

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi dibuktikan dalam (Nisa dkk. 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode dan peningkatan tekanan darah dapat menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Mufida. 2019). Tekanan darah tinggi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan, walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Tekanan normal adalah di bawah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut “pra-hipertensi” (pre-hypertension) dan suatu tekanan darah dari 140/90 mmHg atau di atasnya dianggap tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka pravalensi di Indonesia Hipertensi secara Nasional adalah (34,1%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka pravelensi sebesar (8,3%). Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Prevelensi hipertensi di Jawa Tengah yaitu jumlah penduduk beresiko (>15 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang dinyatakan menderita Hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15,84% lebih tinggi dibanding pada laki laki yaitu 14,15% (Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018).

Prevelensi Hipertensi di kabupaten Sragen yaitu jumlah penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 terdapat 14,59% penderita

Hipertensi atau sekitar 19,301 jiwa, berdasarkan jenis kelamin, presentasi Hipertensi pada laki laki sebanyak 8,07%, sedangkan pada wanita sebanyak 6,49%. Hal ini perlu diperhatikan oleh semua pihak karena Hipertensi tidak memberi gejala yang signifikan, sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya. Hasil Riset Puskesmas Masaran 1 tahun 2018 Hipertensi termasuk dalam 10 kasus terbesar, Hipertensi menduduki angka ke 4 setelah Dispepsia, Febris, dan Thypoid. Di wilayah kerja Puskesmas Masaran 1 khususnya Desa atau Kelurahan Krikilan terdapat penduduk sebanyak 1.507 orang, 70 orang diagnosa Hipertensi dan obat rutin, 40 orang diagnosa Hipertensi dan tidak periksa, 1.397 orang tidak termasuk Hipertensi. Di wilayah kerja Puskesmas Masaran 1 khususnya wilayah Desa Krikilan banayak orang yang beranggapan penyakit Hipertensi adalah penyakit biasa, banyak orang yang tidak periksa rutin ke Puskesmas dan tidak patuh dalam minum obat penurun tekanan darah.

Penatalaksanaan Hipertensi terdiri dari terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen terapi non farmakologis yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah. Terapi pengobatan memerlukan kepatuhan yang tinggi dan aspek biaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kelangsungan proses terapi. Untuk itu diperlukan alternatif pada asupan makanan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terdapat alternatif jus buah untuk membantu menurunkan tekanan darah, yaitu jus buah naga merah. Buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) mengandung kalium, flavonoid, dan vitamin C yang dapat menurunkan tekanan darah. Kulit buah naga mengandung zat pentacyclic, triyepene, dan taraxast yang dapat melenturkan pembuluh darah. (Nisa dkk. 2019). Buah naga memiliki banyak kandungan zat antioksidan seperti vitamin C, Flavonoid serta niasin dan magnesium yang dapat melenturkan atau merelaksasi pembuluh darah arteri, selain itu, buah belimbing dan buah naga juga memiliki kandungan kalsium yang bersifat diuretik atau peluruh air seni sehingga meningkatkan asupan mineral yang berperan pada penurunan tekanan darah tinggi(Nurhamidah, Mira Malfita. 2017).

Karya tulis ilmiah ini di buat dalam bentuk media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan luaran dalam bentuk poster. 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. Poster merupakan media yang tepat untuk menangani kasus Hipertensi khususnya di wilayah Desa Krikilan , dengan poster yang berukuran besar dan didalamnya terdapat gambar dengan warna yang cerah dan selaras dengan warna yang lain, serta tulisan yang dibuat dalam ukuran besar dan tidak terlalu kecil dengan tulisan yang jelas dan mudah dibaca dalam jarak agak jauh dan pastinya mudah dipahami oleh semua kalangan. Penulis memilih media poster karena dapat ditempelkan di beberapa tempat keramaian misalnya Puskesmas, Kelurahan, Bidan desa, Posyandu dan juga poster dapat dibagikan melalui media sosial seperti Whatsapp, instagram, facebook, line, twitter. Manfaat pembuatan poster dalam menangani kasus tekanan darah tinggi ini bagi penulis yaitu dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat melalui media poster bahwa terdapat alternatif penurunan tekanan darah selain obat yaitu dengan jus buah naga merah dan penulis juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai cara agar masyarakat dapat terhindar dari penyakit Hipertensi. Selain itu manfaat bagi masyarakat yaitu menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara alternatif mengatasi penyakit tekanan darah tinggi dan diharapkan masyarakat dapat membaca poster tersebut dan dapat melakukan penerapan pembuatan jus buah naga merah.