

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Tekanan Darah Tinggi

2.1.1. Pengertian Tekanan Darah Tinggi

Tekanan Darah Tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada di atas normal. Tekanan darah tinggi dikenal juga dengan penyakit hipertensi. Tekanan darah seseorang normalnya setara atau kurang dari 120/80 mmHg. Jika seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg maka ia menderita tekanan darah tinggi (Ekasari et al., 2021)

Dapat pula diartikan tekanan darah tinggi, yaitu jika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis karena jantung memompa lebih keras untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh serta oksigen. Pada penetapan kasus hipertensi, kriteria yang diambil pada penetapan khusus ini merujuk pada kriteria diagnosis oleh JNC (Joint National Committee) VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Kriteria JNC VII 2003 hanya berlaku untuk umur ≥ 18 tahun (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013*).

Prevalensi terjadinya tekanan darah tinggi 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. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit silent killer dimana gejala yang sering ditimbulkan seperti sakit kepala, jantung berdebar – debar, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdengung serta 9 pada beberapa kasus pasien dapat terjadi perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Azzahra, 2019).

Dari penjelasan Hipertensi diatas dapat disimpulkan bahwa Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang merupakan komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung, stroke, artrithis, rheumatoid, dan diabetes mellitus.

2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor risiko terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah.

a. Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi Yang Tidak Dapat Diubah

1) Riwayat Keluarga

Faktor genetik cukup berperan terhadap timbulnya hipertensi. Jika kita memiliki riwayat keluarga sedarah dekat (orang tua, kakak atau adik, kakek atau nenek) yang menderita hipertensi, maka kita memiliki risiko untuk mengalami hipertensi menjadi lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan riset (Mulyasari et al., 2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Hubungan antara riwayat hipertensi keluarga dan

kejadian hipertensi tidak hanya didorong oleh pengaruh gaya hidup orang tua, tetapi juga oleh pengaruh genetik. Faktor genetik yang terlibat dalam perkembangan hipertensi dapat diwariskan pada hipertensi Mendelian atau monogenik (*monogenic hypertension*) dan hipertensi dipengaruhi oleh banyak gen (*polygenic hypertension*) (Shaumi & Achmad, 2019).

Anggapan protein tubulus ginjal yang bertanggung jawab atas kelainan pengangkutan sodium menyebabkan mutasi gen yang menyebabkan tekanan darah tinggi monogenik. Namun, beberapa gen utama dan banyak gen kecil bertanggung jawab atas hipertensi poligenik. Sistem *renin-angiotensin aldosteron* (RAA), sistem kekebalan tubuh, peradangan, dan sistem jalur transduksi G-protein/sinyal adalah beberapa gen yang terlibat dalam sistem yang berperan dalam mekanisme yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Berbagai faktor lain, seperti ras, latar belakang, dan lingkungan, mempengaruhi hubungan antara genetik dan kejadian hipertensi, yang memberikan hasil yang beragam. Tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor, jadi teori hipertensi poligenik dianggap memainkan peran yang lebih besar dalam terjadinya hipertensi (Angesti et al., 2018).

2) Usia

Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, terutama usia lanjut, pembuluh darah akan secara alami menebal dan lebih kaku. Hal ini sesuai riset oleh (Nurhayati et al, 2023), sebesar 32% secara signifikan usia lansia berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hipertensi primer dipicu oleh peningkatan tekanan darah yang berkaitan dengan usia. Memasuki usia 45 tahun, dinding arteri menebal akibat penimbunan

kolagen pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan terasa kaku.

Nuraeni, (2019) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti *system renin-angiotensin-aldosteron* dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatnya meningkatnya tekanan darah (hipertensi). Hal ini didukung dengan teori (Toreh et al., 2013) yang bahwa *system renin-angiotensin-aldosteron* (SRAA) merupakan suatu regulator yang sangat penting untuk mengatur keseimbangan natrium, volume cairan ekstrasel, resistensi pembuluh darah ginjal, dan resistensi vaskular sistemik. (Magfira Maulia et al., 2021) menyatakan bahwa pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat.

3). Jenis Kelamin

Kesadaran terhadap hipertensi lebih besar pada perempuan dibandingkan laki-laki, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan (Reckelhoff, 2018). Namun, setelah menopause, wanita yang tadinya memiliki

tekanan darah normal bisa saja terkena hipertensi karena adanya perubahan hormonal tubuh. Menurut (Nurhayati et al, 2023) jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar esterogen.

Estrogen berfungsi meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Sehingga pada wanita menopause, kadar esterogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik pula (Kumanan et al., 2018). Hal ini sesuai dengan pernyataan (Sari & Susanti, 2016) yang menyebutkan bahwa *High Density Lipoprotein* (HDL) yang rendah dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya aterosklerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat (Nugrahani, Annisa. Dewi Azis & Agustin, 2018).

b. Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah

1) Pola makan tidak sehat

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh. Pola makan adalah salah satu penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah tekanan darah tinggi. Hal ini sesuai riset (Pratiwi & Wibisana, 2018) yang menyebutkan bahwa 70% mereka yang terkena hipertensi memiliki pola makan

yang buruk. Salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan buah dan sayur (Rihiantoro & Widodo, 2018). Pola makan mengacu pada pengaturan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada saat tertentu, yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan ukuran porsi (Muflih & Najamuddin, 2020).

Pola makan atau kebiasaan makan seseorang yang tidak sehat atau tidak teratur seperti mengonsumsi ikan asin, *junk food* dan lain-lain dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Peningkatan konsumsi garam akan menaikkan volume cairan pada pembuluh darah, akibatnya jantung akan berusaha menaikkan tekanannya buat memompa darah ke semua tubuh sebagai akibatnya hal inilah yang akan menaikkan tekanan darah seseorang. Hipertensi bisa terjadi dalam seseorang yang mengonsumsi garam lebih dari 1,4 gram per harinya. *Amerika Heart Association* (AHA) merekomendasikan konsumsi garam perhari kurang dari 1,5 gram (Adriani & Wijatmadi, 2016).

2) Kurangnya aktivitas fisik

Aktivitas fisik baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan yang meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi.

3) Kegemukan

Ketidakeimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energi menyebabkan kegemukan dan obesitas. Secara definisi, obesitas ialah kelebihan jumlah total lemak tubuh > 20 persen dibandingkan berat badan ideal sehingga

dapat meningkatkan risiko hipertensi. BMI atau indeks massa tubuh (IMT) tinggi ialah permasalahan vitamin akibat kapabilitas kalori, keunggulan gula serta garam yang dapat menjadi aspek berisiko terbentuk bermacam tipe penyakit degeneratif, semacam darah tinggi, penyakit jantung koroner, reumatik, bermacam tipe keganasan (kanker), serta kendala kesehatan lain. Hal ini berkaitan dengan terdapat tumpukan lemak berlebih di badan (kegemukan) (Isnaniar et al., 2019). Menurut (Shao et al., 2017) orang yang mengalami obesitas memiliki risiko 5x lebih besar untuk mengalami hipertensi.

Indeks massa tubuh (BMI) yang selalu menimbulkan darah tinggi adalah kegemukan. Pada orang kegemukan jaringan adiposa bertambah alhasil menaikkan resistensi pembuluh darah serta berikutnya menaikkan beban kegiatan jantung untuk memompa darah. Kegemukan menginduksi aktivasi sistem saraf simpatis, pergantian bentuk, serta fungsi ginjal. Metode pengawasan menitikberatkan diuresis serta natriuresis. Leptin dan neuropeptida yang lain mungkin merupakan ikatan antara kegemukan dan tekanan darah. Hal lain yang ikut serta terhadap darah tinggi yang diinduksi kegemukan adalah hiperinsulinemia yang diinduksi insulin serta retensi natrium (Sundari, Aulani'am, Djoko Wahono S, 2013).

4) Konsumsi alkohol berlebih

Konsumsi alkohol yang rutin dan berlebih dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk di antaranya adalah hipertensi.

5) Merokok

Merokok dapat merusak jantung dan pembuluh darah. Nikotin dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan karbon monoksida bisa mengurangi jumlah oksigen yang dibawa di dalam darah.

6) Stres

Stres berlebih akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Saat stres, kita mengalami perubahan pola makan, malas beraktivitas, mengalihkan stres dengan merokok atau mengonsumsi alkohol di luar kebiasaan.

7) Kolesterol tinggi

Kolesterol yang tinggi di dalam darah dapat menyebabkan penimbunan plak aterosklerosis, yang nantinya dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga meningkatkan tekanan darah.

Menurut (Maulidina et al., 2019) faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tekanan darah seseorang juga akan meningkat, ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah seseorang, perubahan ini terjadi secara alami sebagai proses penuaan. Semakin usia bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system reninangiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya Glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi).

Menurut (Sutrisno et al., 2020), tingkat Pendidikan memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku pengendalian hipertensi. Melalui pendidikan seseorang akan

mempunyai kecakapan, mental dan emosional yang membantu seseorang untuk dapat berkembang mencapai tingkat kedewasaan. Tingkat pengetahuan semakin tinggi maka akan semakin bertambah pula kecakapannya, baik secara intelektual maupun emosional serta semakin berkembang pula pola pikir yang dimilikinya. Tinggi pendidikan seseorang maka mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahayabahaya yang timbul maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi. Tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat melakukan pengendalian hipertensi sepenuhnya, tanpa diiringi sikap dengan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi yang akan diiringi oleh tindakan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari

2.1.3 Dampak Tekanan Darah Tinggi

Darah tinggi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya menurut (Septi Fandinata, 2020):

- a) Payah jantung Kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung atau sistem listrik jantung.
- b) Stroke Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa mengakibatkan pembuluh darah yang sudah lemah pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah otak maka akan terjadi pendarahan pada otak dan mengakibatkan kematian. Stroke bisa juga terjadi karena sumbatan dari gumpalan darah di pembuluh darah yang menyempit.
- c) Kerusakan ginjal Menyempit dan menebalnya aliran darah menuju ginjal akibat hipertensi dapat mengganggu fungsi ginjal untuk menyaring cairan menjadi lebih sedikit sehingga membuang kotoran kembali ke darah.

- d) Kerusakan pengelihatannya Pecahnya pembuluh darah pada pembuluh darah di mata karena hipertensi dapat mengakibatkan pengelihatannya menjadi kabur, selain itu kerusakan yang terjadi pada organ lain dapat menyebabkan kerusakan pada pandangan yang menjadi kabur.

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

2.1.4. Pencegahan Tekanan Darah Tinggi

Pencegahan tekanan darah tinggi dilakukan melalui dua pendekatan: (Arnett et al., 2019):

- 1) Pemberian edukasi tentang tekanan darah tinggi. Munculnya masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien tekanan darah tinggi di Asia. Beberapa penelitian menyatakan bahwa 50% dari penderita Hipertensi dewasa tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resiko. Masih kurangnya informasi

tentang perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah. Pemberian informasi kesehatan diharapkan mampu mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi.

- 2) Modifikasi Gaya Hidup. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik, pola makan, dan stres, dll. Resiko seseorang untuk mendapatkan hipertensi dapat dikurangi dengan cara memeriksa tekanan darah secara teratur; menjaga berat badan ideal; mengurangi konsumsi garam; jangan merokok; berolahraga secara teratur; hidup secara teratur; mengurangi stress; jangan terburu-buru; dan menghindari makanan berlemak. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular

2.2. Pola Makan

2.2.1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk satu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. (Meryana dan Bambang, 2012).

Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu hal untuk mengatasi rasa bosan yang mengurangi selera makan. Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas dan kuantitas. Pola makan hipertensi sering juga dikatakan dengan sebutan 3J yaitu: jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makanan. Prinsip utama dalam melakukan pola makan sehat adalah “gizi seimbang”, dimana mengkonsumsi beragam makanan yang seimbang dari “kuantitas” dan “kualitas” yang terdiri dari: sumber karbohidrat yaitu beras, jagung, oat dan gandum. Sumber protein hewani yaitu ikan, unggas, daging putih, putih telur, susu rendah/bebas lemak. Sumber protein nabati yaitu kacang-kacangan dan polong-polongan 10 serta hasil olahannya. Sumber vitamin dan mineral sayur dan buah-buahan segar (Supariasa, 2013).

