

BAB I

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri serta jantung memompa darah ke seluruh tubuh manusia. Tekanan darah merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan perenggangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah. Kondisi tersebut adalah merupakan gangguan yang paling umum pada pasien dengan tekanan darah tinggi. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir semua orang akan mengalami kenaikan tekanan darah (Arif *et al.*, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana & Wiryanti (2018), Hipertensi menjadi masalah lanjut usia karena sering ditemukan faktor utama penyakit koroner. Lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun di sebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler, sebagian orang tidak merasakan masalah apapun, meski tekanan darahnya sudah jauh di atas normal. Hal ini dapat berlangsung bertahun-tahun sampai akhirnya penderita (yang tidak merasa menderita) jatuh kedalam kondisi darurat dan terkena penyaki jantung, stroke, atau rusak ginjalnya. Komplikasi ini banyak berujung pada kematian sehingga yang tercatat sebagai penyebab kematian adalah komplikasinya.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019), dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Afrika sebagai Negara degan pravelensi tertinggi sebesar 27% di susul Asia tenggara sebesar 25% dari total kejadian di dunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di dunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 1 dari 4 orang laki-laki.

Di Indonesia, kejadian hipertensi terus menunjukkan peningkatan dengan beberapa kasus munculnya penyakit seperti gagal ginjal, jantung dan stroke. Prevalensi hipertensi di atas usia 18 tahun sebesar 34,11% dengan prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,13%. Provinsi Lampung juga merupakan daerah dengan peningkatan hipertensi secara signifikan, berdasarkan data prevalensi sebesar 29,94 (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan penting pada pelayanan kesehatan primer karena angka prevalensi yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Secara patofisiologi terjadinya hipertensi disebabkan oleh pengaruh hormon diuretik. Natrium diretensi oleh ginjal dan menyebabkan naiknya volume sirkulasi. Peningkatan Natrium dapat pula disebabkan karena diet garam yang tinggi Mustamin, 2010 (dalam Hasbullah dkk., 2018). Salah satu gangguan yang terjadi pada penderita hipertensi yaitu stroke, stroke merupakan suatu gangguan disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah dan terjadi secara mendadak (dalam beberapa detik) atau setidak-tidaknya secara cepat (dalam beberapa jam) dengan gejala-gejala dan tanda-tanda yang sesuai dengan daerah fokal otak yang terganggu. Tekanan darah yang tinggi menyebabkan arteri yang mengalir ke otak tersumbat atau pecah sehingga menyebabkan stroke tersebut, stroke menyebabkan sel-sel di otak mati akibat tidak mendapatkan oksigen yang cukup (Yonata *et al.*, 2016).

Gejala umum yang timbul akibat hipertensi tidak sama pada setiap orang, bahkan kadang timbul tanpa gejala. Secara umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi antara lain, sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar seperti tujuh keliling serasa ingin jatuh, berdebar atau detak jantung terasa cepat, dan telinga berdenging. Untuk mengatasi beberapa gejala yang muncul, terdapat penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala yang muncul akibat penyakit hipertensi (Aspiani., 2014).

Dalam penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari

merupakan salah satu komponen non farmakologi yang mempunyai peran besar dalam menurunkan tekanan darah. Terapi pengobatan memerlukan kepatuhan yang tinggi dalam aspek biaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kelangsungan proses terapi. Terapi farmakologi efeknya hanya menurunkan tekanan darah sedangkan terapi non farmakologi bertujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor resiko dan penyakit lainnya. Terapi non farmakologi terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, menurunkan konsumsi alkohol, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Wang *et al.*, 2018).

Beberapa peneliti klinis menunjukkan bahwa meningkatkan asupan kalium dan serta rendah natrium dapat menurunkan tekanan darah baik pada populasi dengan tekanan darah tinggi maupun pada populasi dengan tekanan darah normal tinggi (Perhimpunan Spesial Kardiovaskular Indonesia, 2015). Salah satu buah-buahan yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah semangka. Terdapat beberapa kandungan dari obat anti hipertensi yang dapat kita temui dalam buah semangka yaitu beta karoten dan kalium (Chen *et al.*, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shanti, et al (2016) bahwa buah semangka juga sangat kaya akan kandungan air, asam amino yang dapat menjaga tekanan darah agar tetap normal dan tanpa efek samping. Seperti yang kita ketahui bahwa semangka merupakan buah yang digemari oleh semua orang. Sehingga dapat memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian selain digemari juga dapat dijadikan terapi non Farmakologi untuk menurunkan hipertensi. Berdasarkan uji *spektrofotometri* terlihat bahwa semangka memiliki kandungan kalium yang tinggi, yaitu 114 mg/100 gram. Pemberian jus semangka pada penderita tekanan darah tinggi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 2,66 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata sebesar 2 mmHg (Baiturahim, 2019).

Mengonsumsi jus semangka merah maupun jus semangka kuning secara teratur memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah, selain sama-sama terdapat kadar kalium didalamnya juga terdapat zat-zat lainnya yang dapat menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Selain itu bahannya mudah didapatkan, mengkonsumsinya dalam jangka panjang tentu juga tidak memberikan pengaruh yang buruk terhadap kesehatan dibandingkan dengan melakukan pengobatan farmakologi. (Shanti et al., 2016).

Buah semangka selain mengandung kalium juga mengandung vitamin C, yang berfungsi menjaga kelenturan pembuluh darah dan meningkatkan ekresi natrium yang dapat menurunkan volume dan tekanan darah, sehingga bermanfaat dalam membantu mengendalikan tekanan darah tinggi. Buah semangka juga mengandung magnesium dan kalsium yang dimanan jika magnesium dan kalsium dikonsumsi bersamaan dapat menurunkan tekanan darah (Manno *et al*, 2016).

Karya tulis ilmiah ini dibuat dalam bentuk media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan luaran dalam bentuk booklet. Media penyuluhan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu dalam proses pendidikan seseorang atau masyarakat memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan, tetapi masing-masing memiliki intensitas yang berbeda-beda dalam membantu persepsi seseorang. Terdapat berbagai macam alat bantu yang dapat digunakan untuk pendidikan kesehatan, untuk memaksimalkan penyampaian pesan, media papan, dan media hiburan. Media booklet merupakan alat bantu yang biasanya digunakan dalam menyampaikan berbagai informasi kesehatan karena efektif, lebih mudah dibuat serta dapat dibawa kemana saja. Booklet memiliki kelebihan yaitu dapat dipelajari setiap saat karena desain berbentuk buku, dapat dipelajari sendiri oleh seseorang, pesan atau informasi relative lebih banyak, serta desain booklet yang menarik akan membuat seseorang tertarik untuk membacanya (Gemilang & Christiana, 2016).

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi tentang cara menurunkan tekanan darah dengan memberikan jus semangka berupa media booklet. Booklet merupakan informasi mengenai pencegahan primer dan sekunder pada penderita hipertensi, sehingga mempermudah masyarakat dalam memahami penyakit hipertensi. Pembuatan media booklet tentang edukasi penerapan jus semangka pada penderita hipertensi bermanfaat bagi berbagai pihak, dalam membantu meningkatkan pengetahuan tentang penurunan tekanan darah yang dilakukan dengan mengkonsumsi jus semangka.