini terjadi, maka aliran darah pun terganggu dan menyebabkan volume darah meningkat sehingga akan menyebabkan hipertensi (hipertensi) (Rahma & Baskari, 2019).

3) Konsumsi Natrium Berlebih

Asupan natrium yang berlebih akan meningkatkan konsentrasi natrium dan volume cairan ekstraseluler. Peningkatan volume cairan menyebabkan volume darah meningkat, sehingga terjadilah hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang oleh (Prabaswari et al., 2021) yang menemukan hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Campursari Bulu, Temanggung.

4) Konsumsi Kalium

Tingkat konsumsi kalium yang tinggi dapat mencegah dan menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan mineral penting yang berperan dalam mengatur keseimbangan air, sirkulasi darah, dan membuat jantung berdenyut teratur sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Fungsi lain kalium yaitu sebagai diuretik yang dapat meningkatkan pengeluaran natrium dan cairan. Konsumsi kalium berhubungan dengan tekanan darah sistolik dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin rendah konsumsi kalium maka tekanan darah sistolik akan semakin tinggi.

5) Konsumsi Sayuran Serta Buah-Buahan

Konsumsi serat berupa sayuran serta buah-buahan dapat mencegah ataupun mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Sayuran serta buah-buahan mengandung mineral kalium dan magnesium yang dapat meningkatkan pengeluaran natrium sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Hasil studi menunjukkan bahwa asupan serat dari sayuran serta buah-buahan memiliki hubungan positif terhadap kejadian hipertensi. (Suryani et al., 2020).

6) Konsumsi Kopi

Kopi merupakan jenis minuman stimulan yang dikonsumsi secara luas. Efek yang dapat ditimbulkan setelah seseorang minum kopi yaitu menambah kebugaran dan kesegaran bagi tubuh serta menghilangkan rasa kauntuk (SUSIANI et al., 2019). Kandungan dalam kopi yang paling banyak yaitu senyawa kafein. Kafein memiliki peran *anti-adenosin* yang

dapat menghambat reseptor untuk berkaitan dengan adenosin. *Anti-adenosin* akan menyebabkan sistem saraf simpatis terstimulasi dan pembuluh darah mengalami konstriksi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

2.2.3 Metode Penilaian Pola Makan

Metode pengukuran pola makan terdiri dari dua bentuk, yaitu yang pertama metode kualitatif yang meliputi metode frekuensi makanan (*food frequency*), metode *dietary history*, metode telepon, metode pendaftaran makanan; dan yang kedua metode kuantitatif yang meliputi metode food recall 24 jam, perkiraan makanan (*estimated food records*), penimbangan makanan (*food weighing*), metode *food account*, metode inventaris (*inventory method*), pencatatan (*household food record*); dan ada pula metode gabungan antara metode kualitatif dan kuantitatif, antara lain metode food recall 24 jam dan metode Riwayat makanan (*dietary history*) (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah Metode frekuensi makanan yang digunakan untuk mengukur kebiasaan makan individu atau keluarga sehari-hari sehingga diperoleh gambaran pola konsumsi bahan/makanan secara kualitatif.

Food Frequency Questionnaire (FFQ) terbagi menjadi tiga jenis yakni:

1. Simple or non quantitative FFQ

FFQ ini tidak memberikan pilihan tentang porsi yang dikonsumsi dan hanya menggunakan standar porsi. FFQ jenis ini terdiri dari daftar makanan dan frekuensi kategori respon penggunaan (harian, mingguan, bulanan, tahunan).

2. FFQ Quantitatif

Quantitatif FFQ adalah FFQ yang memberikan pilihan porsi yang biasa dikonsumsi responden, seperti kecil, sedang atau besar.

3. FFQ semi-kuantitatif (SQ-FFQ)

Semi-kuantitatif (SQ-FFQ) adalah FFQ kualitatif dengan penambahan perkiraan porsi sebagai ukuran yang membantu dalam konversi makanan ke satuan gram. Seperti sepotong roti, secangkir kopi.

Metode FFQ sangat mengandalkan daya ingat, baik untuk yang ditanya/individu sampel maupun yang menanya/wawancara. Oleh sebab itu, pewawancara disyaratkan harus mempunyai keahlian dan kemampuan yang tinggi dalam mengapersepsi segala sesuatu yang disampaikan oleh narasumber, tentang tingkat keseringan narasumber dalam mengkonsumsi bahan makanan tertentu dalam hari, minggu, bulan, dan tahun. Berdasarkan data yang didapatkan, kemudian dilakukan Analisis rata-rata tingkat keseringan konsumsi bahan/makanan dalam satuan hari, minggu atau bulan, dan tahun. Ketika akan dicari rata-rata konsumsi makanan/ bahan makanan dalam hari, maka harus dicari data berapa kali jumlah konsumsi makanan tertentu dalam satu hari. Data dalam minggu kemudian dibagi 7 hari, bulan dibagi dengan 30 hari, serta tahun dibagi 360 hari untuk mendapatkan konsumsi rata-rata per hari. Karena periode pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi, cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi. Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan/makanan dan

frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

2.3 Lansia

2.3.1 Pengertian

Menurut (Kemenkes RI, 2016), lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah suatu keadaan yang ditandai dengan penurunan daya kemampuan tubuh dalam menjaga kondisi fisiologis. Di Indonesia sejak tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan usia harapan hidup lansia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan dapat meningkatkan usia harapan hidup, tingginya angka usia harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan kesehatan nasional.

Menurut Profil Kesehatan Deli Serdang Tahun 2023 usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi gangguan fungsional pada tubuh yang meningkat dan ditunjukkan dengan terjadinya disabilitas. Hal-hal yang harus diperhatikan pada usia lanjut adalah bahwa penyakit kronis dan kecacatan di usia tua mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan sehingga ini menjadi tantangan bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah (Kementerian Kesehatan, 2023).

Lansia atau lanjut usia meliputi kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Secara alamiah semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir dari fase kehidupannya. Proses Penuaan adalah suatu proses yang terjadi

terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.

Proses penuaan adalah peristiwa yang normal dan alamiah yang dialami oleh setiap individu. Perubahan terjadi dari berbagai aspek fisik, mental dan sosial. Perubahan fisik yang dapat diamati pada seseorang adalah rambut memutih, kulit keriput, tipis, kering dan longgar, mata berkurang penglihatan oleh kelainan refraksi atau pun katarak, daya penciuman menurun, daya pengecap kurang peka terhadap rasa manis dan asin, pendengaran berkurang persendian kaku dan sakit, lepas BAK/BAB (*inkontinensia*) (Ekasari et al., 2018). Kemunduran yang terjadi menjadi alasan bagi lansia bergantung pada orang lain, menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan, dan menjadi cemas akibat pensiun (Kaunang et al., 2019).

Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup (*Quality of life*) merupakan persepsi individu secara keseluruhan mengenai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan dan lingkungan sekitar dia hidup. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia mengalami penurunan. Rendahnya kualitas hidup lansia akan berdampak pada kesejahteraan dan Kesehatan lansia sehingga lansia cenderung membutuhkan dukungan orang lain (Hayulita et al., 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Panjaitan & Agustina, 2020) mengenai “Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup lansia” menyatakan bahwa adanya hubungan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia. Keluarga sebagai support system terpenting yang diperlukan lansia untuk mengatasi hipertensi. Keluarga sangat penting dan diperlukan untuk

menjaga kesehatan dan meningkatkan semangat lansia untuk menerima pengobatan (Fay, 2020).

2.3.2 Pembagian Usia Lansia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2022) ada empat tahapan yaitu:

1. Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun.
2. Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun.
3. Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun.
4. Usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun.

Menurut (Kemenkes RI, 2023) klasifikasi lansia terdiri dari:

1. Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih
3. Lansia risiko tinggi ialah seorang yang berusia 50 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
5. Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain

2.4 Kajian Integrasi Keislaman

2.4.1 Pandangan Maqashid Al-Syariah Terhadap Pola Makan Dalam Mencegah Hipertensi

Secara bahasa, maqashid syari'ah terdiri dari dua kata, yakni maqashid dan syari'ah. Maqashid adalah beentuk jamak dari maqsud yang berarti kesengajaan

atau tujuan. Syari'ah secara bahasa berarti jalan menuju sumber air. Jalan menuju sumber air ini dapat pula dikatakan sebagai jalan ke arah sumber pokok kehidupan. Adapun secara istilah, maqashid syari'ah berarti tujuan Allah dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum-hukum Islam (Sulistiadi et al, 2016).

