

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis dimana tekanan darah di arteri terus meningkat dalam jangka panjang. Hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh arteri dalam satu periode, mengakibatkan arteriola berkontraksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Widiyono., Indriyati., & Astuti, 2021).

Hipertensi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah di atas normal nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg sehingga menyebabkan peningkatan angka morbiditas dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah abnormal tinggi pada pembuluh darah menyebabkan risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Fitri Tambunan et al., 2021).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut (Fitri Tambunan et al., 2021) klasifikasi hipertensi dibagi menjadi primer dan sekunder yang didasari atas ada tidaknya penyebab yang dapat dikenali, seperti sebagai berikut :

1. Hipertensi primer atau essensial, ditandai dengan peningkatan tekanan darah kronis yang hampir 95% tidak diketahui penyebabnya.

2. Hipertensi sekunder, merupakan hipertensi yang penyebabnya 10% dapat diidentifikasi antara lain parenkim ginjal, kelenjar tiroid, kelenjar adrenal, dan lain-lain.

Klasifikasi tekanan darah menurut pedoman JNC VII (*Joint National commite on Prevention, Detection, Evaluatin, and Treatment of High Blood Pressure*) untuk usia ≥ 18 tahun, sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Pedoman JNC

No.	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1.	Normal	<120	<80
2.	Pra Hipertensi	120-139	80-89
3.	Hipertensi	140	90
4.	Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
5.	Hipertensi tahap 2	>160	>100

Sumber : (Widian Nur Indriyani, 2009).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2013) ada 2 faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi, sebagai berikut :

1. Faktor risiko yang dapat dirubah
 - a. Kegemukan (obesitas)
 - b. Merokok
 - c. Kurang aktifitas fisik
 - d. Konsumsi garam berlebih
 - e. Dislipidemia, kelainan metabolisme lipid (lemak)
 - f. Konsumsi alkohol berlebih

- g. Psikososial dan Stres
2. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah
 - a. Umur
 - b. Jenis kelamin
 - c. Keturunan (genetik)

2.1.4 Patofisiologi Hipertensi

Menurut (Fitri Tambunan et al., 2021) mekanisme fisiologis dalam pemeliharaan tekanan darah normal memiliki banyak faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Faktor secara intensif adalah asupan garam, obesitas, resistensi insulin, sistem renin-angiotensin, dan sistem saraf simpatik. Faktor lain yang telah dievaluasi termasuk genetika, disfungsi endotel, berat lahir rendah, dan nutrisi intrauterin, dan anomali neurovaskular. Regulasi tekanan darah normal merupakan proses kompleks dari curah jantung dan resistensi vaskular yang dipengaruhi oleh asupan garam, fungsi ginjal dan hormon mineralokortikoid. Sedangkan efek inotropik timbul dari peningkatan volume cairan ekstraselular dan peningkatan denyut jantung.

Autoregulasi tekanan darah terjadi melalui pengaturan kontraksi dan ekspansi volume intravascular oleh ginjal, kemudian terjadi interaksi antara curah jantung dan resistensi periferter-autoregulasi untuk mempertahankan tingkat tekanan darah. Vasoreaktivitas pembuluh darah merupakan mediasi perubahan tekanan darah yang dipengaruhi oleh aktivitas faktor vasoaktif, reaktivitas sel otot polos dan perubahan struktur dan kaliber dinding pembuluh darah. Endotel vaskular merupakan tempat

sintesis berbagai vasodilatator dan vasokonstriktor yang mengakibatkan pertumbuhan dan remodeling dinding pembuluh darah dan regulasi hemodinamik tekanan darah (Fitri Tambunan et al., 2021).

Berikut merupakan mediator-mediator yang termasuk dalam beberapa faktor pertumbuhan :

1. Endotelin suatu vasokonstriktor kuat yang berperan penting pada patogenesis hipertensi.
2. Angiotensin II merupakan vasokonstriktor dari hasil sintesis angiotensin I dengan bantuan angiotensin-converting enzyme (ACE).
3. Nitric-oxide merupakan vasodilatator kuat yang mempengaruhi autoregulasi lokal dan fungsi organ penting lain.

2.1.5 Gejala Hipertensi

Hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apapun. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit didada, mudah lelah, muka memerah serta mimisan, sehingga demikian sebagian orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi (Mohamad Roni Alfaqih, 2022).

