

BAB 1

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak di derita masyarakat secara umum, hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan *tuberculosis*, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia, bahkan fakta membuktikan bahwa satu dari empat penderita tidak mengetahui jika mereka menderita hipertensi. Hipertensi sering dianggap kondisi normal pada orang tua dan lansia, padahal tidak demikian faktanya penyakit hipertensi sangat berbahaya dan mengakibatkan orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi dan komplikasinya (Mohanis, 2015). Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Apabila terjadi hipertensi secara terus menerus dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, dan gagal jantung (Setianti & Fitria, 2018).

Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34.1% (Tirtasari & Kodim, 2019). Penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar di Jawa Tengah yaitu 68,6% sedangkan urutan kedua adalah Diabetes Melitus sebesar 13,4%. Jawa Tengah dengan 35 kabupaten yang didalamnya adalah kabupaten Karanganyar jumlah kejadian hipertensi termasuk lima besar tertinggi sebesar 40,67% (Wulandari & Abriani, 2020). Tekanan darah juga dipengaruhi oleh umur, dengan bertambahnya umur terjadi penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Hipertensi menyebabkan kematian pada 45% pasien penyakit jantung dan 51% kematian pada pasien stroke (Izzati & Luthfiani, 2017).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi, 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Penyebab pasti terjadinya hipertensi sampai saat ini masih belum diketahui (Tirtasari & Kodim, 2019).

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala khas, faktor risiko dari hipertensi secara garis besar dibagi dua, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti genetik, usia, dan jenis kelamin dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, stres, merokok, minum alkohol, konsumsi garam berlebih, dan sebahainya (Yonata & Pratama, 2016). Penyakit darah tinggi terdiri atas dua tipe yaitu tipe darah tinggi primer dan darah tinggi sekunder. Darah tinggi primer ialah penyakit darah tinggi yang disebabkan oleh pola hidup tidak sehat dan lain-lain dan darah tinggi sekunder ialah penyakit darah tinggi yang disebabkan seseorang menderita penyakit tertentu, misalnya menderita penyakit jantung, gagal ginjal dan kerusakan hormon tubuh (Hendra, et al, 2020).

Biasanya serangan awal hipertensi akan terjadi dengan tanda-tanda gejala kelelahan terlalu sering, keringat yang berlebihan, terasa nyeri di dada, pandangan seketika akan menjadi kabur atau ganda, telinga berdenging, serta akan merasakan kesulitan untuk tidur pada saat malam hari, tekanan darah tinggi pada, juga dipengaruhi asupan garam yang berlebihan, semakin tinggi asupan garam di dalam darah, maka akan menyebabkan kekentalan pada darah, sehingga menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga terjadinya hipertensi (Rahyuningrum, 2020).

Upaya pencegahan hipertensi bisa diatasi dengan pengobatan nonfarmakologis yaitu dapat menurunkan tekanan darah sehingga pengobatan farmakologis menjadi tidak diperlukan atau setidaknya ditunda, adapun obat nonfarmakologis atau obat tradisional salah satunya adalah bawang putih. Bawang putih merupakan obat alami penurun tekanan darah karena bawang putih memiliki senyawa aktif yang diketahui berpengaruh terhadap ketersediaan ion untuk kontraksi otot polos pembuluh darah yang berasal dari kelompok ajoene (Mohanis, 2015).

Peneliti juga menemukan bukti bahwa bawang putih dapat mengurangi aktivitas *angiotensin converting enzyme* (ACE). Ini merupakan mekanisme di mana

obat inhibitor ACE berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan meminum satu gelas air seduhan bawang putih rutin setiap pagi selama 7 hari. Efek samping yang terjadi pada sukarelawan setelah perlakuan tidak ditemukan (Mohanis, 2015).

Air seduhan bawang putih memiliki sejumlah khasiat yang bermanfaat bagi tubuh. Ketika bawang putih dimemarkan atau dihaluskan, zat *aliin* yang sebenarnya tidak berbau akan terurai. Dengan dorongan enzim *alinase*, *aliin* terpecah menjadi *alisin*, amonia, dan asam piruvat. Bau tajam alisin disebabkan karena kandungan zat belerang. Aroma khas ini bertambah menyengat ketika zat belerang dalam alisin diterbangkan ammonia ke udara, sebab ammonia mudah menguap menguap (Setianti & Fitria, 2018). Senyawa alisin dalam air seduhan bawang putih berkhasiat menghancurkan pembentukan pembekuan darah dalam arteri, mengurangi gejala diabetes dan mengurangi tekanan darah. Bawang putih juga mengandung zat alisin dan hidrogen sulfida. Zat tersebut memiliki efek selayaknya obat darah tinggi, yakni memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku sehingga tekanan darah akan turun. Kemampuan air seduhan bawang putih untuk secara signifikan mengurangi risiko hipertensi dapat dikaitkan dengan kehadiran zat aktif yang dikenal sebagai alisin dan sulfida. Alisin merupakan zat yang bekerja untuk merelaksasi pembuluh darah, mengurangi tekanan apa pun, dan kerusakan yang mempengaruhi darah (Mohanis, 2015).

Berdasarkan penelitian Setianti dan Fitria tahun 2018, air seduhan bawang putih dapat dikonsumsi oleh pasien dengan penderita tekanan darah ringan atau *grade 1* dengan jumlah tekanan darah yaitu 140/90 mmHg atau lebih, maka pasien dengan tekanan darah rendah atau kurang dari 140/90 mmHg tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi air seduhan bawang putih. Dari hasil penelitian yang didapatkan tentang efektifitas pemberian air seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah, hasil pengukuran dari 15 sampel penelitian diketahui bahwa sebelum perlakuan nilai rata-rata sistol 173.33 dan setelah pemberian perlakuan dengan mengkonsumsi air seduhan bawang putih didapatkan nilai rata-ratasistol 145.33. Penelitian ini diketahui juga sebelum perlakuan nilai rata-rata diastol 102.67, dan

setelah pemberian perlakuan dengan mengkonsumsi air seduhan bawang putih didapatkan nilai rata rata diastol 77.67. (Setianti & Fitria, 2018).

Salah satu media yang digunakan dalam memberikan informasi adalah media booklet. Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar. Manfaat booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan membuat sasaran pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam. Beberapa responden saat penelitian mengatakan tertarik untuk membaca booklet karena lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi yang tercantum di dalam booklet ringan dan dapat dipelajari sendiri oleh masyarakat (Puspitaningrum et al, 2017).

Metode booklet ini diharapkan memberikan manfaat bagi penderita hipertensi dimana dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai manfaat air seduhan bawang putih sebagai upaya penurunan hipertensi. Booklet juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis, dimana dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan melalui pemberian booklet tentang cara mengurangi tekanan darah tinggi pada penderita Hipertensi dengan memberikan air seduhan bawang putih. Kemudian dapat memberikan manfaat bagi institusi, dimana dapat menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi mengenai manfaat air seduhan bawang putih sebagai upaya penurunan hipertensi.