Ibnu Asyur mengartikan maqasid al-syariah sebagai hikmah, dan rahasia serta tujuan diturunkannya syari'at secara umum dengan tanpa mengkhususkan diri pada satu bidang tertentu. Dari pengertian Ibnu Asyur tersebut dapat dipahami bahwa maqasid al-syariah terletak pada pensyari'atan hukum secara luas tanpa dikhususkan pada hukum-hukum tertentu. Dari definisi ini dapat disimpulkan bahwa maqasid al-syariah merupakan nilai-nilai yang menjadi acuan penetapan hukum, dan nilai itu bersifat universal dalam arti tidak terkhusus pada satu dua kasus hukum. Sedangkan Allal al-Fasi dalam kitabnya memberikan definisi maqasid al-syariah sebagai tujuan dari syari'at, dan rahasia-rahasia diberlakukannya syari'at yang mencakup keseluruhan produk hukumnya. Al-Raisuni mengemukakan bahwa maqasid al-syariah adalah suatu tujuan yang dirumuskan syari'at untuk memastikan adanya tujuan tersebut bagi kemaslahatan manusia (Safriadi, 2021).

Berdasarkan pada fungsi kemaslahatan, maqashid al-syari'at dapat dibagi sebagai berikut:

1. Dharuriyat

Yaitu kemaslahatan-kemaslahatan yang terkandung dalam syariat untuk menjaga lima tujuan dasar; yaitu, menjaga agama, jiwa, akal, harta dan keturunan. Kemaslahatan ini dapat terlihat baik dalam teks nash maupun melalui penalaran.

Selain ayat di atas masih terdapat banyak ayat dan hadis yang menyatakan larangan membunuh, berzina, syirik dan lain-lain yang mendukung keberadaan masalah *dharuriyat* ini. Meliputi memelihara agama, memelihara jiwa, memelihara akal, memelihara keturunan, dan memelihara harta.

2. Hajiyat

Hajiyat adalah jenis kebutuhan untuk mempermudah dan mengangkat segala hal yang dapat melahirkan kesulitan,⁸¹ namun tidak sampai ke tingkat *dharuriy*. *Hajiyat* juga dapat diartikan dengan kebutuhan sekunder, di mana seandainya kebutuhan itu tidak terpenuhi, tidak sampai merusak kehidupan, namun keberadaannya sangat dibutuhkan untuk memberikan kemudahan dalam kehidupan manusia.

3. Tahsiniyat

Tahsiniyat berarti kebutuhan yang bersifat tersier, adapun tujuan dari keberadaannya untuk memperindah kehidupan manusia, di mana tanpa adanya hal tersebut tidak berarti merusak tatanan kehidupan manusia dan juga tidak akan menimbulkan kesulitan, keberadaannya berguna untuk menata akhlak dan pola interaksi manusia dalam pergaulan.

Maqashid al-syariah adalah tujuan atau maksud diturunkannya syari`at untuk dilaksanakan oleh manusia yang berguna untuk kemaslahatan baik secara personal maupun masyarakat, karena menjamin kebutuhan pokok manusia Al-*ḥ*ulliyat Al-Khamsah yakni Penjagaan agama (*Hifz Ad-Din*), Penjagaan diri (*Hifz An-Nafs*), Penjagaan keturunan (*Hifz Nasl*), Penjagaan harta (*Hifz Al-Mal*), Penjagaan akal (*Hifz Al-'Aql*) (Sutisna et al., 2021).

1. Memelihara Agama (*Hifz Ad-Din*)

Dalam agama terkumpul ajaran-ajaran yang berkaitan dengan akidah, ibadah, hukum-hukum yang disyariatkan Allah kepada manusia. Semua terkandung dalam rukun iman dan rukun Islam. Dengan melaksanakan semua ketentuan ini menjadikan manusia disebut sebagai orang yang menjalankan kehendak al-shāri' dan termasuk memelihara agama. Salah satu contoh tentang pemeliharaan agama adalah shalat (Helim, 2019).

2. Memelihara Keturunan (*Hifz Nasl*)

Keturunan adalah generasi penerus bagi setiap orang. Oleh karena itu keturunan merupakan kehormatan (al-'rd) bagi setiap orang dan karena kedudukan keturunan inilah Islam sangat memperhatikan agar keturunan yang dilahirkan berasal dari hubungan yang jelas dan sah menurut agama dan negara. Dengan demikian, Islam melarang zina demi terpeliharanya keturunan. Dalam Islam pemeliharaan keturunan hukumnya wajib karena itu untuk menghalalkan hubungan seksual Islam mewajibkan penyelenggaraan akad nikah yang sah.