2.1.6 Komplikasi Hipertensi

Komplikasi dari hipertensi sering dirujuk sebagai kerusakan akhir organ karena kerusakan pada organ-organ ini adalah hasil akhir dari

tekanan darah kronis. Oleh karena itu, diagnosa tekanan darah tinggi sangat penting sehingga usaha-usaha dapat dibuat untuk membuat tekanan darah menjadi normal dan mencegah terjadinya komplikasi. Tekanan darah tinggi berkepanjangan berbahaya, karena penyakit ini bisa menyebabkan komplikasi yang sering kali mematikan antara lain serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Mohamad Roni Alfaqih, 2022).

Menurut (Elisa Diana Julianti, Nunung Nurjanah, 2005) komplikasi hipertensi yang dapat terjadi sebagai berikut :

1. Kerusakan dan gangguan pada otak, tekanan yang tinggi pada pembuluh darah otak mengakibatkan pembuluh sulit meregang sehingga darah yang ke otak kekurangan oksigen.
2. Gangguan dan kerusakan mata, tekanan darah tinggi melemahkan bahkan merusak pembuluh darah di belakang mata. Gejalanya, yaitu pandangan kabur dan berbayang.
3. Gangguan dan kerusakan jantung, akibat tekanan darah yang tinggi, jantung harus memompa darah dengan ekstra keras, otot jantung semakin menebal dan lemah sehingga kehabisan energi. Parahnya lagi jika terjadi penyumbatan pembuluh akibat aterosklerosis. Gejalanya yaitu pembengkakan pada pergelangan kaki, peningkatan berat badan, dan nafas yang tersengal-sengal.
4. Gangguan dan kerusakan ginjal, ginjal berfungsi untuk menyaring darah serta mengeluarkan air dan zat sisa yang tidak diperlukan tubuh. Ketika tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah kecil akan rusak.

Ginjal juga tidak mampu lagi menyaring dan mengeluarkan sisa. Umumnya gejala kerusakan ginjal tidak segera tampak. Namun jika dibiarkan, komplikasinya menimbulkan masalah serius.

2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi

Pengobatan hipertensi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah. Pengobatan terhadap hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis biasanya dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat dan terapi herbal. Sebenarnya, penggabungan antara pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengobatan hipertensi, tentunya dengan anjuran tenaga medis (Mohamad Roni Alfaqih, 2022).

1. Pengobatan farmakologis

- a. Diuretik, obat ini digunakan untuk membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebih dari dalam tubuh melalui urine.
- b. Angiotensin converting enzyme (ACE) inhibitor, digunakan untuk mencegah produksi hormon angiotensin II, karena hormon tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
- c. Beta blocker, digunakan untuk memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah berkurang.
- d. Calcium channel blocker (CCB), digunakan untuk memperlambat laju kalsium yang melalui otot jantung dan yang masuk ke dinding pembuluh darah.

- e. Vasodilator, digunakan untuk menimbulkan relaksasi otot pembuluh darah sehingga tidak terjadi penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah pun berkurang.

2. Pengobatan nonfarmakologis

Dalam pengobatan nonfarmakologis terbagi menjadi tiga macam, yaitu pemanfaatan tanaman herbal, melakukan aktivitas fisik, dan diet.

- a. Tanaman obat, penggunaan tanaman obat sebagai terapi herbal kini banyak diminati masyarakat karena selain berkhasiat, terapi herbal juga relatif murah dan tidak menimbulkan efek samping. Contoh tanaman obat untuk hipertensi adalah mengkudu, daun salam, murberi, ciplukan, dan belimbing wuluh.
- b. Latihan fisik atau olahraga, jenis latihan fisik (olahraga) yang bisa dilakukan antara lain adalah senam.
- c. Diet, diet yang dianjurkan adalah diet DASH, yang terdiri atas diet tinggi buah, tinggi sayur dan produk susu yang rendah lemak. Kurangi juga asupan garam sampai dengan 6 gram NaCl (garam dapur) perhari.

2.2 Konsep Dasar Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia yang memiliki pedoman dalam bentuk tindakan seseorang, yang terjadi setelah seseorang melakukan penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar diperoleh dari mata dan telinga. Pengalaman bisa diperoleh baik

secara langsung maupun melalui pengalaman oranglain sesuai fakta yang ada (Rachmawati, 2019).

Pengetahuan memiliki hubungan erat dengan pendidikan, yang menjadi cikal bakal ilmu pengetahuan jika dapat diperiksa, ditelaah, serta dikembangkan oleh orang lain melalui proses belajar. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Iverson & Dervan, n.d.).

2.2.2 Tahapan Pengetahuan

Pengetahuan mencakup dalam domain kognitif yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Berikut merupakan enam tahapan pengetahuan menurut Benjamin S.Bloom (1956) dalam (Notoadmodjo, 2021).

1. Tahu (*know*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggali dan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) kedalam sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Contoh : seorang lansia yang bisa menyebutkan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi dalam diet hipertensi.
2. Pemahaman (*comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang diketahui secara benar. Misalnya, dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan bergizi.

3. Penerapan (*application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi dan kondisi sebenarnya. Aplikasi disini menggunakan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
4. Analisis (*analysis*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen yang berada di satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.
5. Sintesis (*synthesis*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.
6. Evaluasi (*evaluation*), diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Sudarminto (2002) dalam (Notoatmodjo, 2012) Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah ingatan, kesaksian, minat, rasa ingin tahu, pikiran, dan penalaran, logika, bahasa dan kebutuhan manusia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 2 faktor, yaitu (Notoadmodjo, 2014) :

1. Faktor internal :

- a. Pendidikan, merupakan suatu proses mengarahkan individu terhadap perkembangan individu lain untuk keinginan tertentu.
- b. Pekerjaan, adalah zona dimana individu memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.
- c. Umur, merupakan tingkat kedewasaan dan kekuatan individu dalam berpikir atau melakukan pekerjaan.

2. Faktor eksternal :

- a. Lingkungan, merupakan keadaan dimana individu memiliki dampak pada pertumbuhan dan perilaku individu.
- b. Sosial budaya, merupakan norma dalam masyarakat yang mempengaruhi sikap dalam memperoleh informasi.

2.2.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Rachmawati, 2019) dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dikelompokkan menjadi dua macam, sebagai berikut :

1. Cara memperoleh kebenaran non-ilmiah, yaitu merupakan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis, tanpa meliputi penelitian. Cara-cara penemuan metode ini antara lain meliputi :

- a. Cara coba salah (*trial and eror*), merupakan sebuah cara dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, jika hasil tidak berhasil akan dicoba kemungkinan lain. Kemungkinan kedua gagal juga, maka dicoba kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga masih gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut terpecahkan.
- b. Secara kebetulan, penemuan ini terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. Salah satu contoh adalah penemuan *enzim urease* oleh Summers pada tahun 1926.
- c. Cara kekuasaan atau otoritas, sumber pengetahuan ini berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal. Pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, orang yang memiliki wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan. Prinsip inilah yang dapat diterima oranglain pada saat itu, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya sudah benar.
- d. Berdasarkan pengalaman pribadi, pengalaman merupakan guru yang baik. Pepatah ini mengandung maksud yaitu sumber pengetahuan, atau pengalaman merupakan suatu cara untuk

memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman pribadi bisa digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan, hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

- e. Cara akal sehat (*common sense*), Akal sehat atau common sense kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak-anak.
- f. Kebenaran melalui wahyu, merupakan ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran ini diterima oleh para nabi adalah wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.
- g. Kebenaran secara intuitif, adalah suatu kebenaran secara intuitif diperoleh secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan

tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intusi atau suara hati.

- h. Melalui jalan pikiran, suatu cara manusia yang telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya sehingga, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan alam pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.
- i. Induksi, adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal yang konkrit kepada hal-hal yang abstrak.

2.3 Konsep Dasar Diet DASH

2.3.1 Definisi Diet DASH

Manajemen hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan cara non farmakologi, yaitu mengatur pola makan dengan menerapkan metode diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) karena selama ini yang

dilakukan hanya pengaturan garam dan natriumnya saja (diet rendah garam) namun tidak memperhitungkan kualitas hidangannya. Perbedaan diet garam dan diet DASH adalah pada prinsip pengaturan pola makannya. Prinsip diet rendah garam pada umumnya hanya menekankan pada pembatasan asupan natrium yang dikonsumsi, sedangkan dalam diet DASH juga menganjurkan pola makan tinggi kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak terdapat pada buah dan sayur (Nurmayanti et al., 2022).

Diet yang saat ini dikenal di kenal di negara maju, yaitu diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang digunakan oleh pasien-pasien hipertensi. Diet ini merupakan cara mengkonsumsi sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) sementara untuk asupan garamnya dibatasi. Salah satu kepatuhan yang harus ditaati penderita hipertensi adalah makanan, karena faktor makanan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan (Hartono, 2012).

Pola diet DASH merupakan pola diet yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium (420 mg/hari), kalsium (>1000 mg/hari), dan serat (25-30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (< 200 mg/hari) yang banyak terdapat pada buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran, ikan, daging tanpa lemak, susu rendah lemak, dan bahan makanan dengan total lemak dan lemak jenuh yang rendah (Nurhumaira & Rahayuningsih, 2014).

2.3.2 Prinsip Diet DASH

Berikut merupakan beberapa prinsip diet yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi menurut (Hartono, 2012) :

1. Upaya mempertahankan berat badan ideal sesuai IMT normal yang tidak melebihi 25 kg/m² dan lingkar perut tidak melebihi dari 90 cm pada laki-laki dan 80 cm pada wanita.
2. Penerapan diet DASH yang memiliki kaya serat pangan dan mineral disamping diet rendah garam, rendah kolesterol lemak terbatas, serta diet kalori seimbang menurut penyakit hipertensi.
3. Membatasi asupan garam dapur hingga 3 gram/hari dengan memperhatikan pemberian mineral seperti kalsium, kalium, dan magnesium menurut angka kecukupan gizi (AKG).
4. Membatasi bahan aditif pangan yang kaya akan natrium (MSG, sodium bikarbonat, sodium nitrit, sodium benzoat) termasuk makanan 7 S (snack, saus (saus tomat, kecap asin, taocol), sup yang dikalengkan, *salted meat/fish* (ikan/daging asap), seasonings (berbagai bumbu yang kaya akan MSG) dan sauerkraut (acar dan sayur asin).
5. Melakukan olahraga aerobik secara teratur sesuai dengan kemampuan dan usia.

2.3.3 Komposisi Makanan Dalam Diet DASH

Komposisi makanan dalam diet DASH adalah sebagai berikut: (National Heart, Lung, 2016).

Tabel 2. 2 Komposisi Makanan Dalam Diet DASH

Makanan	Hidangan dalam sehari	Ukuran porsi	Contoh	Keterangan
Biji-bijian	6-8	<ul style="list-style-type: none"> - 1 potong roti - 1 ons sereal kering - ½ gelas nasi, pasta, atau sereal 	Roti gandum utuh dan roti gulung, pasta gandum utuh, roti pita, bagel, muffin inggris, sereal, bubur jagung, outmeal, nasi merah, pretzel dan popcorn tanpa garam	Sumber utama energi dan sumber serat
Sayuran	4-5	<ul style="list-style-type: none"> - 1 gelas sayuran hijau (belum dimasak) - ½ gelas sayur hijau (sudah dimasak) - ½ gelas jus sayuran 	Brokoli, wortel, sawi, buncis, kacang polong, kangkung, kacang lima, kentang, bayam, labu siam, ubi jalar, tomat	Sumber kaya potasium, magnesium, dan serat
Buah-buahan	4-5	<ul style="list-style-type: none"> - 1 buah sedang - ¼ gelas buah kering - ½ gelas buah segar, beku, atau kalengan 	Apel, aprikot, pisang, kurma, anggur, jeruk, mangga, melon, persik, nanas, kismis, stroberi, jeruk keprok	Sumber penting potasium, magnesium, dan serat

		- ½ gelas jus buah-buahan		
Susu dan produk susu bebas/rendah lemak	2-3	- 1 gelas susu atau yogurt - 1 ½ ons keju	Susu atau mentega bebas lemak (skim), rendah lemak (1%), keju bebas lemak, yogurt biasa atau beku bebas lemak	Sumber utama kalsium dan protein
Daging, unggas, dan ikan (tanpa lemak)	≤ 6	- 1 ons daging, unggas, ikan (matang) - 1 butir telur	Pilih dan hilangkan lemak serta kulit unggas, cara memasak dengan dipanggang atau direbus	Sumber kaya protein dan magnesium
Kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan	4-5 per minggu	- 1/3 gelas atau 1 ½ ons kacang - 2 sdm selai kacang - ½ gelas kacang polong matang	Almond, hazelnut, kacang campur, kacang tanah, biji bunga matahari, selai kacang, kacang merah, lentil, kacang polong	Sumber energi yang kaya magnesium, protein, dan serat
Lemak dan minyak	2-3	- 1 sdt margarin lembut - 1 sdt minyak sayur - 1 sdm mayonais - 2 sdm saus salad	Margarin lembut, minyak sayur (seperti canola, jagung, zaitun, atau safflower), mayonais rendah lemak, saus salad ringan	27% lemak dari jumlah kalori yang disajikan dalam kajian DASH

Gula	≤ 5 per minggu	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sdm gula - 1 sdm jely atau selai - ½ gelas sorbet, agar-agar - 1 gelas sirup 	Agar-agar rasa buah, minuman buah, permen keras, jelly, sirup, sorbet, dan gula	Makanan manis harus rendah gula
------	----------------	---	---	---------------------------------

Sumber : (National Heart, Lung, 2016)

2.3.4 Pengaturan Makanan Dalam Diet DASH

Berikut merupakan pengaturan makanan dalam diet DASH, yaitu :

(National Heart, Lung, 2016)

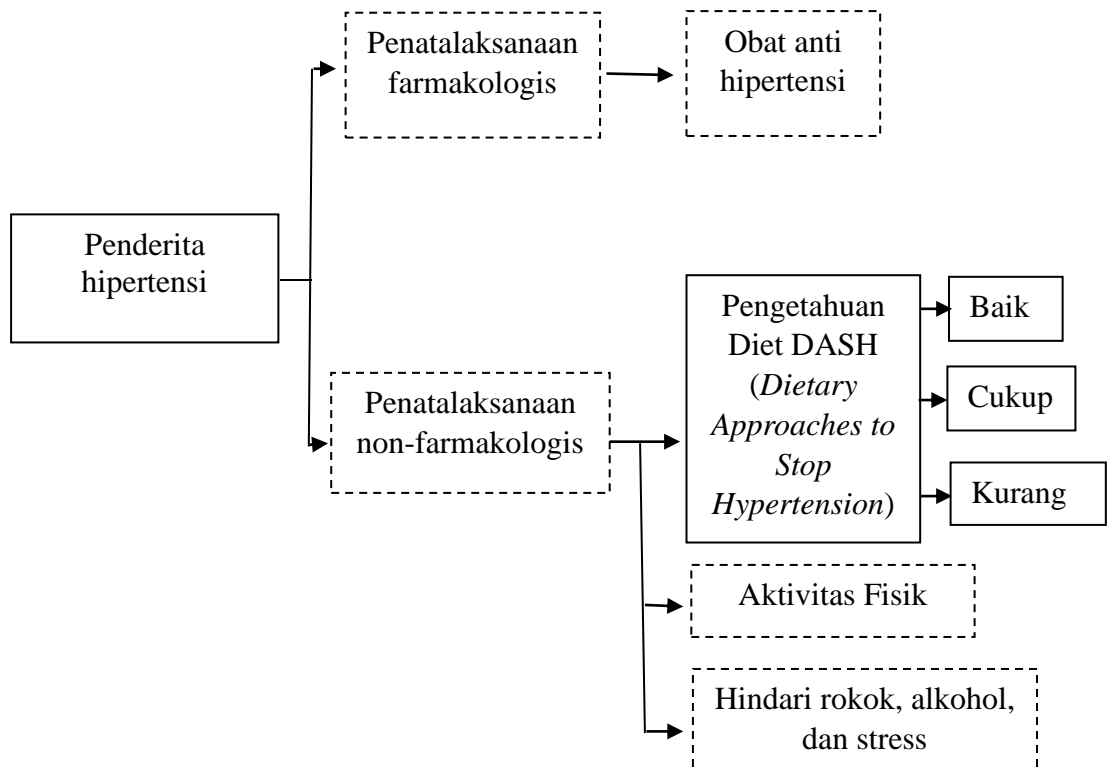
Tabel 2. 3 Pengaturan Makanan Dalam Diet DASH

Pengaturan Makanan	
Bahan makanan yang Dianjurkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan yang segar: protein nabati dan hewani sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat 2. Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin kaldu bubuk 3. Sumber protein hewani: penggunaan daging/ayam, ikan paling banyak 100 gram/hari, telur ayam/bebek 1 butir/hari 4. Susu segar 200 ml/hari.
Bahan makanan yang Dibatasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemakaian garam dapur tidak lebih dari 2.300 mg/perhari (1 sdt garam) atau lebih baik lagi dibatasi hingga 1.500mg garam/hari 2. Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue 3. Gula atau makanan manis kurang 5

	hidangan /minggu 4. Lemak dan minyak 2-3 porsi/hari
Bahan makanan yang Dihindari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan yang diolah menggunakan garam Natrium seperti creackers, pastries, krupuk, kripik dan lainlain 2. Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayur dan buah-buahan dalam kaleng 3. Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, udang kering, telur asin dan lain-lain 4. Mentega dan keju 5. Bumbu-bumbu: kecap asin, garam saus, tomat, terasi, saus sambel, tauco, dan lain-lain 6. Makanan yang mengandung alkohol: durian, tape.

Sumber : (National Heart, Lung, 2016)

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi

Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti