

BAB I

PENDAHULUAN

Wanita Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Masa transisi dari kehidupan reproduktif ke menopause yang disebut fase klimakterium. Pada saat ini Rata – rata usia wanita mengalami menopause adalah antara 45 – 55 tahun (Riyadina, 2023). Bagi Menopause dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah tinggi, jika sudah memasuki usia menopause diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat dan tetap melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktifitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah (Anggreini, 2020)

Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya, kurang aktivitas fisik tersebut mulai meningkat pada usia >50 tahun (Oktavia S, 2024). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan apabila hasil dari pengukuran tekanan darah sistolik per diastolik didapatkan pada usia < 50 tahun 140 / >90 mmHg dan pada usia ≥ 60 tahun adalah >150 / >90 mmHg (Suryonegoro, 2021)

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa prediksi pada tahun 2025 penderita hipertensi di dunia mengalami peningkatan sebesar 1,15 miliar orang dari semua penduduk didunia (Suryonegoro, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1%. Berdasarkan jenis kelamin proporsi hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria yaitu sebesar 36,9%, sedangkan pada pria sebesar 31,3%. Penderita hipertensi pada rentang usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, dimana pada usia tersebut wanita memasuki masa menopause (Lestari A, 2022).

Ada beberapa cara yang dapat di lakukan untuk mencegah timbulnya kembali gejala tersebut, yaitu dengan cara farmakologi maupun secara non farmakologi. Secara farmakologi pengobatan secara medis dengan menggunakan obat- obatan anti hipertensi seperti Amlodipine, Captopril, Nifedipin. Salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologis yang tidak menimbulkan efek samping bagi kesehatan wanita menopause adalah dengan mengkonsumsi jus timun dan madu dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause yang mengalami hipertensi. Timun memiliki kandungan kalium yang dapat memelihara keseimbangan kandungan garam dan cairan dalam tubuh (Anggreni, 2020). Madu merupakan terapi diet yang baik untuk penderita hipertensi karena kandungan antioksidan. Antioksidan

dapat memperbaiki tekanan oksidatif dan mengurangi peningkatan tekanan darah tetapi juga harus diimbangi dengan natrium yang cukup. Selain mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, mentimun dan madu juga terbilang jauh lebih murah dan ekonomis jika dibandingkan dengan biaya pengobatan farmakologis (Jahra F, 2023).

Luaran yang dihasilkan pada Laporan Tugas Akhir ini adalah media buku saku yang berjudul “Manfaat Pemberian Jus Tidu (Timun dan Madu) dalam Penurunan Hipertensi pada Wanita Menopause Menggunakan Buku Saku”. Buku saku adalah salah satu dari banyak alat yang dapat digunakan untuk menunjang bidan dalam menjalankan peran sebagai konselor melalui pelayanan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat. Buku saku memiliki kemampuan untuk menyebarkan informasi dengan lebih cepat dan dengan jangkauan yang lebih luas karena mengandung teks, gambar, dan foto yang jika disajikan dengan baik dapat menimbulkan minat yang lebih besar pada pembaca dan membuat mereka lebih mudah memahami pesan yang disampaikan. Ukuran buku saku yang kecil akan membuatnya mudah dibawa dan disimpan, diharapkan dapat menarik minat pembaca khususnya Wanita menopause untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi kesehatan dalam penurunan tekanan darah tinggi dengan mengkonsumsi jus timun dan madu sehingga tercapai kehidupan sehat dan sejahtera.