

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih dari 90 mmHg (Aisyah, 2014). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi di definisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. (Rahim, 2016).

Data WHO (*World Health Organization*) 2015, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang didunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, dapat diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan sebanyak 25,8% penduduk berusia diatas 18 tahun menderita hipertensi. Berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2015 menunjukkan angka prevalensi hipertensi, tercatat sebanyak 2.807.407 atau 11.3 %. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 344.033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88%, lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 16,28%.

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2018 dari laporan puskesmas sebanyak 9106 kasus hipertensi essensial dan 576 kasus hipertensi lain. Sebenarnya sudah mengalami penurunan dari tahun 2013 yang mencapai 19.734 kasus hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak agar dari tahun ketahun penderita hipertensi di kota Karanganyar berkurang (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2018).

Faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain ras, umur, jenis kelamin, obesitas, kurangnya aktivitas, kurangnya asupan kalium, kalsium, magnesium dan serat, asupan tinggi lemak, tinggi natrium, konsumsi alkohol berlebih, kebiasaan merokok, dan adanya riwayat hipertensi dalam keluarga (Aisyah, 2014). Penanganan Hipertensi secara garis besar yaitu menurut Lewis (2012) dalam triyanto, dibagi menjadi dua yaitu nonfarmakologis dan Farmakologis . Terapi Farmakologis menggunakan obat dan senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Pengelompokan terapi farmakologis yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi adalah *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI)* inhibitor, *Angiotensin Receptor Blocker (ARBs)*, Beta-Blocker, direct renin inhibitor, diuretic, vasodilator. Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya. Oleh karena penggunaan obat antihipertensi modern dapat menimbulkan efek samping, maka obat tradisional bisa menjadi pilihan, salah satunya mentimun. Buah mentimun sangat baik di konsumsi untuk pembuluh darah dan jantung, dimana kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, kandungan pada mentimun diantaranya kalium (potasium), magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi (Kusnul & Munir, 2013).

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa diet yang menitik beratkan pada makanan rendah lemak, tinggi sayur dan buah-buahan mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 11,4 mmHg dan diastolik sebesar 5,5 mmHg pada penderita hipertensi. Hasil penelitian dari Rahim (2016) bahwa pemberian buah yang banyak mengandung kalium, kalsium, dan magnesium dapat menurunkan tekanan darah tinggi secara signifikan. Sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis, mentimun diharapkan dapat menjadi sebuah solusi dalam mengatasi permasalahan hipertensi.

Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium menyebabkan penghambat pada Renin-Angiotensin System juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal akibat dari mekanisme

tersebut, maka terjadi peningkatan di urises yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun (Rahim, 2016). Hasil penelitian dari Aisyah (2014), pemberian jus mentimun dengan dosis 100 gram buah mentimun pada penderita hipertensi selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali pemberian dalam sehari terbukti menurunkan tekanan darah. Setelah konsumsi jus mentimun, tekanan darah sistolik kelompok mengalami penurunan 16,00 mmHg dan diastolik menurun 6,67 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di desa Ketigo, Jumapolo didapatkan hasil terhadap 15 orang 8 diantaranya menderita hipertensi yaitu 5 perempuan dan 3 laki-laki. Sementara itu di Desa Ketigo Jumapolo sebelumnya belum ada penyuluhan tentang jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan uraian data diatas penulis tertarik untuk melakukan penerapan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada data latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Pemberian Jus Mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi tindakan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun
- b. Untuk mendeskripsikan tekanan darah setelah pemberian jus mentimun
- c. Untuk membandingkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Menambah informasi pada keluarga dan masyarakat untuk manfaat penerapan pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang penerapan pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi.

3. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang penerapan pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi.