

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Istilah hipertensi diambil dari bahasa Inggris, yang berasal dari kata Latin yaitu *hyper* berarti super atau luar biasa, dan kata *tension* berarti tekanan atau tegangan. *Hypertension* menjadi istilah kedokteran yang populer untuk menyebut penyakit tekanan darah tinggi (Bangun, 2018: 1). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Sari, Y. N. I, 2017: 1-2).

Menurut *The Seventh Report of the Joint National Committee of Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* (JNC VII), hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) maupun tekanan diastolik (TDD) $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah tinggi apabila dalam keadaan istirahat tekanan darah sistolik berada pada 140 mmHg ke atas atau tekanan darah diastolik berada pada 90 mmHg ke atas sesudah pengukuran berulang (Riyadiana, Woro, 2019: 19).

2. Klasifikasi Hipertensi

Sesuai dengan kesepakatan *Joint National Committee (JNC VII)*, tekanan darah diklasifikasi seperti yang tersaji dibawah ini pada tabel 1 :

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII

Klasifikasi Tekanan Darah	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prahipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	≥ 100

Kriteria hipertensi menurut klasifikasi *Indonesia Society of Hypertension* (InaSH) tahun 2015 dan 2018 disajikan pada tabel 2 :

Tabel 2
Klasifikasi Hipertensi Menurut InaSH

Katagori	TDS		TDD
Optimal	< 120 mmHg	dan	< 80 mmHg
Normal	120-129 mmHg	atau	80-84 mmHg
Normal tinggi	130-139 mmHg	atau	85-89 mmHg
Hipertensi derajat 1	140-159 mmHg	atau	90-99 mmHg
Hipertensi derajat 2	160-179 mmHg	atau	100-109 mmHg
Hipertensi derajat 3	≥ 180 mmHg	atau	≥ 110 mmHg
Hipertensi sistol terisolasi	≥ 140 mmHg	dan	< 90 mmHg

*) TDS : tekanan darah sistolik: TDD : tekanan darah diastolik

Selain klasifikasi diatas, hipertensi juga dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer/ hipertensi esensial dan hipertensi sekunder/ hipertensi non esensial. Hipertensi primer disebut juga hipertensi idiopatik karena penyebab hipertensi ini belum diketahui. Penyebab yang belum jelas atau belum

diketahui tersebut sering dihubungkan dengan faktor gaya hidup yang kurang sehat. Sekitar 90% masyarakat menderita hipertensi primer. Sementara itu, hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain, seperti penyakit ginjal, kelainanan hormonal, atau penggunaan obat tertentu (Sari, Y. N. I, 2017: 7-8).

Hipertensi juga dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuknya, yaitu hipertensi diastolik, hipertensi sistolik, dan hipertensi campuran. Hipertensi diastolik merupakan peningkatan tekanan darah diastolik tanpa diikuti oleh peningkatan tekanan sistolik. Sebaliknya, hipertensi sistolik adalah peningkatan tekanan darah sistolik tanpa diikuti peningkatan tekanan darah diastolik. Sementara itu, hipertensi campuran adalah peningkatan tekanan darah pada diastol dan sistol. Jenis hipertensi lain yaitu hipertensi pulmonal dan hipertensi pada kehamilan. Hipertensi pulmonal memiliki ciri-ciri tekanan sistolik arteri pulmonalis ≥ 35 mmHg atau *mean* tekanan arteri pulmonalis ≥ 25 mmHg saat keadaan istirahat, atau ≥ 30 mmHg saat beraktivitas (Sari, Y. N. I, 2017: 9).

3. Diagnosa Hipertensi

Diagnosa hipertensi dengan pemeriksaan fisik paling akurat menggunakan sphygmomanometer air raksa. Sebaiknya dilakukan lebih dari satu kali pengukuran dalam posisi duduk dengan siku lengan menekuk diatas meja dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas dan posisi lengan sebaiknya setinggi jantung. Pengukuran dilakukan dalam keadaan tenang.

4. Gejala Hipertensi

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang spesifik. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya sehingga sebagian orang tidak menyadari bahwa dirinya karena hipertensi. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan (Sari, Y. N. I, 2017: 5-6)

5. Penyebab Hipertensi

Faktor pemicu hipertensi yang tidak dapat dikontrol antara lain :

1) Genetika / keturunan

Adanya faktor genetik akan menyebabkan risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium Individu dengan orang tua yang hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga (Nuraini, Bianti, 2015).

2) Jenis kelamin

Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita tetapi wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause salah satunya adalah penyakit jantung koroner. 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. Pada premenopause ibu 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 (Nuraini, Bianti, 2015).

3) Usia

Bertambahnya usia seseorang dapat menyebabkan pengaturan metabolisme terganggu terutama zat kapur dan kalsium. Ini ditunjukkan oleh banyaknya zat kapur atau kalsium yang beredar bersama darah (hipercalcidemia). Darah akan menjadi lebih padat dan tekanan darah meningkat. Begitu pula jika kalsium mengendap di dinding pembuluh darah (arteriosclerosis) yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah akibatnya aliran darah terganggu dan tekanan darah meningkat (Trisnawan, Adi, 2019: 9).

Pemicu hipertensi yang dapat dikontrol antara lain :

a) Kurang aktifitas fisik atau olahraga

Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula

tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Rihiantoro, Tori & Widodo, Muji, 2018). Orang yang melakukan aktifitas fisik selama <30 menit/ hari sebanyak 3-5 hari per minggu akan mempunyai risiko/ peluang terkena hipertensi sebesar 1,97 kali lebih besar dari orang yang sering melakukan olahraga atau aktifitas fisik (Mayasari, dkk, 2018).

b) Merokok

Merokok menyebabkan peninggian tekanan darah. Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami aterosklerosis. Dalam penelitian kohort prospektif oleh dr. Thomas S. Bowman dari Brigham and Women's Hospital, kejadian hipertensi terbanyak terdapat pada kelompok subyek yang memiliki kebiasaan merokok lebih dari 15 batang perhari (Nuraini, Bianti, 2015).

c) Kegemukan

Seseorang yang obesitas akan mengalami kesulitan dalam bergerak. Jantung harus bekerja lebih keras untuk mempompa darah agar dapat menggerakkan beban yang berlebihan dari tubuh. Obesitas merupakan faktor peningkat terjadinya risiko hipertensi dan serangan jantung (Trisnawan, Adi, 2019: 14).

d) Pola makan

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai

penyumbang utama terjadinya hipertensi. Pola makan buruk beresiko mengalami hipertensi 4,31 kali dibandingkan dengan pola makan baik (Rihiantoro, Tori & Widodo, Muji, 2018).

e) Konsumsi garam berlebih

Konsumsi garam yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik ke luar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi (Nuraini, Bianti, 2015).

6. Komplikasi Hipertensi

1) Hipertensi Merusak Ginjal

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat merusak ginjal. Hipertensi membuat ginjal harus bekerja lebih keras akibatnya sel-sel pada ginjal akan lebih cepat rusak (Sari, Y. N. I, 2017: 65).

2) Hipertensi Merusak Kinerja Otak

Penderita hipertensi pada usia tengah baya umumnya akan mengalami kehilangan kemampuan kognitif-memori, kehilangan pemecahan masalah, kurang konsentrasi, dan kehilangan daya sehat pertimbangan selama 25 tahun kemudian (Sari, Y. N. I, 2017: 68).

3) Hipertensi Merusak Kinerja Jantung

Tekanan darah tinggi yang terus-menerus menyebabkan jantung bekerja ekstra keras sehingga jantung yang bertugas mendistribusikan darah

keseluruh tubuh tidak bisa lagi menjalankan fungsinya (Sari, Y. N. I, 2017: 70).

4) Hipertensi Menyebabkan Kerusakan Mata

Adanya gangguan dalam tekanan darah akan menyebabkan perubahan-perubahan dalam retina pada belakang mata. Pemeriksaan mata pada penderita hipertensi berat dapat mengungkapkan kerusakan, penyempitan pembuluh-pembuluh darah kecil, kebocoran darah kecil (*hemorrhage*) pada retina, dan menyebabkan terjadinya pembengkakan saraf mata. (Sari, Y. N. I, 2017: 70-71).

5) Hipertensi Menyebabkan Resistensi Pembuluh Darah

Pada penderita hipertensi akut akan mengalami kekakuan yang meningkat atau resistensi pada pembuluh-pembuluh darah sekeliling diseluruh jaringan tubuh (Sari, Y. N. I, 2017: 71-72).

6) Hipertensi Menyebabkan Stroke

Stroke umumnya disebabkan oleh suatu *hemorrhage* (kebocoran darah atau *leaking blood*) atau suatu gumpalan darah dari pembuluh darah yang menyuplai darah ke otak. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke yang dapat menjurus pada kerusakan otak atau saraf (Sari, Y. N. I, 2017: 73).

7. Penatalaksanaan Hipertensi

Beberapa cara untuk mencegah hipertensi (Trisnawan, Adi, 2019: 16-19):

- 1) Olahraga yang cukup
- 2) Tidak merokok
- 3) Tidak minum alcohol
- 4) Mengatur pola makan
- 5) Istirahat cukup
- 6) Pencegahan secara medis, melibatkan penanganan dokter dan tenaga medis lainnya
- 7) Pencegahan secara tradisional, dengan mengkonsumsi mengkudu, bawang, mentimun, daun seledri, lidah buaya, ketumbar

Upaya untuk menurunkan hipertensi (Trisnawan, Adi, 2019: 24-27) :

- 1) Mengetahui risiko hipertensi
- 2) Kontrol pola makan
- 3) Meningkatkan aktivitas
- 4) Konsumsi makanan jenis padi-padian
- 5) Meningkatkan konsumsi kalsium, kalium, potasium dan magnesium yang banyak terdapat sayuran dan buah-buahan.
- 6) Mencari pendukung pola hidup sehat
- 7) Kontrol stres

B. Menopause

1. Pengertian Menopause

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata “*men*” yang berarti bulan, dan kata “*peuseis*” berarti penghentian sementara. Secara linguistik yaitu *menocease* yang berarti masa berhentinya menstruasi. Menopause secara medis diartikan sebagai masa penghentian menstruasi untuk selamanya (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 10).

Menopause adalah kondisi ibu dimana tidak haid lagi yang dihitung sesudah 12 bulan dari haid terakhir. Menopause atau berhentinya masa menstruasi diartikan sebagai proses peralihan masa produktif ke masa non produktif yang disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone (Riyadina, Woro, 2019: 1).

2. Macam-Macam Menopause

1) Menopause Dini

Menopause dini terjadi pada usia 30 sampai 40 tahun. Menopause dini dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab yaitu penggunaan obat-obatan diet, pengaruh kemoterapi, dan penyakit autoimun seperti miastenia, trombositopenia idiopatik, glomerulonephritis, arthritis rheumatoid. Pada menopause dini 75% wanita telah mengalami keluhan vasomotorik dan hamper 50% wanita telah terjadi osteoporosis (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 13).

2) Menopause Normal

Menopause alami terjadi pada usia 50 tahun. Menopause normal terjadi karena produksi estrogen berkurang hingga tidak terjadi haid (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 13).

3) Menopause Terlambat

Menopause terlambat apabila wanita masih haid diatas 52 tahun. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya menopause terlambat, diantaranya faktor konstitusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen. Salah satu faktor umum yang terjadi akibat kelebihan berat badan (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 13).

3. Fase-Fase Menopause

1) Klimaterium (pramenopause)

Masa klimaterium atau biasa disebut pramenopause merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium biasanya terjadi antara usia 40 tahun. Hal ini ditandai dengan siklus haid tidak teratur, perdarahan haid memanjang dan relatif banyak (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 15).

2) Menopause

Masa menopause yaitu saat haid terakhir atau berhentinya menstruasi. Dikatakan menopause jika dalam 12 bulan terakhir tidak mengalami menstruasi dan tidak disebabkan oleh hal patologis. Usia menopause tiap orang berbeda-beda umumnya sekitar 50 tahun (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 15).

3) Senium (pasca menopause)

Masa senium adalah masa sesudah menopause atau bias disebut dengan istilah pasca menopause. Pada masa ini seseorang ibu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik antara usia 65 tahun (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 15).

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menopause

1) *Menarche*

Para ahli menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali mendapat haid dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Penelitian mengungkapkan bahwa semakin muda seseorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 20).

2) Jumlah anak

Beberapa peneliti menemukan bahwa semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 20).

3) Usia melahirkan

Penelitian yang dilakukan *Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston* mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua. Hal ini karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 20).

4) Faktor psikis

Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, timbulnya perubahan emosi seperti susah tidur, mudah tersinggung, ketakutan. Perubahan psikis ini berbeda-beda tergantung dari kemampuan wanita untuk menyesuaikan diri (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 21)

5) Sosial ekonomi

Apabila faktor ini baik maka akan mengurangi beban fisiologis dan psikologis (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 21).

6) Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini (Suparni, Ita E & Astutik, Reni Y, 2016: 21).

5. Tanda dan Gejala Menopause

Secara medis hanya ada tiga gejala menopause, yaitu menstruasi yang kacau, semburan panas, dan keringnya vagina (Waluyo, Srikandi & Putra Budhi M, 2010: 9). Gejala yang umum terjadi sebagai berikut :

1) Gejala Fisik

- a) Hot flushes/ rasa panas
- b) Berkeringat di malam hari
- c) Berdebar-debar
- d) Susah tidur
- e) Sakit kepala
- f) Ketidakmampuan mengendalikan buang air kecil

- 2) Gejala Psikologis
 - a) Mudah tersinggung
 - b) Depresi
 - c) Cemas
 - d) Suasana hati (mood) tidak menentu
 - e) Sering lupa
 - f) Susah berkonsentrasi

 - 3) Gejala Seksual
 - a) Vagina kering, mengakibatkan tidak nyaman selama berhubungan seksual
 - b) Turunnya libido
- (Spencer R F. & Brown Pam, 2007: 20)

6. Risiko Ibu Menopause

Proses menopause menyebabkan adanya perubahan organ tubuh sehingga dapat meningkatkan berbagai risiko kesehatan, diantaranya yaitu penyakit kardiovaskular, perubahan hormon ovarium dan endometrium, perubahan saluran urogenitalia dan payudara, gejala vasomotor, perubahan tulang serta perubahan kulit dan psikologis (Riyadina, Woro, 2019: 7).

C. Pengaruh Menopause Terhadap Hipertensi

Ibu yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Pada premenopause ibu mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Nuraini, Bianti, 2015).

Bertambahnya usia seseorang dapat menyebabkan pengaturan metabolisme terganggu terutama zat kapur dan kalsium. Darah akan menjadi lebih padat dan kalsium yang mengendap di dinding pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah akibatnya aliran darah terganggu dan tekanan darah meningkat. Bertambahnya usia juga membuat pembuluh darah menjadi semakin kaku akibatnya tekanan darah menjadi meningkat.

D. Ketumbar

1. Pengertian Ketumbar

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) adalah rempah-rempah yang populer di kawasan Asia, salah satunya di tanah Jawa (Ray, Ramadhani, 2017: 3). Klasifikasi ilmiah ketumbar sebagai berikut :

Kingdom : *Plantae*

Sub Kingdom : *Trachebionta*

Divisi : *Spermatophyta*

Sub Divisi : *Angiospermae*

Kelas : *Dicotyledonae*

Sub kelas : *Rosidae*

Ordo : *Apiales*

Famili : *Apiaceae*

Genus : *Coriandrum*

Spesies : *Coriandrum sativum* (Ray, Ramadhani, 2017: 6-7)



Gambar 1 Ketumbar
Sumber : Wikipedia

2. Kandungan Nutrisi Ketumbar

Ketumbar mengandung 11 komponen minyak esensial, 6 tipe senyawa asam, berbagai mineral dan vitamin. Berikut tabel kandungan nutrisi ketumbar :
(Ray, Ramadhani, 2017: 33-35)

Tabel 3
Kandungan nutrisi dalam setiap 100 gr pada ketumbar

Jenis Nutrisi	Kandungan
Energi	404 kkal
Lemak	16,1 gr
Protein	14,1 gr
Karbohidrat	54,2 gr
Fosfor	370 mg
Kalsium	630 mg
Zat besi	18 mg
Vit. B1	0,2 mg
Vit. A	1570 IU

Sumber : Ray, Ramadhani, 2017

3. Manfaat Ketumbar

a. Untuk Kesehatan

Ada berbagai cara memanfaatkan ketumbar sebagai obat dalam maupun obat luar. Untuk pengobatan dalam, ketumbar biasanya dihaluskan kemudian direbus dan dikonsumsi secara rutin. Cara ini biasa digunakan untuk menobati hipertensi, masuk angin, atau masalah saat menstruasi. Sebagai obat luar, racikan ketumbar dapat dioleskan pada bekas luka atau bagian yang bengkak.

b. Untuk Kecantikan

Ketumbar memiliki manfaat tidak hanya dalam Kesehatan tetapi terdapat pula untuk kecantikan, diantara lain : mengatasi jerawat, flek wajah, masalah kulit lainnya seperti iritasi kulit.

4. Cara Menggunakan Ketumbar

- a. Rebus 3 gram ketumbar dimasukan dalam air 400 cc hingga air mendidih sampai air menjadi 200 cc atau setengahnya.
- b. Tunggu air rebusan ketumbar hingga hangat lalu di saring.
- c. Air rebusan ketumbar diminum 1 kali pada pagi hari dengan dosis 200 cc. (Yunia: dkk, 2019)

E. Hubungan Ketumbar Dengan Penurunan Hipertensi

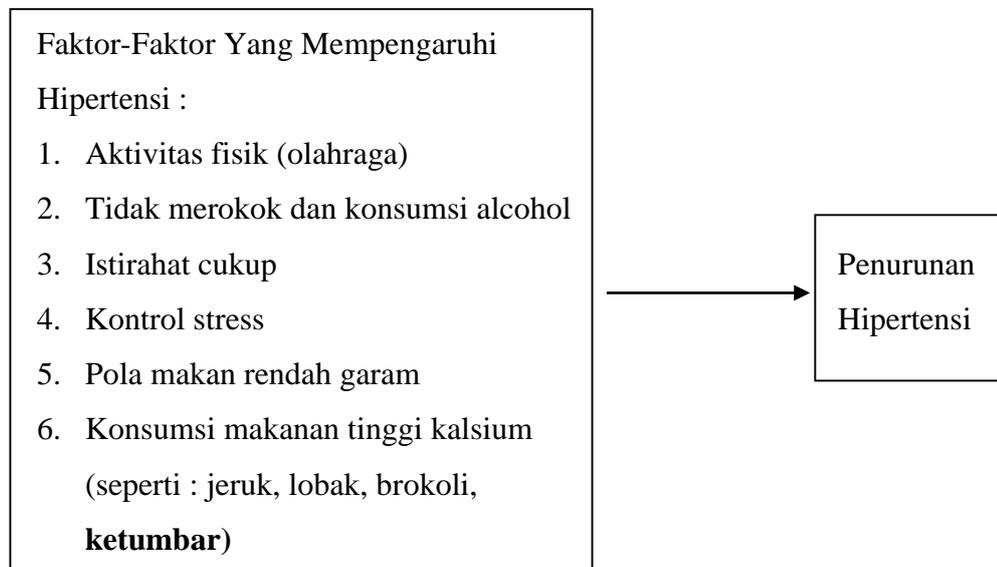
Ketumbar memiliki kandungan zat mineral dan air yang dapat membantu untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi. Mineral yang terkandung didalam ketumbar yakni, kalsium, kalium, fospor, zat besi dan magnesium. Kalsium dalam tubuh manusia berfungsi sebagai mineral tulang, dan membantu menjaga tekanan darah dalam keadaan normal (Yunia, dkk, 2019). Selain itu, kandungan zat

flavonoid dalam biji ketumbar sebagai penghambat ACE, sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah dan dapat memperlancar aliran darah. Flavonoid quecetin, dapat bekerja langsung pada bagian otot polos pembuluh arteri yang akan menimbulkan vasodilatasi.

Hal ini terbukti pada penelitian (Yunia, dkk, 2019) bahwa rebusan ketumbar lebih efektif dibandingkan rebusan kunyit dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Perbedaan kedua tindakan tersebut ditandai dengan hasil penurunan tekanan darah kelompok rebusan ketumbar dengan mean 12,80 mmHg dan rebusan kunyit dengan mean 7,10 mmHg, dengan nilai signifikan $p=0,017$ ($p \text{ value} < 0,05$).

F. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah suatu konsep yang memberikan gambaran atau batasan-batasan tentang teori yang akan dipakai sebagai landasan penelitian yang akan dilakukan (Mardalis, 2017: 41). Kerangka teori dalam skripsi akan dapat membantu peneliti dan orang lain agar dapat lebih memperjelas sasaran dan tujuan penelitian (Mardalis, 2017: 44). Adapun kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

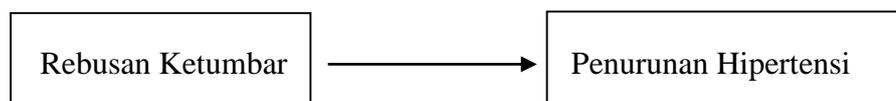


Gambar 2
Kerangka Teori

Sumber : Trisnawan (2019): Rihiantoro & Widodo (2018): Mayasari, dkk. (2018): Nuraini (2015)

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu konsep sederhana yang bertujuan agar orang lain yang membacanya dapat segera memahami maksud atau keinginan penulis (Mardalis, 2017: 46). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Kerangka Konsep

H. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal

tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2018: 38). Berikut adalah variabel dalam penelitian ini:

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen atau terikat (Sugiono, 2018: 39). Penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu rebusan ketumbar.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. (Sugiono, 2018: 39). Variabel dependen penelitian ini adalah penurunan hipertensi.

I. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara atau kesimpulan yang diambil untuk menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian (Mardalis, 2017: 48). Hipotesis alternatif dalam penelitian ini yaitu “Ada pengaruh rebusan ketumbar dalam menurunkan hipertensi pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Margorejo, Metro Selatan”.

J. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pada variable-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variable-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur

(Notoatmodjo, Soekidjo, 2018: 111). Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
Hipertensi	Suatu peningkatan tekanan darah sistolik >140-160 mmHg dan diastol >90 mmHg yang diukur sebelum dan sesudah konsumsi rebusan ketumbar di lengan sebelah kiri dalam keadaan rileks	Pemeriksaan tekanan darah	Spigmomanometer digital	Nilai sistolik dan diastolik dalam mmHg	Rasio
Rebusan Ketumbar	Rebusan ketumbar dibuat dengan cara 3 gram ketumbar dimasukkan dalam air 400 cc dan rebus sampai air mendidih sampai air menjadi 200 cc. Kemudian air rebusan ketumbar didinginkan dan di saring. Air rebusan diminum 1 kali pada pagi hari dengan dosis 200 cc selama 7 hari	Observasi	Check list	Tekanan darah sebelum dan sesudah meminum rebusan ketumbar dalam mmHg	Rasio