

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Pengetahuan**

##### **1. Penegertian Pengetahuan**

Menurut kamus umum Bahasa Indonesia (2010) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui atau kepandaia yang dimiliki seseorang melalui pendidikan atau pengalaman. Pengatahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2012)

Menurut Bloom (2009) pengetahuan adalah kemampuan mengenal atau mengingat materi yang telah di pelajari mulai dari yang sederhana sampai pada yang sukar dan lebih di tekankan pada kemampuan mengingat yang lebih besar.

##### **2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut taksonomi Bloom (2009), pengetahuan mencakup enam tingkar domain kognitif, yaitu :

- a) Mengetahui (*Knowladge*)

3. Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkatan ini menjadikan seseorang mampu mengingat kembali materi yang dipelajari sebelumnya termasuk hal-hal spesifik dari seluruh yang dipelajari.

b) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Tingkatan ini menjadikan seseorang mampu menjelaskan tentang objek yang diketahuinya dan dapat menginterpretasikan.

c) Mengaplikasikan (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Tahap ini menjadikan seseorang mampu menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang nyata.

d) Menganalisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam suatu struktur tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e) Mensintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang

baru. Tahap ini menjadikan seseorang mampu menyusun formulasi baru dan formulasi yang ada.

f) Mengevaluasi ( *Evaluation* )

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Tahap ini menjadikan seseorang mampu melakukan penelitian terhadap suatu materi atau objek.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain agar mereka dapat memahani. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula bagi mereka untuk menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki.

b) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

c) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis (mental), dimana aspek psikologi ini taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

d) Minat

Minat diartikan sebagai sesuatu kecenderungan atau keinginan tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba menekuni sesuatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam. mencoba menekuni sesuatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam (Notoatmodjo, 2007).

#### **A. Cara Mencegah Terjadinya Stroke pada Pasien Hipertensi**

1. Menghindari makanan yang dapat memicu tekanan darah tinggi

Pada dasarnya semua sayur itu bervitamin dan juga bermineral tinggi, namun dalam pengolahannya yang terkadang justru yang akan membuat kita mengidap penyakit tertentu. Supaya penyakit darah tinggi tidak semakin parah, hindarai memasak sayuran dengan menggunakan santan, tentu sayuran yang bersantan seperti sayur lodeh, daun singkong, dan daun pepaya juga akan memicu darah tinggi semakin meningkat, apalagi bila konsumsi terlalu sering. Jadi boleh mengkonsumsi sayur seperti sayur bayam, wortel, serta daun seledri dan ubi.

Konsumsi makanan yang mengandung lemak berlebih, seperti gorengan dan santan juga dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Dalam bahan makanan yang kita konsumsi lemak akan terpecah menjadi asam lemak bebas, trigliserida, fosfolipida, dan terpecah menjadi asam lemak bebas. Lemak yang berkaitan dengan hipertensi adalah kolesterol dan trigliserida. Kolestrol ada dua macam yaitu HDL dan LDL. Kolestrol HDL dan

ADL harus berada dalam tubuh dengan seimbang. Jika tidak, misal LDL cenderung lebih tinggi daripada HDL, maka akan dapat terjadi penyempitan pembuluh darah yang berakibat terjadinya peningkatan tekanan darah.

## 2. Mengurangi kelebihan berat badan

Berdasarkan penyelidikan, kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi dan dibuktikan bahwa faktor ini mempunyai kaitan yang erat dengan terjadinya hipertensi dikemudian hari. Walaupun belum dapat dijelaskan hubungan antara obesitas dengan hipertensi essensial, tetepi penyelidikan membuktikan bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita yang mempunyai berat badan normal. Terbukti bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi daripada penderita hipertensi dengan berat badan normal.

Kelebihan berat badan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, tingkat lipid (lemak darah) tinggi abnormal, diabetes, dan penyakit jantung koroner. Kuncinya adalah dengan membatasi asupan kalori dan tingkat latihan fisik. Penurunan bobot sebanyak 4,5 kg saja sudah sangat berarti dalam penurunan tekanan darah tinggi. Penurunan bobot juga dapat mempercepat turunnya tekanan darah dalam pengobatan

3. Menjaga tekanan darah tetap stabil

Orang-orang yang terkena hipertensi memiliki resiko yang lebih besar untuk terkena stroke. Bahkan tekanan darah tinggi ini merupakan penyebab penyakit stroke yang utama. Orang yang terkena darah tinggi, aliran darahnya menjadi tidak normal dan lambat akibat penyempitan yang terjadi pada pembuluh darah. Suplai oksigen dan glukosa ke otak pun juga akan mengalami penurunan, untuk itu perlu sekali penderita hipertensi untuk mempertahankan atau mengontrol tekanan darahnya.

4. Melakukan pengecekan kesehatan secara teratur

Pemeriksaan tekanan darah harus dilakukan secara rutin bagi penderita hipertensi atau orang dengan riwayat keluarga hipertensi untuk lebih waspada. Pemeriksaan yang dianjurkan yaitu pemeriksaan sebulan sekali atau pemeriksaan sewaktu-waktu jika terjadi gejala seperti pusing dan gejala lainnya. Hasil tes tersebut tentunya dapat menjadi dasar dan panduan dalam mengatur pola makan dan gaya hidup

5. Melakukan olahraga yang teratur

Berolahraga seperti senam aerobik atau jalan cepat selama 35-45 menit (sejauh 3 kilometer) lima kali perminggu, dapat menurunkan TDS 4 mmHg dan TDD 2,5 mmHg. Berbagai cara

relaksasi seperti mediasi, yoga, dan hypnosis dapat mengontrol sistem syaraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

#### 6. Mengonsumsi obat anti hipertensi seacara teratur

Obat anti hipertensi terbukti dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi dalam batas stabil. Obat anti hipertensi berperan dalam menurunkan angka kejadian komplikasi hipertensi yang bisa terjadi akibat tidak stabilnya tekanan darah penderita hipertensi. Keberhasilan dalam pengobatan pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu faktor kepatuhan penderita dalam minum obat. Kepatuhan penderita hipertensi dalam minum obat dapat mengendalikan tekanan darahnya dalam keadaan stabil. Kepatuhan yang rendah merupakan faktor penghambat control yang baik.

#### 7. Membatasi asupan Natrium

Asupan Natrium yang tinggi, meskipun tidak selalu, bisa meningkatkan tekanan darah, khususnya pada orang tua, penderita darah tinggi, dan pasien dengan diabetes mellitus. Menghindari atau mengurangi garam adalah salah satu contoh cara mengurangi natrium, meskipun tidak menjamin seseorang tidak terkena hipertensi.