

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk maju dan berkembang lebih dari ke delapan dekade terakhir. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan darah di atas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanda disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. (Endang, 2014)

Masyarakat Talang, Sumatra Barat mayoritas makanan pokoknya adalah segala makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan balado, rendang, santan, dan berbagai olahan daging yang memicu kolesterol tinggi serta membuat hipertensi lebih mudah datang menghampiri. (Susilo, 2014)

Jantung harus memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh (Puspitorini, 2009). Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya (Santoso, 2010).

Menurut WHO (*World Health Organization*), batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg sistolik dan 80-90 mmHg diastolik. Jadi seseorang disebut mengidap hipertensi bila tekanan darahnya 140/90 mmHg. Hampir 1 milyar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi di dunia. HIPERTENSI adalah sebuah kondisi medis saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah atas normal. akibatnya volume darah meningkat dan saluran darah menyempit, oleh karena itu jantung tidak dapat memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh (Puspitorini, 2009) dan hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung. Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terdapat pada usia pertengahan atau lebih, yang ditandai dengan tekanan darah lebih dari normal. Salah satu upaya untuk penyembuhan hipertensi adalah dengan cara minum jus mentimun di rumah. Kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah diantaranya kalium (potassium) magnesium mengobati hipertensi (Dewi.S dan Familia, 2010)

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian .Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang di pompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. (Endang, 2014)

Angka kejadiannya di dunia sebagaimana dihimpun dan dilaporkan ialah sekitar 26% pada orang dewasa, dengan berbagai perbedaan antar negara (Kearny ,2008). Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan 15 juta di tahun 2012 tetapi hanya 4% *controlled hypertension*. Hipertensi terkendali adalah mereka yang menderita hipertensi dan sedang berobat. Tingkat prevalensi sebesar 6-15% pada orang dewasa. Sebagai suatu proses degenerative, hipertensi tentu hanya ditemukan pada golongan dewasa (Bustan, 2007). Prevelansi pada lansia menempati 87% pada orang yang berumur 65 tahun sampai 73 tahun. Adanya hipertensi merupakan faktor resiko morbiditas dan mortalitas (Kusmardhani, 2007). Ditemukan kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi menurut peningkatan usia, 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi. Karena itu mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat karena penderita tidak berupaya mengubah dan menghindari faktor resiko (Bustan, 2007).

Prevelensi kasus hipertensi di Jawa Tengah tahun 2012 sebesar 1,80% menurun dibanding tahun 2011 sebesar 1,96%. Terdapat tiga kota dengan prevalensi sangat tinggi di atas 10 % yaitu Kota Magelang (22,30%), Kota Salatiga (10,75%), dan Kota Tegal (10,20%) (Dinkes, Jawa Tengah). Dari angka kejadian diatas rata-rata semua orang tidak memperdulikan pentingnya pengobatan atau bahkan memang tidak mengetahui apa itu hipertensi.

Pengobatan hipertensi bersifat jangka panjang dan harus diobati seumur hidup. Pengobatan alternatif seperti mengkonsumsi ramuan herbal, mengkonsumsi jus penurun hipertensi, dan mengatur diet makanan merupakan

cara yang bijaksana untuk mencegah dan mengatasi penyakit hipertensi (Anjarpratiwi, 2009).

Mentimun (*cucumis sativus*) mampu membantu menurunkan tekanan darah, Kandungan pada tiap 100 gram mentimun di antaranya kalium (potassium) sebesar 73 mg, dan fosfor 24 mg. Kandungan pada mentimun inilah yang efektif mengobati hipertensi salah satunya kalium yang merupakan penghasil elektrolit yang baik bagi hati, dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi serta mengatur irama detak jantung dengan melawan efek buruk dari natrium. Selain itu, mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Wijaya, 2014).

Hasil penelitian (Lebado, 2014), jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan efektif jika di minum 2-3 kali dalam sehari pagi dan sore, karena kandungan pada setiap 100 gram mentimun diantaranya kalium (potassium) sebesar 73 mg, dan fosfor 24 mg. Kandungan pada mentimun tersebut yang efektif menurunkan tekanan darah, salah satu kalium yang merupakan penghasil elektrolit yang baik bagi hati, dan membantu menurunkan tekanan darah serta mengatur irama detak jantung dengan melawan efek buruk dari natrium. Selain itu mentimun juga bersifat diuretik karna kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, jus mentimun dapat menurunkan.

Melihat pemaparan konsep di atas maka peneliti ingin membuktikan kebenaran mentimun untuk menurunkan tekanan darah, dan diharapkan

masyarakat tahu akan efektivitas jus mentimun sehingga mau mememanfatkannya sebagai terapi pada penderita hipertensi.

Pada tanggal 25 Mei di Desa Kuncen, Delanggu, telah diketahui Data-data di puskesmas Delanggu di dapat 30 orang dari 70 kepala keluarga yang menderita hipertensi, Warga yang menderita hipertensi tekanan darah sistolik berkisar antara 140-159 mmHg. Berdasarkan data di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Kuncen, Rt 01/03 Delanggu”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis menetapkan rumusan masalah yaitu “Apakah jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kuncen Rt 01/03 Delanggu”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan jus mentimun.

- b. Mendeskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah diberikan jus mentimun.
- c. Menganalisis perbedaan TD sebelum & sesudah di berikan jus mentimun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak mengenai efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penderita hipertensi Desa Kuncen. Sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat Desa Kuncen untuk memberikan jus mentimun pada penderita hipertensi.
- b. Bagi Klien Hipertensi
Jus mentimun sebagai terapi non farmakologi dan farmakologi.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan
Sebagai masukan untuk keperawatan keluarga, sebagai pemanfaatan tanaman obat non farmakologi untuk penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan lagi penelitian tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.