

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pengetahuan**

##### **2.1 Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan salah satu domain perilaku kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih berpengaruh dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

##### **2.2 Tingkat Pengetahuan**

Menurut pendapat (Notoatmodjo, 2012), tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6 yaitu:

1. Tahu (*know*)

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

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4. Analisis (*analysis*)

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

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

### **2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

#### **1. Pendidikan**

Pendidikan merupakan suatu usaha dalam rangka mengembangkan kepribadian dan kemampuan diluar sekolah baik formal maupun non formal dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan proses merubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan juga proses mendewasakan seseorang melalui pengajaran maupun pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.

Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin luas pengetahuannya, tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak pengetahuannya juga rendah. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif, dari kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif yang diketahui akan menumbuhkan sikap yang positif juga (Riyanto & Budiman, 2014).

## 2. Informasi/Media massa

Informasi adalah sesuatu yang harus diketahui atau sebagai transfer pengetahuan. Informasi juga dapat di definisikan suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dalam kehidupan sehari-hari diperoleh dari data dan pengamatan terhadap dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi. Informasi mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program komputer dan basis data. Informasi yang diperoleh dari pendidikan non formal memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan (Nuridayati, 2016).

## 3. Sosial, Budaya, dan Ekonomi.

Kebiasaan serta tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi seseorang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Riyanto & Budiman, 2014).

#### 4. Lingkungan

Lingkungan adalah semua yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial yang berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut, ini terjadi karena interaksi timbal balik ataupun tidak yang direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Riyanto & Budiman, 2014).

#### 1. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan yaitu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan ketrampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya (Riyanto & Budiman 2014).

#### 2. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Nuridayati, 2016).

## **2.2 Konsep Sikap**

### **2.2.1 Definisi Sikap**

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu. Jadi bisa dikatakan sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons

stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan lain (Notoatmodjo, 2010).

Menurut pendapat dari (Saifudin, 2015), faktor sikap seseorang dipengaruhi oleh faktor intrinsik (di dalam diri), dan faktor ekstrinsik (di luar). Faktor intrinsik meliputi kepribadian, intelegensi, bakat, minat, perasaan serta kebutuhan dan motivasi seseorang. Faktor ekstrinsik meliputi lingkungan, pendidikan, ekonomi, politik.

### **2.2.2 Tingkatan Sikap**

#### 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

#### 2) Menanggapi (*responding*)

Memberikan jawaban apabila memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan.

#### 3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti pembahasannya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau menganjurkan orang lain untuk merespon.

#### 4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah di pilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, dia harus berani untuk mengambil resiko bila ada orang lain mencemoohnya (Notoatmodjo, 2010).

### 2.2.3 Fungsi Sikap

Menurut pendapat dari (Wawan dan Dewi, 2010), Sikap mempunyai beberapa fungsi yaitu :

1) Fungsi instrumental atau penyesuaian atau manfaat.

Fungsi ini berkaitan dengan sarana dan tujuan. Orang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau sebagai alat dalam rangka mencapai tujuan. Bila obyek sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya, maka orang akan bersikap positif terhadap obyek tersebut, demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat dalam pencapaian tujuan, maka orang akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

2) Fungsi pertahanan ego

Ini merupakan sikap yang diambil oleh seseorang demi untuk mempertahankan ego atau akunya. Sikap ini diambil oleh seseorang pada waktu orang yang bersangkutan terancam keadaan dirinya atau egonya.

3) Fungsi ekspresi nilai

Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan bagi individu untuk mengepresikan nilai yang ada dalam dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya. Dengan individu mengambil sikap tertentu terhadap nilai tertentu, ini menggambarkan keadaan sistem nilai yang ada pada individu yang bersangkutan.

4) Fungsi pengetahuan

Individu mempunyai dorongan untuk ingin mengerti, dengan pengalaman-pengalamannya, untuk memperoleh pengetahuan. Elemen-elemen dari pengalamannya yang tidak konsisten dengan apa yang diketahui oleh individu,

akan disusun kembali atau diubah sedemikian rupa hingga menjadi konsisten. Ini berarti bila seseorang mempunyai sikap tertentu terhadap suatu objek menunjukkan tentang pengetahuan orang tersebut terhadap objek sikap yang bersangkutan.

#### **2.2.4 Bentuk Sikap**

##### **1. Sikap positif**

Merupakan perwujudan nyata dari intensitas perasaan yang memperhatikan hal-hal positif. Suasana jiwa yang lebih mengutamakan kegiatan kreatif dari pada kegiatan yang menjemukan, kegembiraan dari pada kesedihan, harapan dari pada kepatuhan. Suatu yang indah dan membawa seseorang untuk selalu di kenang, dihargai, dihormati oleh orang lain. Untuk menyatakan sikap yang positif, seorang tidak hanya mengepresikannya hanya melalui wajah, tetapi juga dapat melalui bagaimana cara ia berbicara, jumpah dengan orang lain dan cara menghadapi masalah.

##### **2. Sikap negatif**

Sikap negatif harus dihindari, karena hal ini mengarahkan seseorang pada kesulitan diri yang tidak bersahabat. Seseuatu yang menunjukkan ketidakramahan, ketidakmenenangan, dan tidak memiliki kepercayaan diri (Azwar, 2012).

### **2.3 Konsep Hipertensi**

#### **2.3.1 Definisi Hipertensi**

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang saat ini menyerang lansia. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Meliansyah, 2018).

Hipertensi merupakan keadaan ketika pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan yang terus menerus. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin keras jantung harus memompa darah (Wahyuningsih, 2015).

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) (Febrian, 2020). Hipertensi merupakan “*silent killer*” dimana gejala awalnya dapat bervariasi pada setiap orang. Gejala-gejala yang timbul biasanya seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar, penglihatan kabur, mimisan dan telinga berdenging (WHO, 2018).

### 2.3.2 Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi sering dijuluki pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian.

**Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 8**

No.	Klasifikasi	Tekanan Darah (mmHg)	
		Sistolik	Diastolik
1.	Normal	< 120	< 80
2.	Pre Hipertensi	120 – 139	80 – 89
3.	Stadium I	140 – 159	90 – 99
4.	Stadium II	$\geq 160$	$\geq 100$

Sumber : *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI), 2013

Adapaun beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah sebagai berikut:

1. Keturunan

Dari data statistic terbukti bahwa seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi.

## 2. Ciri perseorangan

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

## 3. Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup yang sering menyebabkan timbulnya hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi (melebihi dari 30 gr), kegemukan atau makan berlebihan, stress dan pengaruh lain misalnya merokok, minum alcohol, minum obat-obatan (ephedrine, prednisone, epinephrine).

## 4. Kegemukan

Kegemukan merupakan ciri khas penderita hipertensi. Walaupun belum diketahui secara pasti hubungan antara hipertensi dan obesitas, namun terbukti bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan penderita hipertensi lebih tinggi dari pada penderita hipertensi dengan berat badan normal.

## 5. Usia

Dengan bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar.

## 6. Asupan Garam

Melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah yang akan diikuti oleh peningkatan ekresi kelebihan garam sehingga kembali pula keadaan hemodinamik (system pendarahan) yang normal. Pada penderita hipertensi essensial mekanisme inilah yang terganggu.

## **2.4 Konsep Diet**

### **2.4.1 Definisi Diet Hipertensi**

Menurut (Wahyuningsih, 2019), diet atau pengaturan makanan atau membatasi makanan merupakan penyesuaian jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dari hari ke hari. Diet juga bisa diartikan sebagai perpaduan berbagai jenis makanan yang memiliki nilai gizi yang baik sebagai proses penyembuhan berbagai macam penyakit.

Diet hipertensi adalah salah satu cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya yang alami. Penatalaksanaan diet hipertensi yaitu untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, menurunkan kadar kolesterol dan asam urat. Diet hipertensi untuk menanggulangi atau mempertahankan tekanan darah yaitu: Diet rendah garam, diet rendah kolesterol, diet tinggi serat, dan diet rendah kalori (Wijaya & Putri, 2013).

Diet hipertensi hanya diberikan pada pasien yang mengalami tekanan darah diatas normal, dibandingkan dengan obat antihipertensi yang mengandung zat kimia dan menimbulkan efek samping, diet hipertensi menjadi salah satu penanganan hipertensi yang efektif untuk dilakukan (Sustrani, 2005) dalam jurnal (Larasati, 2019).

### **2.4.2 Tujuan Diet Hipertensi**

Tujuan dilakukan diet hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema. Syarat diet yang harus dilakukan yaitu makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang, jumlah garam harus disesuaikan dengan berat ringannya penyakit, komposisi dan jelas makanan disesuaikan dengan kondisi penderita (Kemenkes, 2011).

Menurut (Sustrani et al, 2004) dalam jurnal (Anita, Ariyanti & Sarifah, 2014), tujuan diet hipertensi antara lain:

1. Mengurangi asupan garam

Mengurangi garam sering juga diimbangi dengan asupan lebih banyak kalsium, magnesium, dan kalium (bila diperlukan untuk kasus tertentu). Puasa garam untuk kasus tertentu dapat menurunkan tekanan darah secara nyata.

Tujuan dari diet rendah garam adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Syarat diet rendah garam adalah cukup energi, protein, mineral dan vitamin, bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit, jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air atau hipertensi.

2. Memperbanyak serat

Mengonsumsi lebih banyak sayur atau makanan rumahan yang mengandung banyak serat akan memperlancar buang air besar dan menahan sebagian asupan natrium. Sebaiknya penderita hipertensi menghindari makanan kalengan dan makanan siap saji dari restoran, yang dikuatirkan mengandung banyak pengawet dan kurang serat. Dari penelitian lain ditemukan bahwa dengan mengonsumsi 7 gram serat per hari dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 5 poin. Konsumsi serat juga dapat memperlancar buang air, menyebabkan makan lebih sedikit dan mengurangi asupan natrium.

### 3. Menghentikan kebiasaan buruk

Menghentikan rokok, kopi, dan alkohol dapat mengurangi beban jantung, sehingga jantung dapat bekerja dengan baik. Rokok dapat meningkatkan resiko kerusakan pembuluh darah yang mengendap kolesterol pada pembuluh darah koroner, sehingga jantung bekerja lebih keras.

### 4. Memperbanyak asupan kalium

Diketahui bahwa dengan mengkonsumsi 3.500 miligram kalium dapat membantu mengatasi kelebihan natrium, sehingga dengan volume darah yang ideal dapat dicapai kembali tekanan yang normal. Kalium bekerja mengusir natrium dari senyawanya, sehingga lebih mudah dikeluarkan. Makanan yang kaya kalium adalah pisang, sari jeruk, jagung, kubis, dan brokoli.

### 5. Memenuhi kebutuhan magnesium

Kebutuhan magnesium menurut kecukupan gizi yang dianjurkan atau RDA (Recommended Dietary Allowance) adalah sekitar 350 miligram. Kekurangan asupan magnesium terjadi dengan semakin banyaknya makanan olahan yang dikonsumsi.

Sumber makanan yang kaya magnesium antara lain kacang tanah, bayam, kacang polong, dan makanan laut. Tetapi berhati-hatilah agar jangan mengkonsumsi terlalu banyak suplemen magnesium karena dapat menyebabkan diare.

#### 6. Melengkapi kebutuhan kalsium

Walaupun masih menjadi perdebatan mengenai ada atau tidaknya pengaruh kalsium dengan penurunan tekanan darah, tetapi untuk menjaga dari resiko lain, 800 miligram kalsium per hari (setara dengan tiga gelas susu) sudah lebih dari cukup. Sumber lain yang kaya kalsium adalah keju rendah lemak dan ikan, seperti salmon.

#### 7. Mengetahui sayuran dan bumbu dapur yang bermanfaat untuk tekanan darah. Sayuran dan bumbu dapur yang bermanfaat untuk pengontrolan tekanan darah adalah :

- a. Tomat
- b. Wortel
- c. Seledri, sedikitnya 4 batang per hari dalam sup/makanan lain
- d. Bawang putih, sedikitnya satu suing per hari. Bisa juga digunakan bawang merah dan bawang bombai.
- e. Kunyit
- f. Bumbu lain adalah lada hitam, adas, kemangi, dan rempah lainnya.

### **2.4.3 Macam-Macam Diet Hipertensi**

Menurut pendapat dari (Mardiana, 2019), secara garis besar ada empat macam diet untuk mengurangi atau mempertahankan keadaan tekanan darah yaitu :

#### a. Diet rendah garam

Diet ini diberikan kepada pasien dengan edema atau asites serta hipertensi. Tujuan diet rendah garam adalah untuk menurunkan tekanan darah, mencegah edema dan penyakit jantung.

b. Diet rendah kolestrol dan lemak terbatas

Di dalam tubuh terdapat tiga bagian lemak yaitu : kolestrol, trigeserida, dan pospolipid. Tubuh memperoleh kolestrol dari makanan sehari-hari dan dari hasil sintesis dalam hati. Kolestrol dapat berbahaya jika dikonsumsi lebih banyak dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh.

c. Diet tinggi serat

Diet tinggi serat sangat penting pada penderita hipertensi, serat terdiri dari dua jenis yaitu serat kasar dimana banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan, serat makanan terdapat pada makanan karbohidrat, seperti kentang, singkong, dan kacang hijau. Serat kasar dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi.

d. Diet rendah kalori

Diet ini dianjurkan untuk bagi orang yang kelebihan berat badan.

## **2.5 Konsep Pendidikan Kesehatan**

### **2.5.1 Definisi Pendidikan Kesehatan**

Edukasi atau pendidikan kesehatan ialah suatu aktivitas/usaha untuk menginformasikan pesan kesehatan pada masyarakat, kelompok, atau individu. Tujuan dari pesan tersebut adalah agar mereka bisa mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010).

Menurut (Windasari, 2014), Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan, pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari cara melakukan diet hipertensi dengan benar, cara menghindari atau mencegah makanan yang merugikan kesehatan dirinya, dan kemana seharusnya mencari informasi yang benar tentang diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan intervensi mandiri dalam meningkatkan pengetahuan keluarga dan lansia hipertensi. Diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku lansia hipertensi dalam melaksanakan diet hipertensi (Aisyah, 2010).

### **2.5.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan menurut (Larasati, 2015), bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan. Beberapa tujuan lain dari pendidikan kesehatan antara lain:

1. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat.
2. Menjadikan individu mampu secara mandiri/kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
3. Mendorong penggunaan dan pengembangan sarana pelayanan kesehatan yang ada secara tepat.
4. Agar klien dan keluarga mempelajari apa yang dapat dilakukan sendiri (misalnya: melakukan diet hipertensi secara teratur) dan bagaimana caranya tanpa meminta pertolongan kepada sarana pelayanan kesehatan formal.
5. Agar terciptanya suasana kondusif di mana individu, keluarga, kelompok dan masyarakat mengubah sikap dan tingkah lakunya menjadi lebih patuh terhadap diet hipertensi.

Menurut pendapat (Wong dalam Taufiq, 2017), tujuan pendidikan kesehatan sebagai berikut:

1. Agar penderita memiliki tanggung jawab yang lebih besar pada kesehatan, keselamatan lingkungan serta masyarakat.
2. Agar seorang individu, kelompok maupun masyarakat melakukan langkah positif dalam mencegah terjadinya sakit dan mencegah berkembangnya sakit menjadi lebih parah dan mencegah keadaan ketergantungan menjadi mandiri.
3. Agar seorang individu, kelompok, maupun masyarakat memiliki pengertian yang lebih baik tentang eksistensi dan perubahan-perubahan system dan cara memanggatkannya dengan efisiensi dan selektif mungkin.
4. Agar orang mempelajari apa yang dapat mereka lakukan sendiri tanpa meminta bantuan kepada sistem pelayanan kesehatan

### **2.5.3 Sasaran Pendidikan Kesehatan**

Menurut (Kemenkes, 2011), menyatakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ada 3 jenis sasaran yaitu :

#### **a. Sasaran primer**

Sasaran primer (utama) atau langsung yang ditujukan kepada pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) sebagai komponen dari masyarakat. Mereka ini diharapkan dapat mengubah perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **b. Sasaran sekunder**

Sasaran sekunder yang ditunjukkan kepada tokoh atau pemuka masyarakat, baik pemuka informal (misalnya pemuka adat, pemuka agama dan lain-lain) maupun pemuka formal (misalnya petugas kesehatan, pejabat pemerintahan dan lain-lain), organisasi kemasyarakatan dan media massa. Pada sasaran ini diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat secara lebih luas.

c. Sasaran tersier

Sasaran tersier yang ditunjukkan kepada pembuat kebijakan yang berupa peraturan perundang-undangan di bidang kesehatan dan bidang-bidang lain yang berkaitan serta mereka yang dapat memfasilitasi atau menyediakan sumber daya.

#### **2.5.4 Metode Pendidikan Kesehatan**

Menurut (Notoatmodjo, 2010), agar mencapai suatu hasil yang optimal, maka sasaran pendidikan kesehatan harus menggunakan cara tertentu, materi yang disampaikan juga disesuaikan dengan sasaran. Untuk sasaran kelompok maka metodenya berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Beberapa metode pendidikan kesehatan antara lain:

1. Metode pendidikan kesehatan individu

Merupakan metode pendidikan yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan secara perorangan. Perorangan di sini tidak hanya individual yang bersangkutan, tetapi mungkin juga kepada suami atau keluarga individu tersebut. Dasar yang digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Agar petugas kesehatan mengetahui dengan tepat serta dapat membantunya maka perlu menggunakan metode atau cara. Bentuk pendekatan ini, antara lain:

a. Bimbingan atau penyuluhan (*Guidance and counseling*)

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif, setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat diteliti dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien tersebut dengan sukarela berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian menerima perilaku tersebut (mengubah perilaku).

b. Wawancara (*interview*)

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan, wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak mengetahui atau belum menerima perubahan, untuk mengetahui apakah perilaku yang sudah atau yang diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat. Apabila belum maka perlu penyuluhan lebih mendalam lagi.

2. Metode pendidikan kelompok

Dalam memilih metode Pendidikan kelompok harus diingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat Pendidikan formal dari sasaran. Untuk kelompok besar, metodenya akan lain dengan kelompok kecil, efektifitas metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan. Metode yang baik untuk kelompok besar ini antara lain: ceramah, seminar. Sedangkan untuk kelompok kecil antara lain: diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, kelompok-kelompok kecil, memainkan peranan (*role play*), dan permainan simulasi.

### 3. Metode pendidikan massa

Metode Pendidikan (pendekatan) massa cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Oleh karena sasaran Pendidikan ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umum, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat Pendidikan, dan sebagainya. Maka pesan-pesan kesehatan yang disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut.

Pendekatan ini biasanya digunakan untuk inovasi awarenss, dan belum begitu diharapkan untuk sampai pada perubahan perilaku. Namun demikian, bila kemudian dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku juga merupakan hal yang wajar. Beberapa contoh metode yang cocok untuk pendekatan massa, antara lain: ceramah umum, pidato, simulasi, tulisan-tulisan dan billboard.

#### **2.5.5 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan**

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan kesehatan dapat mencapai sasaran (Saragih, 2010), yaitu:

##### a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi diet hipertensi yang dihadapi.

##### b. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi diet hipertensi dan juga dapat mengetahui makanan-makanan sehat yang sesuai dengan ekonomi seseorang.

c. Adat Istiadat

Masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan, sehingga dalam pelaksanaan diet hipertensi tidak dilakukan secara maksimal.

d. Kepercayaan Masyarakat

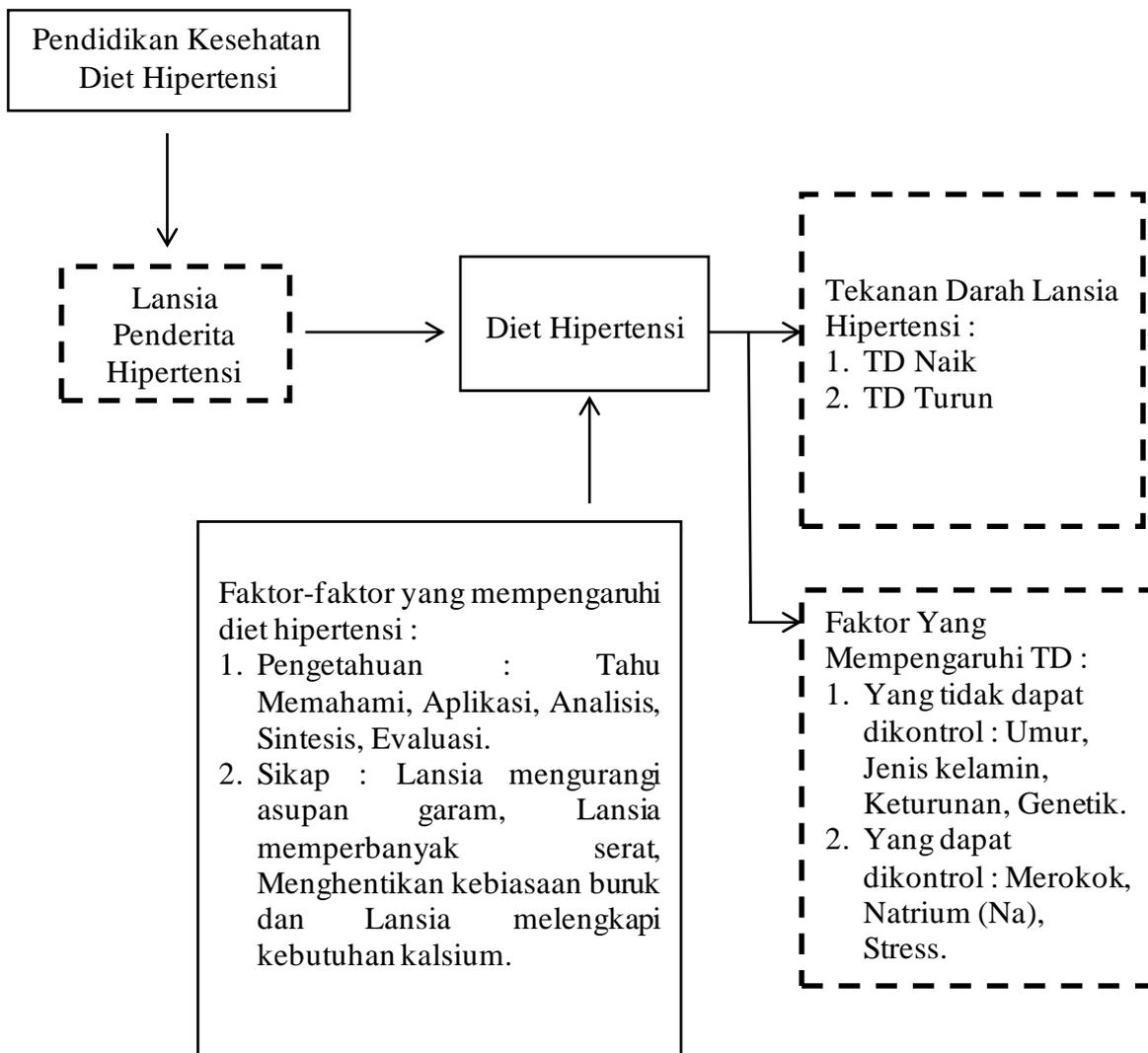
Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah ada kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi, yang menyebabkan pelaksanaan diet hipertensi tidak jelas.

e. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan, sehingga informasi yang didapat tentang diet hipertensi hanya setengah.

## 2.6 Kerangka Konsep

Susunan Kerangka Konsep Penelitian sebagai berikut:



Keterangan :

- : Diteliti
- : Tidak diteliti
- : Berhubungan

**Gambar 2.1** Kerangka Konsep Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan