

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang mempunyai fokus yang hampir sama dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Kristina Everentia Ngasu, Willy Fitrizia Desain dengan judul hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga dikampung tegal kali baru RT 04/04 kecamatan balaraja kabupaten tangerang. Metode menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Deskriptif Korelasi* dan rancangan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total Sampling dengan jumlah 40 responden. Instrument yang digunakan adalah kuesioner serta uji analisis yang digunakan adalah *Analisis Korelasi*. Hasil uji Analisis Korelasi didapatkan 0,059 yang artinya nilai Analisis Korelasi sangat rendah. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa korelasi yang didapat sangat rendah artinya tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Tori Rihiantoro, Muji Widodo dengan judul hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dikabupaten tulang bawang. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tulang Bawang I tahun 2017. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode pendekatan “restrospektif” populasi penelitian

adalah penderita hipertensi sejumlah 267 responden. Teknik sampel yang digunakan simple random sampling analisa data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi hipertensi 32 responden (50,0%) sebanyak 25 (86,2%) mempunyai pola makan buruk, sebanyak 23 (67,9%) melakukan aktivitas ringan <600Mets-min/minggu. Hasil uji chi square diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dengan p-value=0,000 dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan p-value=0,005.

## B. Landasan Teori

### 1. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes, 2014). Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Commite On Detection, Evaluation And Treatment Of High Blood Preassure (JNC-V)

Klasifikasi Tekanan darah	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prahipertensi	120-139	80-90
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	>160	>99

Klasifikasi hipertensi Berdasarkan penyebab menurut (Nurarif, 2013) dibagi menjadi 2 golongan yaitu :

- a. Hipertensi primer ( esensial), Hipertensi primer disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Faktor yang mempengaruhi yaitu genetik, lingkungan, hiperaktifitas saraf

simpatis sistem renin, angiotensin dan peningkatan Na+Ca intraseluler.

- b. Hipertensi sekunder, penyebabnya yaitu penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

Setiap usia dan jenis kelamin memiliki batasan masing-masing, berikut batasan usia dan jenis kelamin dinyatakan sebagai hipertensi (Dewi TK,2013) :

- a. Pada pria usia <45 tahun, dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darah waktu berbaring  $\geq 130/90$  mmHg.
- b. Pada pria usia >45 tahun, dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >145/90 mmHg.
- c. Pada wanita tekanan darah  $\geq 160/90$  mmHg,dinyatakan hipertensi.

## 2. Pola Makan

Pola makan merupakan kebiasaan seseorang yang menyeluruh dan sering digunakan untuk menggambarkan kebiasaan makan individu di setiap harinya dan macam-macam makanan yang dikonsumsinya, seperti makanan utama atau makanan yang berukuran lebih kecil (Rebecca, 2015). Sedangkan pola makan menurut (Sulistiyoningsih, 2012) didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang dilakukan berulang setiap orang untuk memenuhi kebutuhannya.

Pola makan yang salah merupakan salah satu factor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor-faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Muhammadun, AS, 2010).

Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan darah yang lebih besar (Ramayulin, 2010), kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi.

Pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan dan tingkat konsumsi. Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari. Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang apabila dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Menyusun hidangan sehat dengan berorientasi pada pedoman 4 sehat 5 sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu) (Widyaningrum, 2012).

### 3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Sedangkan latihan merupakan subkategori dari aktivitas fisik. *Exercise* adalah aktivitas fisik yang memelihara kebugaran tubuh (Dasso, 2019). WHO menyatakan bahwa kurangnya aktivitas merupakan sebuah faktor resiko terjadinya hipertensi (Wijaya. dkk. 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik menurut (*British Heart Fondation* (BHF), 2014) yaitu faktor biologis, faktor demografis, faktor sosial, faktor budaya.

Beraktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan lebih berat pada kondisi tertentu (Nuraini, 2015).

#### 4. Definisi Ibu Rumah Tangga

Menurut Walker dan Thompson (Mumtahinnah, 2008) Ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga. Ibu rumah tangga yang akan digunakan untuk penelitian adalah ibu rumah tangga dengan umur 25-59 tahun.