3. Memelihara Harta (*Hifz Al-Mal*)

Harta ini atau apapun yang ada di dunia ini pada hakikatnya milik Allah, sementara harta yang ada di tangan manusia hanya berupa pinjaman yang akan dipertanggungjawabkan di hari perhitungan kelak. Agar harta ini dapat dipertanggungjawabkan maka penggunaannya pun harus sesuai dengan yang diteentukan dalam Islam.

4. Memelihara akal (*Hifz Al-'Aql*)

Akal adalah anggota tubuh yang vital pada manusia. Dengan akal ini lah manusia dapat membedakan, merasa dan mengetahui segala sesuatu yang dapat

diraihnya baik sesuatu pada dirinya atau pun di luar dirinya. Hal ini karena akal bukan hanya sekedar sebagai anggota tubuh, tetapi ia juga merupakan gerak. Gerak akal inilah yang membuat ia mampu melakukan sesuatu melalui anggota tubuh yang lain. Salah satu contoh tentang pemeliharaan akal adalah kewajiban belajar memperoleh ilmu pengetahuan.

5. Memelihara Jiwa (*Hifz an-Nafs*)

Upaya untuk memelihara jiwa (diri) dan berlangsungnya kehidupan manusia, Islam mewajibkan untuk mencapai tegaknya jiwa, yaitu terpenuhinya makanan pokok, minuman, pakaian, tempat tinggal. Ada juga tentang hukum al-qisās (hukuman setimpal), al-diyah (denda), al-kaf-fārah (tebusan) terhadap orang yang menganiaya jiwa. Dikenakan hukum haram bagi orang yang mengarahkan atau menggunakan jiwa kepada kerusakan dan wajib bagi setiap orang menjaga jiwanya (diri) dari bahaya.

Hifz Al- Nafs (Pemelihara Jiwa) mencakup segala kebutuhan pokok yang dibutuhkan untuk mempertahankan hidup, hal ini terlihat dalam banyak ketentuan Allah SWT untuk memenuhi hak-hak dasar manusia, seperti larangan membunuh dan adanya qishash sebagai upaya preventif terjadinya tindak pembunuhan. Pemeliharaan jiwa juga termasuk dalam larangan menyakiti orang lain, kehormatan manusia, begitu pula dengan hak untuk hidup bahagia. Oleh sebab itu Hifz An-Nafs masuk dalam kebutuhan tingkat Primer (dharuryyah). Kebutuhan tingkat "primer" adalah sesuatu yang harus ada untuk keberadaan manusia atau tidak sempurna kehidupan manusia tanpa terpenuhinya kebutuhan tersebut. kebutuhan yang bersifat primer ini dalam Ushul Fiqh disebut tingkat dharuryyah. Karenanya Allah

SWT menyuruh untuk melakukan segala upaya bagi keberadaan dan kesempurnaannya.

Berdasarkan uraian prinsip maqashid syari'ah di atas dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori maqasid syariah berupa penjagaan jiwa (Hifz an-Nafs) dalam tingkat daruriyyat yang sesuai dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini berupa pemilihan pola makan yang baik sesuai dengan pandangan islam dalam mencegah terjadinya hipertensi. Penjagaan jiwa (Hifz An-Nafs) salah satunya dapat dilihat dari pemilihan makanan. Makanan dalam hal ini berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup sebagai sumber tenaga, pembangunan dan perlindungan atau aturan segala proses. Pemelihara jiwa dapat diwujudkan dengan beentuk pemenuhan kebutuhan akan makanan, pakaian, tempat tinggal, kesehatan, maupun fasilitas lainnya. Oleh karena itu Segala sesuatu yang dapat membantu eksistensi kehidupan otomatis merupakan kebutuhan dan sebaliknya sesuatu yang mengancam kehidupan seharusnya dihindari, demi keselamatan jiwa manusia seperti larangan membunuh, mengkonsumsi makanan atau minuman haram dan lain-lain (Syahvina, et al, 2020).

2.4.2 Pandangan Islam Terhadap Pola Makan

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadis yang mengatur hubungan manusia dengan Khalik-nya, dengan dirinya dan dengan manusia sesamanya. Hubungan manusia dengan Khalik-nya tercakup dalam perkara akidah dan ibadah. Hubungan manusia dengan dirinya mencakup dalam hal akhlak, makanan, dan pakaian. Hubungan manusia dengan sesamanya tercakup dalam perkara mua'amalah dan uqubat (sanksi).

Hubungan manusia dengan dirinya, salah satunya yaitu makanan. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses. Makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai syariat agama. Menjaga pola makan merupakan hal yang harus dilakukan setiap orang. Menjaga pola makan sesuai dengan tata cara makan menurut Islam yakni:

1. Baik dan Halal

Makanan yang halal ialah makanan yang dibolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syariat Islam. Segala sesuatu baik berupa tumbuhan, buah-buahan ataupun binatang pada dasarnya adalah halal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-Qur'an atau Hadis yang mengahatarkannya. Ada kemungkinan sesuatu itu menjadi haram karena mengandung mudharat atau bahaya bagi kehidupan manusia (Marpaung, 2020).

Seperti yang terdapat dalam firman Allah Swt.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿البقرة/2:168﴾

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata” (Al-Baqarah/2:168). Terjemahan Kemenag 2019

Dalam Tafsir Al-Qur`anul Majid An-Nuur mengatakan bahwa Makanlah sebagian makanan yang terdapat di bumi, baik dari jenis tumbuh-tumbuhan maupun hewan, yang telah kamu haramkan untuk dirimu, sedangkan Allah tidak

mengharamkannya. Selain yang disebutkan dalam ayat ini, semua makanan boleh dimakan dengan syarat makanan itu baik (bersih, sehat), dan bukan hak atau milik orang lain.

Dalam Tafsir Al-Azhar mengatakan bahwa dalam ayat ini tersebut yang halal lagi baik. Makanan yang halal ialah lawan dari yang haram. Yang haram telah pula disebutkan dalam al-qur`an, yaitu yang tidak disembelih, daging babi, darah, dan yang disembelih untuk berhala. Kalau tidak ada pantang yang demikian, halal dia dimakan. Tetapi hendaklah pula yang baik meskipun halal. Batas-batas yang baik itu tentu dapat dipertimbangkan manusia. Misalnya daging lembu yang sudah disembelih, lalu dimakan saja mentah-mentah. Meskipun halal tetapi tidaklah baik. Makanan dan minuman yang diperintahkan untuk dikonsumsi adalah yang telah direzekikan untuk mereka. Tentu dilarang mengkonsumsi makanan yang bukan rezekinya. Misalnya bahan makanan Hasil curian, rampasan, korupsi dan Hasil riba. Makanan dan minuman yang diperintahkan untuk dikonsumsi dalam hal ini bukan hanya tentang kehalalannya melainkan juga harus baik untuk tubuh karena apapun yang secara kandungannya halal, akan berubah menjadi haram jika proses pengelolaannya tidak dijalankan sesuai syariat islam (Rusli, 2015). Sebagai contohnya adalah ikan yang diolah dengan menambahkan santan dan garam (natrium) kedalamnya yang menyebabkan makanan tersebut tinggi akan lemak yang dapat mendatangkan penyakit.

2. Membaca doa

Membaca doa sebelum makan merupakan suatu pertanda berterima kasih kepada Allah SWT akan makanan yang didapatkan, serta meminta ridho dari-Nya agar makanan yang disantap bisa membawa keberkahan. Anjuran memulai dan

mengakhiri makanan dengan mengingat Allah Swt. merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Melakukan hal tersebut dengan harapan segala rezeki yang didapat pada saat itu merupakan rezeki yang berkah serta dapat menambah rezeki yang berkah lagi di lain waktu. Seperti yang terdapat dalam hadits yang diriwayatkan oleh Sunan Tirmidzi;

سنن الترمذي ٣٣٨٠ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ الْمُقْرِيُّ حَدَّثَنَا سَعِيدُ
 بْنُ أَبِي أَيُّوبَ حَدَّثَنِي أَبُو مَرْحُومٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا
 وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غَيْرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ
 قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ وَأَبُو مَرْحُومٍ اسْمُهُ عَبْدُ الرَّحِيمِ بْنُ مَيْمُونٍ

Sunan Tirmidzi 3380: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Isma'il telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yazid Al Muqri` telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Abu Ayyub telah menceritakan kepadaku Abu Marhum dari Sahl bin Mu'adz bin Anas dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Barang siapa yang makan makanan kemudian mengucapkan: *al hamdulillaahilladzii ath'amanii haadzaa wa razaqaniihi min ghairi haulin minnii wa laa quwwatin* (Segala puji bagi Allah yang telah memberiku minum ini, dan merizkikan kepadaku tanpa daya serta kekuatan dariku) maka diampuni dosanya yang telah lalu." Abu Isa berkata: hadits ini adalah hadits hasan gharib. Dan Abu Marhum namanya adalah Abdurrahim bin Maimun.

3. Tidak Berlebih-lebihan

Dalam mengkonsumsi makanan dan minuman selain memperhatikan kehalalan dan kebaikannya hendaklah kita tidak berlebih-lebihan, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah al-A'raf ayat 31:

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف/7: 31)

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A'raf/7:31). Terjemahan Kemenag 2019

Ayat 31 tersebut mengandung makna keharusan memakai pakaian yang indah dan patut serta menutup aurat. Penggunaan pakaian ini ketika setiap memasuki masjid atau di dalam masjid, baik dalam arti khusus maupun masjid dalam pengertian luas, yaitu bumi Allah. Makanlah yang halal, enak dan bermanfaat lagi bergizi dan berakibat baik pada tubuh. Minumlah minuman yang kamu sukai tetapi tidak memabukkan dan tidak mengganggu kesehatan. Janganlah berlebih-lebihan karena Allah tidak menyukai orang yang berlebih yakni tidak memberikan rahmat dan pahala bagi orang yang berlebih (Tarigan et al., 2021).

Dalam Tafsir Al-Mishbah dikatakan bahwa Allah memerintahkan al-Qisth dan meluruskan wajah di setiap masjid, maka ayat ini mengajak: *Hai anak-anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah* minimal dalam bentuk menutup aurat, karena membukanya pasti buruk. Lakukan itu di setiap memasuki dan berada di masjid, baik masjid dalam arti bangunan khusus, maupun dalam pengertian yang luas, yakni persada bumi ini, dan *makanlah makanan* yang halal, enak, bermanfaat lagi bergizi, berdampak baik *minumlah* apa saja, yang kamu sukai selama tidak memabukkan tidak juga mengganggu kesehatan kamu *dan janganlah berlebih-lebihan* dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau apa saja, karena *sesungguhnya Allah tidak menyukai*, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang *berlebih-lebihan* dalam hal apapun.

Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang lain. Atas dasar itu,

kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proposional dalam makan dan minum. Dalam konteks berlebih-lebihan Perintah makan dan minum tidak berlebih-lebihan juga dilarang oleh Rasulullah Saw seperti yang terdapat pada hadits berikut;

سنن الترمذي ٢٣٠٢: حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْجَمِصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِطَعَامِهِ وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ نَحْوَهُ وَقَالَ الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرَبٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Al Himshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho`i dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda:

"Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."

Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Arafah telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma'dikarib dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam. Berkata Abu Isa: Hadits ini hasan shahih.

4. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan

Nabi adalah teladan yang patut diikuti karena segala yang dilakukan beliau adalah bernilai positif, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Di antaranya adalah anjuran beliau untuk membasuh tangan sebelum makan. Telah menjadi pemahaman umum jika kulit merupakan tabir pembatas antara kita dan lingkungan luar yang memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, dan

radiasi). Fungsi lain kulit adalah mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi ekskresi, serta mengatur suhu (tempat pembuangan dari zat-zat yang tidak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan menjadi bantalan reseptor pancaindera yang menjadi media komunikasi antar sel saraf untuk merasakan rasa nyeri, rasa panas, sentuhan serta tekanan (Tarigan et al., 2021).

5. Duduk tegak (tidak bersandar)

Manfaat larangan Nabi untuk duduk tegak dan tidak bersandar secara ilmiah ada beberapa macam, diantaranya karena pada saat duduk dengan posisi tegak syaraf pencernaan berada dalam keadaan tenang, tidak tegang dan sehingga perlahan apa yang dimakan akan akan berjalan pada dinding usus dengan lembut dan perlahan sehingga terciptanya keseimbangan organ pencernaan. Dalam keadaan duduk tegak tidak menyebabkan perut terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah sehingga tidak akan berbahaya bagi lambung. Posisi tersebut diperlukan agar berfungsi sebagai wadah agar membantu pernafasan dan dengan demikian akan menjadi lebih lapang. Sebagaimana yang dikuatkan oleh hadits Rasulullah Saw sebagai berikut;

صحيح البخاري ٤٩٨٠ حَدَّثَنِي عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ أَخْبَرَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ عَنْ أَبِي جَحِيفَةَ قَالَ كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لِرَجُلٍ لِرَجُلٍ لَا أَكُلُ وَأَنَا مُتَّكِيٌّ

Shahih Bukhari 4980: Telah menceritakan kepadaku Utsman bin Abu Syaibah; telah mengabarkan kepada kami Jarir dari Manshur dari Ali bin al-Aqmar dari Abu Juhaifah ia berkata, "Suatu ketika, apa berada di sisi Nabi Saw., kemudian beliau bersabda kepada seorang laki-laki yang ada di sisinya, "Aku tidak akan makan sambil bersandar"

Dalam Tafsir Tafsir Al-Azhar dikatakan bahwa, makanan dikelompokkan menjadi berbagai macam yaitu, makanan yang sehat, memakan makanan secara

proporsional sesuai dengan kebutuhan, memiliki rasa aman terhadap makanan, makanan sebagai seruan, makanan sebagai peringatan, makanan sebagai anugerah.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan memperhatikan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Dalam tuntunan agama kita diberikan petunjuk bahwa ada bahan makanan yang haram, yang artinya tidak boleh dikonsumsi. Sebaliknya ada makanan yang halal dan thayyiban yang artinya bahan makanan dan cara pengolahannya halal lagi baik bagi tubuh (Rusli, 2015).

Pengaplikasian pola makan yang baik penting untuk dilakukan, mengingat apabila hal ini tidak dijalankan akan berakibat pada timbulnya penyakit. Salah satu yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit ialah mengkonsumsi asupan gizi yang tidak sesuai kebutuhan atau berlebihan bisa meningkatkan risiko timbulnya penyakit, menghambat perkembangan tubuh, mengurangi kecerdasan otak, mengurangi fungsi gerak anggota badan, bahkan dapat menimbulkan kematian.

Memenuhi kebutuhan pokok berupa makanan untuk mempertahankan hidup merupakan salah satu bentuk pemeliharaan Jiwa (Hifz An-Nafs) yang bersifat dharuriyyah. Dharuriyyah (kebutuhan primer) adalah tingkatan tertinggi dalam hierarki yang menggambarkan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar atau pokok. Tingkatan pemenuhan kebutuhan dharuriyyah dapat dikatakan sebagai pemenuhan untuk menjaga setiap individu untuk tetap hidup atau berfungsi secara normal. Sehingga apabila tingkatan dharuriyyah tidak dipenuhi akan menimbulkan kerusakan karena berhubungan dengan kebutuhan pokok manusia. Pemilihan pola

makan baik atau makanan yang baik perlu dilakukan mengingat makan adalah kebutuhan pokok untuk mempertahankan hidup yang apabila diabaikan akan mengancam eksistensi dan mempersulit manusia.

2.4.2 Pandangan Islam Terkait Hipertensi

Alquran merupakan mukjizat terbesar dari Allah SWT yang diturunkan kepada nabi terakhir yaitu nabi Muhammad SAW dan merupakan kitab suci bagi umat islam. Al qur'an diturunkan tidak hanya sebagai rahmatan lil alamin (rahmat bagi seluruh alam) akan tetapi juga bisa sebagai as syifa" yaitu obat atau penawar. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al Isra' ayat 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

(الاسراء/17: 82)

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (Al-Isra'/17:82). Terjemahan Kemenag 2019

Pada dasarnya setiap manusia menghendaki hidup dan kehidupan yang sehat, tenang, tentram dan bahagia, meskipun tidak selamanya kemauan dan keinginan tercapai (Permata et al., 2023). Kesehatan adalah anugerah dari Allah SWT, penciptaan manusia telah dilakukan secara seimbang, kecuali Allah yang Maha Kuasa menghendaki hal lain, ada kalanya keseimbangan tubuh dirusak sendiri oleh manusia, misalnya yang terjadi dengan aliran darah pada pembuluh darah akibat pola makan yang tidak sehat, sehingga menimbulkan penyakit hipertensi. Sesuai dengan firman Allah dalam Qur'an (QS. Asy-Syura ayat 30).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾ (الشورى /42:30)

“Musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan (Allah) memaafkan banyak (kesalahanmu)” (Asy-Syura/42:30).
Terjemahan Kemenag 2019

Dalam Tafsir Al-Qur`anul Majid An-Nuur mengatakan bahwa apa saja yang menimpa kamu di dunia, wahai manusia, hal yang demikian itu merupakan siksa bagimu atas kesalahan-kesalahan dan dosa-dosamu dan Allah memaafkan sebagian besar dosamu.

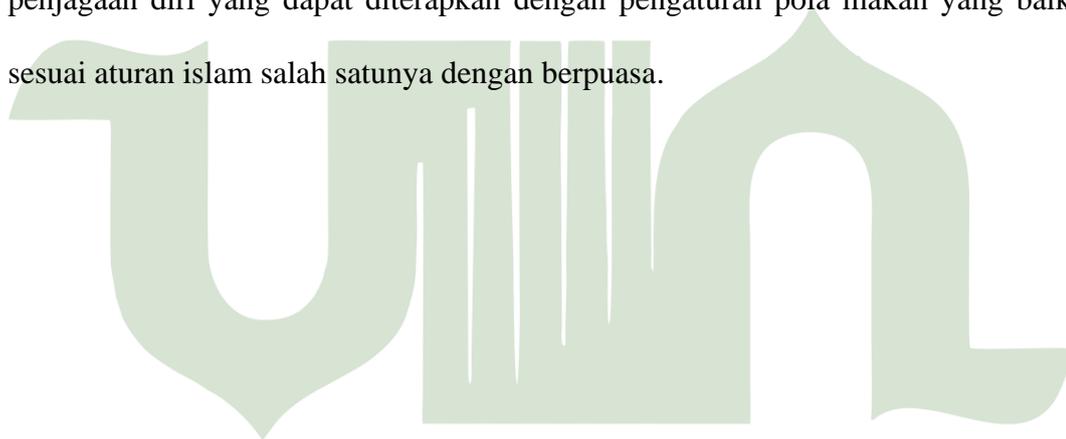
Didukung dengan hadits Nabi yang mengatakan bahwa salah satu kenikmatan yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan yang terdapat pada hadist berikut;

صحيح البخاري ٥٩٣٣: حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَهُ

Shahih Bukhari 5933: Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari Ayahnya dari Ibnu Abbas radliallahu 'anhuma dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." 'Abbas Al 'Anbari mengatakan: telah menceritakan kepada kami Shufwan bin Isa dari Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind dari Ayahnya saya mendengar Ibnu Abbas dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam seperti hadits di atas.

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang disebabkan oleh beberapa faktor yakni: faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres fisik dan psikis, kegemukan (obesitas), pola makan tidak sehat (konsumsi garam yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, konsumsi kafein), penyakit lain, dan merokok.

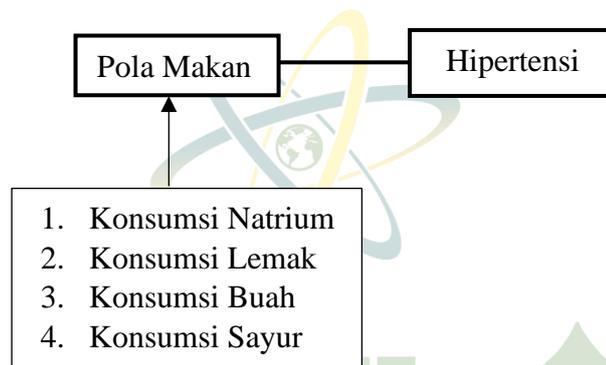
Islam sebagai agama, sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, seperti contoh mengenai hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya. Dalam menjawab permasalahan ini diperlukan konsep *maqashid al-syariah* untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Fuadi Husin, 2014). Konsep *maqashid al-syariah* yang erat kaitannya dengan hipertensi yakni Penjagaan Jiwa (Hifz An-Nafs). Penjagaan Jiwa (Hifz An-Nafs) ini berkaitan dengan munculnya masalah hipertensi. Hipertensi dapat terjadi salah satunya karena keseimbangan tubuh yang dirusak oleh manusia akibat pola makan yang tidak sehat. Sehingga perlu dilakukan penjagaan diri yang dapat diterapkan dengan pengaturan pola makan yang baik sesuai aturan islam salah satunya dengan berpuasa.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

2.6 Kerangka Konsep Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variabel terikat (dependent) yaitu kejadian hipertensi pada lansia dan variabel bebas (independent) yaitu pola makan (meliputi tingkat konsumsi lemak, tingkat konsumsi natrium, tingkat konsumsi sayuran serta buah-buahan). Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu:



2.7 Hipotesa Penelitian

H₀: Tidak ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

H_a: Ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.