

BAB I

PENDAHULUAN

Laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO, hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia dan akan memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, di proyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data global Status Report on Noncommunicable Diseases 2012 dari WHO menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%. WHO memperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi akan terjadi pada tahun 2025 terutama di negara berkembang dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 milyar di tahun 2025 (Nina dan Meriyani, 2020). Hasil Riskesda yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi Indonesia sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Seranty *et al.*, 2020).

Kemendes RI 2015, masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor risiko terhadap penyakitpun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia diantaranya malnutrisi, gangguan keseimbangan dan kebingungan mendadak. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan dan osteoporosis. Melihat keragaman masalah kesehatan pada lansia, upaya pencegahan sangat diutamakan. Masalah kesehatan lansia tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses kemunduran yang panjang. Proses itu dapat dihambat atau dalam beberapa hal tertentu dapat dicegah.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu dengan obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi kedua-duanya. Pengobatan tradisional terus berkembang, ini disebabkan obat kimia memiliki beberapa kelemahan, misalnya sering menimbulkan efek samping negatif dalam jangka panjang baik secara langsung maupun terakumulasi (Suidah *et al.*, 2018)

Tren pengobatan saat ini banyak mengarah pada pengobatan yang alami atau biasa disebut dengan pengobatan non farmakologi dengan menggunakan berbagai macam tanaman yang berkhasiat dan telah teruji keklinisannya, maupun keefektifannya. Termasuk buah dan sayuran yang merupakan bahan makanan yang memiliki kandungan vitamin, mineral serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak hanya untuk mencukupi kebutuhan gizi sehari hari, buah dan sayuran juga berkhasiat menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Penanganan non-farmakologis yaitu membiasakan pola hidup sehat, seperti tidak merokok, tidak minum minuman keras, rajin berolahraga dan manajemen diet. Diet yang diberikan pada penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dapat berupa tomat, semangka, pisang, avokad, buah belimbing dan buah naga (Suidah, 2018). Salah satu cara yang dapat dilakukan agar konsumsi buah dan sayuran lebih menyenangkan adalah dengan menjadikan minuman segar dan menyehatkan seperti jus (Sari, 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat hasil karya “ Buku Saku ” yaitu Sebuah panduan yang telah disederhanakan yang tetap memuat informasi yang terkait buku yang digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi ke pembaca dengan sajian praktis dan menarik karena terdapat gambar, yang mempermudah memahaminya. Manfaat dari buku saku ini adalah masyarakat khususnya penderita hipertensi dapat belajar secara mandiri mengenai pengetahuan hipertensi, buah dan sayur yang dianjurkan, resep jus yang sesuai takaran aturan minumnya, sehingga ilmu

yang didapat bisa bermanfaat dan bisa dibagikan ke keluarga, sodara maupun orang terdekat.

Sehingga luaran yang diharapkan dari hasil karya buku saku ini bisa memberikan edukasi serta informasi kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi lewat terapi non farmakologi “Resep Jus Sehat Bagi Penderita Hipertensi”. Tujuan buku saku ini bisa digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah, karena dikemas dengan menarik dan mudah difahami sehingga bisa di praktikan di keseharian. Lewat buku saku ini di harapkan nantinya bisa mendapat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dari karya yang dihasilkan.