Menurut (Mulyati, 2012) yang dikutip dalam penelitian (Ilham et al., 2019), asupan zat gizi baik mikro maupun makro dapat mempertahankan gizi yang seimbang dimana ada keterkaitannya untuk mencegah kerusakan fungsi organ. Asupan makanan ini diharapkan dapat menutupi kebutuhan dan kondisi gizi pada lansia dengan membiasakan diri menjaga pola makan yang baik, menjauhi pola makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan kolesterol, alkohol, mempertahankan kesehatan dan menunda datangnya penyakit seperti penyakit hipertensi, jantung koroner, dan diabetes melitus akibat obesitas.

2.2.2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a) Faktor ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan

meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

b) Faktor sosial budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Kebudayaan menuntun orang dalam cara bertingkah laku dan memenuhi kebutuhan dasar biologinya, termasuk kebutuhan terhadap pangan,

c) Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Kebanyakan kelompok agama juga mempunyai larangan tertentu atas penggunaan jenis makanan tertentu

d) Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Tingkat pendidikan formal merupakan faktor yang ikut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan menekuni pengetahuan yang diperoleh (Soekirman, 2016).

e) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah,

serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga (Hawper, 2010).

2.2.3. Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Tinggi

Pola makan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi contohnya yaitu asupan natrium. Asupan natrium yang tinggi berhubungan erat dengan kejadian hipertensi. Hal ini dilakukan oleh penelitian bahwa responden yang mengkonsumsi natrium tinggi per harinya memiliki peluang yang lebih besar mengalami hipertensi (Sudartinah, 2012). Penelitian Suoth (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa responden dengan menerapkan gaya hidup sehat (mengkonsumsi makanan sehat) ditemukan adanya kasus prehipertensi, sedangkan responden dengan gaya hidup mengkonsumsi makanan yang tidak sehat ditemukan adanya kasus hipertensi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian hipertensi. Responden yang mengkonsumsi karbohidrat yaitu sebanyak 97,5%. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting karena karbohidrat merupakan energi utama bagi tubuh. Namun, apabila energi yang diperoleh dari makanan tersebut lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan oleh tubuh maka dapat menimbulkan penumpukan lemak yang dapat menyebabkan obesitas (Nugroho, 2019).

2.2.4. Makanan Bagi Penderita Tekanan Darah Tinggi dan Harus Dihindari

- a) Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi seperti: minyak kelapa.
- b) Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium seperti: biskuit, craker, keripik, dan makanan kering yang asin.
- c) Makanan dan minuman dalam kaleng seperti: sarden, sosis, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink.
- d) Makanan yang diawetkan seperti: dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang.
- e) Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonaisse, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam.
- f) Bumbu-bumbu seperti kecap, terasi, saus tomat, saus sambal, serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
- g) Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape (Sutanto, 2010)

2.3. Tinjauan Al-Qur'an Tentang Makanan Yang Halal Dan Baik

Dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal dan sehat. Makanan yang halal adalah sumber keberkahan dan tidak membahayakan tubuh.

Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang

terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.” (Q.S Al-BAqarah/2 : 168)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada manusia untuk memakan makanan yang halal, yaitu makanan yang tidak haram baik zatnya maupun cara memperolehnya. Selain halal, makanan juga harus baik, yang sehat, aman dan tidak berlebihan. Makanan yang halal dan baik bisa diperoleh dari bumi Allah yang telah diciptakan dengan penuh berbagai macam tumbuhan dan hewan yang mempunyai manfaatnya masing-masing dalam kesehatan tubuh manusia.

Allah juga melarang manusia untuk mengikuti langkah-langkah setan yang selalu saja menjerumuskan ke hal-hal yang tidak baik. Seperti memperoleh makanan dengan cara tidak baik dan tidak di ridhoi Allah, serta memakan makanan yang diharamkan oleh Allah. Beberapa contoh makanan halal yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadist adalah kerbau, sapi kambing, domba, ayam, susu, telur tumbuhan dan buah-buahan. Makanan yang halal dan baik dapat membantu mencegah hipertensi dengan cara mengurangi konsumsi daging dan meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan. Dengan memahami kriteria dan contoh makanan halal di atas, umat Islam dapat memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi adalah halal dan sesuai dengan ajaran agama.

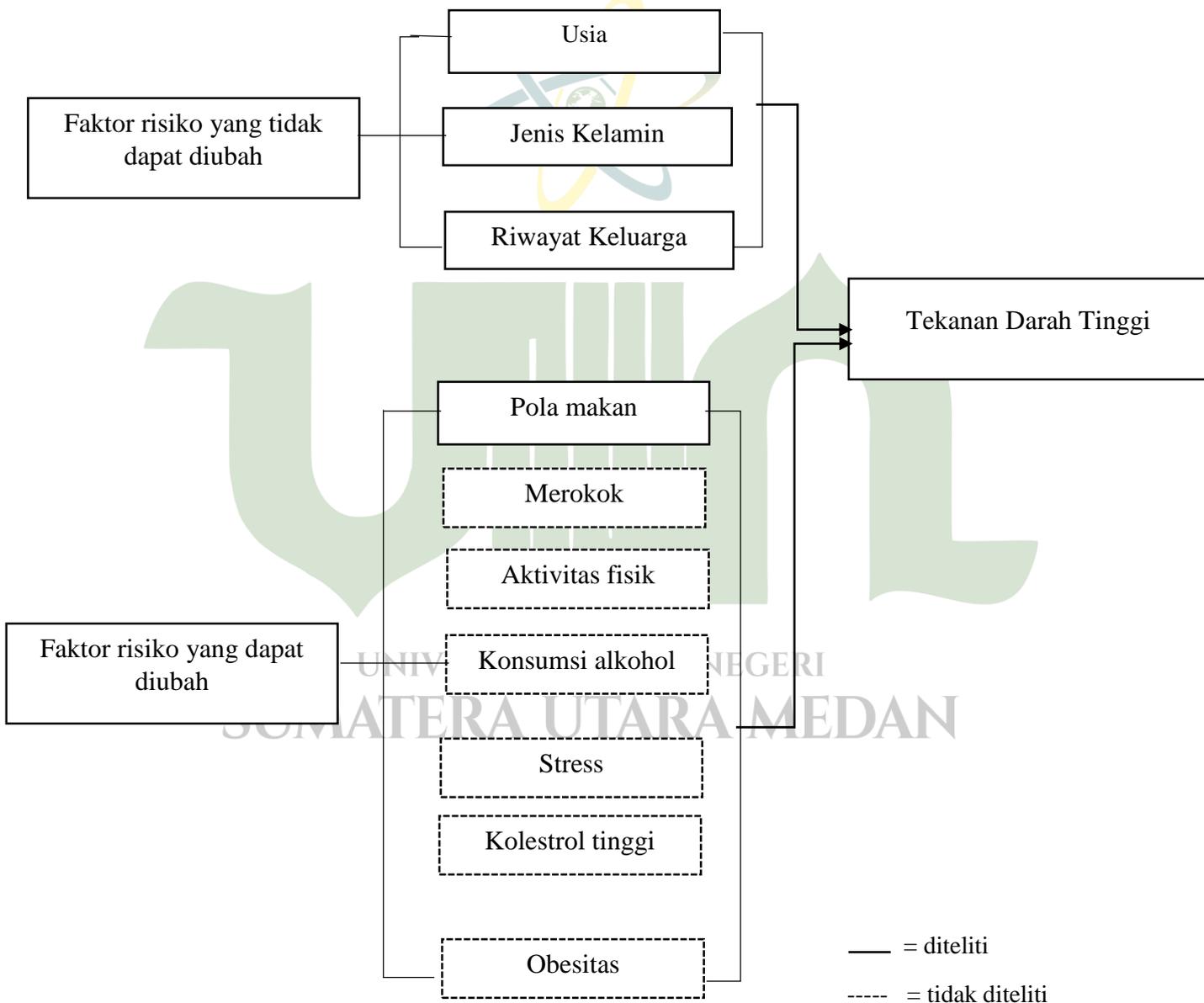
Tafsir Wajiz menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik yang tersedia di Bumi. Makanan halal adalah makanan yang tidak haram baik zat maupun cara memperolehnya. Sementara makanan baik artinya makanan yang sehat, aman, dan tidak berlebihan

