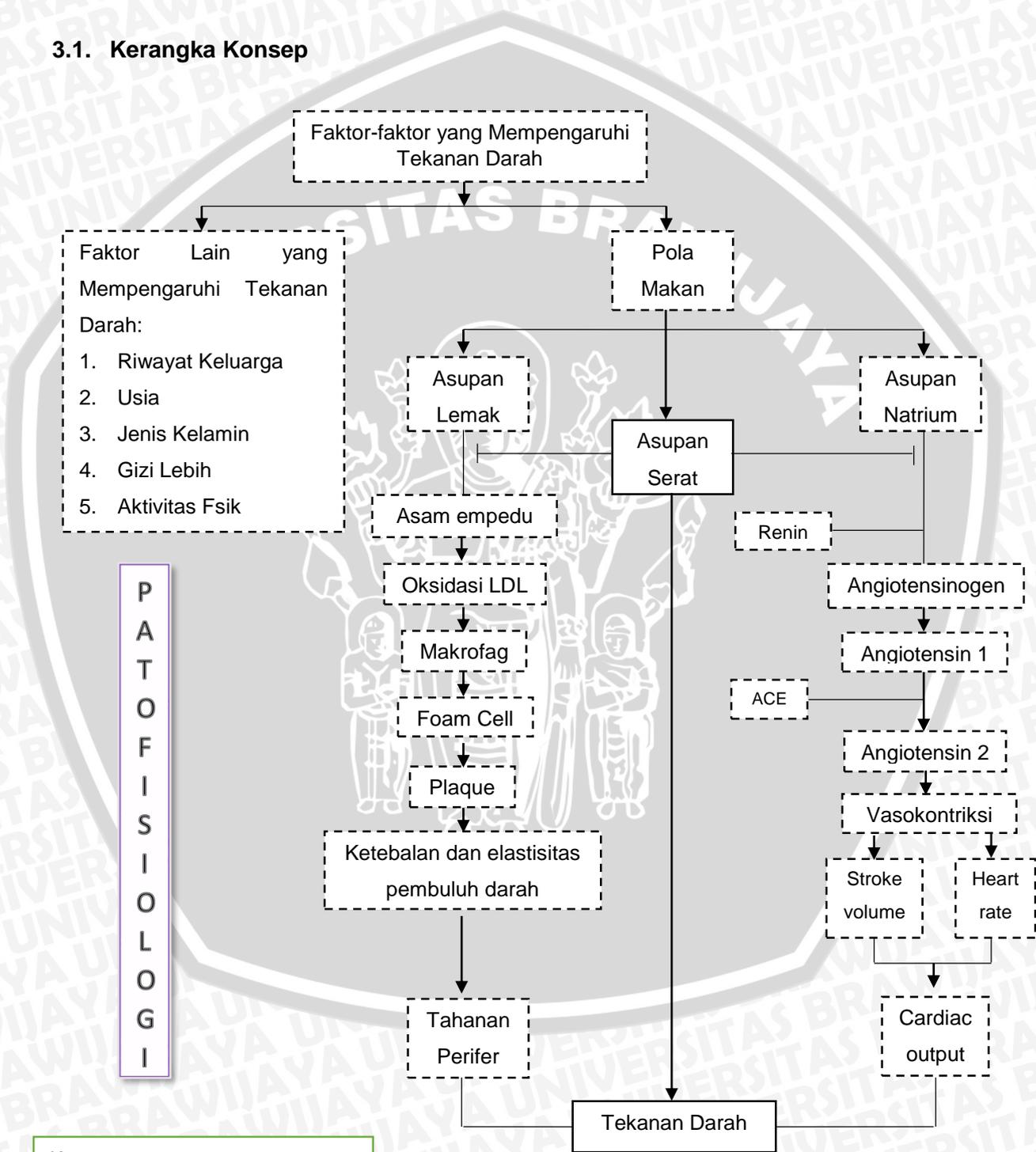


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep



Keterangan:
 [Dashed Box] = variabel yang tidak diteliti
 [Solid Box] = variabel yang diteliti

Banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah, dan faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang dapat dikontrol, seperti pola konsumsi makanan, perilaku merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan untuk faktor yang tidak dapat dikontrol, seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan usia.

Diet tinggi serat sangat penting pada penderita hipertensi. Serat dapat berfungsi mencegah penyakit tekanan darah tinggi karena serat mampu mengikat kolestrol maupun asam empedu dan selanjutnya membuang bersama kotoran. Selain itu juga dapat mencegah penyerapan berlebih dari mikronutrient yang sangat berpengaruh pada kenaikan tekanan darah yaitu natrium. Keadaan tersebut dapat dicapai apabila makanan yang dikonsumsi mengandung serat yang cukup tinggi. Serat larut dan serat tidak larut sama-sama berfungsi mencegah penyempitan pembuluh darah penyebab jantung coroner dan hipertensi.

Dengan mengkonsumsi tinggi serat, sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG), diharapkan tekanan darah yang tinggi dapat diturunkan menjadi normal.

3.2. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan asupan serat dengan tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan pra hipertensi dan hipertensi di wilayah Kecamatan Kedungkandang di Kota Malang.