

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi biasanya disebabkan oleh faktor genetik, stres, kurang berolahraga, konsumsi natrium yang berlebihan seperti pola hidup yang tidak baik (Silalahi dan Harahap, 2018).

Data WHO (*World Health Organization*) 2015, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Sementara itu, data survai Indikator Kesehatan Indonesia (Sirkernas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia yang berusia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6% dan usia ≥ 75 tahun sebesar 63,8 % (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2015 jumlah penduduk berisiko (> 15 th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2015 tercatat sebanyak 2.807.407 atau 11,03 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 344.033 orang atau 17,74 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88

persen, lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 16,28 persen (Profil Kesehatan Prov.Jateng, 2015).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2018, dilihat berdasarkan penyakit tidak menular kasus hipertensi yang ditemukan pada tahun 2018 dari laporan Puskesmas sebanyak 9106 kasus hipertensi essensial dan 576 kasus hipertensi lain. Hal ini menunjukkan bahwa perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak agar dari tahun ke tahun penderita hipertensi di Kabupaten Karanganyar berkurang (Dinkes.Kab.Karanganyar, 2018).

Pada hipertensi, karena adanya berbagai gangguan genetik dan risiko lingkungan, maka terjadi gangguan neurohormonal yaitu sistem saraf pusat dan renin-angiotensin-aldosteron, serta terjadinya inflamasi dan resisten insulin. Resistensi insulin dan gangguan neurohormonal menyebabkan vasokonstriksi sistemik dan peningkatan resistensi perifer. Inflamasi menyebabkan gangguan ginjal yang disertai gangguan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAA) yang menyebabkan retensi garam dan air di ginjal, sehingga terjadi peningkatan volume darah. Peningkatan resistensi perifer dan volume darah merupakan dua penyebab utama terjadinya hipertensi (Asikin dkk, 2016).

Bila dilihat dari masalah nutrisi, faktor yang turut berperan dalam meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi pada lansia adalah konsumsi kalium yang kurang adekuat atau tidak sesuai dengan rekomendasi jumlah kalium yang harus dikonsumsi perhari oleh lansia. Ketidakadekuatan asupan kalium dikarenakan berkurangnya efisiensi absorpsi dan metabolisme disebabkan penurunan fungsi saluran pencernaan pada lansia. Kebutuhan kalium menurut umur angka kecukupan gizi lansia 60 tahun keatas dianjurkan untuk mengonsumsi kalium 4700 mg perhari (Fatmawati dkk, 2017).

Terapi hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi dengan obat antihipertensi yang dianjurkan oleh JNC VII yaitu diuretika, terutama jenis *thiazide*

(Thiaz) atau aldosteron antagonis, *beta blocker*, *calcium channel blocker* atau *calcium antagonist*, *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACEI). Pada lansia terapi farmakologi yang diberikan biasanya golongan antagonis kalsium. Selain memiliki manfaat menurunkan hipertensi golongan obat ini juga memiliki sejumlah efek samping yang mungkin dapat timbul setelah menggunakannya seperti sakit kepala, pusing, pembengkakan kaki dan tungkai bagian bawah, sembelit (konstipasi), ruam, mengantuk, mual, jantung berdebar (palpitasi).

Selain dengan menggunakan terapi obat-obatan kimia, penyakit hipertensi juga dapat dicegah dan diminimalisir dengan terapi non farmakologi untuk menghindari efek samping dari obat-obatan antihipertensi yaitu dengan terapi pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang. Salah satunya dengan mengkonsumsi kalium yang adekuat. Buah yang banyak mengandung kalium adalah pisang.

Pisang ambon mengandung 435 mg kalium dalam 100 g pisang dan hanya mengandung 18 mg natrium, sedangkan rata-rata satu buah pisang ambon memiliki berat ± 140 g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung ± 600 mg kalium. Pisang ambon memiliki kandungan kalium yang dapat menyebabkan penghambatan pada *Renin Angiotensin System* juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosterone, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air ditubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun. Maka dari itu pisang ambon sangat baik dikonsumsi bagi penderita hipertensi karena memiliki kadar kalium yang cukup tinggi (Fatmawati dkk, 2017).

Hasil penelitian Fatmawati dkk (2017), dengan judul “Pengaruh Pemberian pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* S) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon 3 buah (303 gram) setiap hari berturut-turut selama satu minggu. Masing-masing

penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 25 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 13,34 mmHg.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan Tangkilisan dkk (2013), dengan judul “Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Varsapientum Linn*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi” menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon sebanyak tiga buah sehari selama satu minggu. Masing-masing penurunan rerata tekanan darah sistolik maupun diastolik ialah sebesar 9,545 mmHg dan 9,091 mmHg. Hasil penelitian Sutria, dkk (2017), juga menunjukkan bahwa semua responden pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah selama diberikan intervensi konsumsi pisang ambon selama lima hari berturut-turut dengan frekuensi 3 kali sehari. Ada pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Dusun Mojo Rt 02 Rw 12, Jantiharjo, Karanganyar pada tanggal 10 Februari 2019 dari hasil wawancara dengan 12 orang lansia, diantaranya terdapat 2 lansia laki-laki dan 4 lansia wanita dengan hipertensi diperoleh bahwa mereka sering mengalami tekanan darah tinggi. Upaya yang dilakukan para lansia yang mengalami hipertensi tersebut adalah dengan beristirahat dan minum obat untuk memulihkan kondisinya. Selain itu berdasarkan hasil wawancara yang didapat para lansia mereka belum mengetahui terapi diet pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menerapkan pemberian pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penerapan ini adalah untuk mendiskripsikan hasil implementasi konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum mengkonsumsi pisang ambon.
- b. Mendiskripsikan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah mengkonsumsi pisang ambon.
- c. Mendiskripsikan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon.

D. Manfaat

1. Responden

Memberikan terapi konsumsi pisang ambon sebagai upaya menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Dapat digunakan sebagai promosi kesehatan bahwa pisang ambon dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi penulis

Melalui penerapan ini penulis dapat menerapkan ilmu yang didapat selama pendidikan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan, khususnya tentang penerapan konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada klien lansia yang mengalami hipertensi.