Agar dapat beraktivitas dan menjaga kesehatan, tubuh manusia membutuhkan makanan untuk mendapat energi. Ada enam unsur gizi yang terkandung dalam

mengucapkan: "Bismillahil kabiir, a'uudzu billahil 'azhiim min syarri kulli 'irqin na'aarin wa min syarri harrin naar (Dengan nama Allah Yang Maha besar, aku berlindung kepada Allah Yang Maha agung dari tekanan darah yang tinggi dan bergejolak sehingga menimbulkan sakit panas dan dari panasnya api neraka).

2.4. Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori

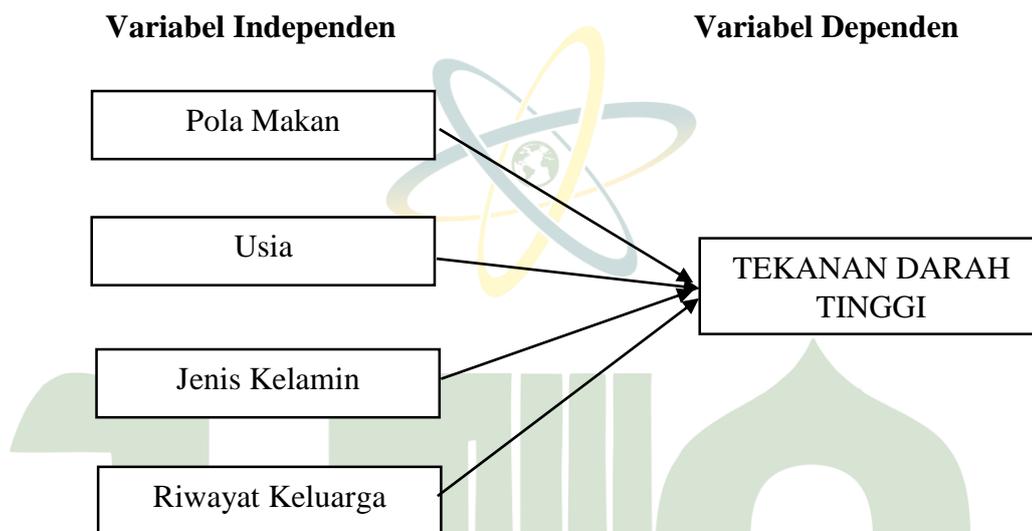


Sumber : 1.)Shaumi & Achmad, 2019 2.) Nuraeni, 2019 3.) Nugrahani,4.) Annisa. 5.) Dewi Azis & Agustin, 2018 6.) Pratiwi & Wibisana, 2018 7.) Sundari , Aulani'am , Djoko Wahono S, 2013.

2.5. Kerangka Konsep Penelitian

Penelitian ini digunakan dengan menggunakan variable bebas (independent) yaitu pola makan, usia, jenis kelamin, dan Riwayat keluarga dan variable terikat (dependent) yaitu status tekanan darah tinggi. Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu:

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



2.6. Hipotesa Penelitian

Ha : Ada Hubungan Pola Makan dengan Status Tekanan Darah Tinggi

Ha : Ada hubungan Usia dengan kejadian tekanan darah tinggi

Ha : Ada hubungan Jenis kelamin dengan kejadian tekanan darah tinggi

Ha : Ada hubungan Riwayat keluarga dengan kejadian tekanan darah tinggi