

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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 atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Rani & Ikhsan, 2020). Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi adalah suatu kondisi pembuluh darah meningkat secara persisten (World Health Organization, 2019). Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer (Depkes RI, 2016).

Prevalensi penyakit hipertensi di dunia menyebabkan sekitar 7,5 juta orang meninggal dunia atau sekitar 12,8% dari total semua kematian (World Health Organization, 2017). Data *Sample Registration System* (SRS) Indonesia tahun 2014, hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Pada tahun 2015 kasus hipertensi di Negara berkembang seperti Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan sekitar 80% kasus dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000 (Kemenkes RI, 2017). Hasil Riskesdas (2018) melaporkan bahwa, jumlah penderita hipertensi di Indonesia memiliki prevalensi tinggi yaitu sebesar 25,8%. Jawa Tengah masuk ke dalam provinsi dengan angka terjadinya penyakit hipertensi tertinggi di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Surakarta pada tahun 2018 sebesar 664 populasi yang terdiri dari usia 50-60 tahun, usia 61-70 tahun, dan usia >70 tahun. Grade hipertensi dapat meningkat atau tetap, bisa dipengaruhi oleh perawatan yang didapat. Pada data prevalensi penyakit hipertensi di Surakarta berada pada kategori grade 1.

Kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskular cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahal biaya pengobatan hipertensi, serta kurangnya sarana dan prasarana dalam penanggulangan hipertensi (Rani & Ikhsan, 2020). Tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stress. Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius dikarenakan timbulnya sering kali tidak disadari jika memang ada maka sedikit gejala yang dirasakan, hipertensi dapat bertambah parah tanpa disadari hingga dapat mencapai tingkat mengancamhidup (Carlson, 2016).

Hipertensi menyebabkan berbagai gejala seperti sakit kepala, rasa berat ditengkuk, pusing, susah tidur dan mata berkunang-kunang. Banyak terapi yang sudah dilakukan dalam upaya mengatasi hipertensi. Terdapat dua cara penatalaksanaan masalah hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang menggunakan obat – obatan seperti *diuretic, ace-inhibitor, calcium channel blocker, angiotensin receptor blockers, dan beta blocker* (Utomo,dkk, 2018). Salah satu cara yang dapat dimanfaatkan dalam menangani kasus hipertensi ini yaitu dengan cara non farmakologi dengan memperbanyak memakan sayur dan buah, buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah naga, semangka, melon, blimbing dan contoh sayur yang dapat menurunkan tekanan darah adalah tomat (Sari, dkk, 2017 dan Lubis, dkk, 2019).Tomat dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi hipertensi karena selain mudah di cari, kandungan dalam tomat juga dapat berperan dalam menurunkan tekanan darah berupa likopen dan kalium yang bertindak sebagai antioksidan sehingga dapat melindungi sel – sel dalam tubuh dari kerusakan radikal bebas (Nada dan Reni, 2016).

Jus tomat (*solanium lycopersicum*) merupakan salah satu buatan dari buah tomat, jus tomat dinilai memiliki kandungan yang cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah sehingga menjadikan tomat sebagai mencegah meningkatnya tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Kandungan kalium dalam tomat mencapai 360 mg dari 100 gram tomat merah. Kalium berguna untuk mencegah meningkatnya tekanan darah dengan cara vasodilator dapat mengakibatkan pengurangan retensi perifer dan

menaikkan *cardiac output*, selain itu kalium bertugas menjadi diuretik sehingga natrium dan cairan menjadi bertambah. Kalium bermanfaat juga sebagai membatasi pembebasan pada renin, sehingga dapat memperbaiki kegiatan renin angiotensin dan bermanfaat untuk memerintah saraf perifer pada sentral sehingga dapat mengakibatkan perubahan nilai tekanan darah (Hidayah, dkk, 2018). Konsumsi jus tomat yang berasal dari 150gram tomat mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 11,76% (kurang dari 7,276 mmHg) dan diastolik sebesar 8,82% (sebesar 3,321 mmHg) (Rina dan Ikhsan, 2020).

Menurut Prasanti (2017) kurangnya pengetahuan yang saat ini begitu dirasakan oleh masyarakat, maka perlu cara untuk meningkatkan pengetahuan melalui media untuk memvisualisasikan informasi. Masyarakat akan bosan apabila dalam penyampaian informasi hanya melalui media ceramah atau lisan saja. Penyampaian edukasi KIE dengan menggunakan media poster ini memudahkan masyarakat lebih memahami, menarik perhatian dalam membaca informasi maka dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat, kandungan dan cara konsumsi tomat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan berupa membuat media poster. Media poster merupakan media yang menyajikan informasi dalam bentuk visual dan menstimulasi indera penglihatan. Penggunaan media poster bertujuan untuk menyajikan informasi dalam bentuk yang menarik, mudah di mengerti, dan dapat dijadikan pengingat (Daryanto, 2015). Pada media cetak umumnya, keunggulan media poster adalah dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman terhadap pesan yang disajikan, dapat dilengkapi dengan warna – warna sehingga lebih menarik perhatian, bentuknya sederhana tanpa memerlukan peralatan khusus penggunaan poster, pembuatannya mudah dan harganya murah (Sumartono, 2018).

Tujuan dari media poster “Edukasi Jus Tomat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” untuk menambah ilmu pengetahuan kepada masyarakat terutama pada penderita hipertensi untuk mengkonsumsi jus tomat sebagai upaya menurunkan tekanan darah. Poster yang dibuat ini juga memberikan manfaat secara luas untuk mempermudah penyebaran informasi yang ditunjukkan untuk masyarakat luas khususnya untuk penderita hipertensi, mempermudah pemahaman

pembaca. Serta dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terutama untuk penderita hipertensidan masyarakat umum baik remaja, dewasa dan lansia yang diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan tentang kandungan jus tomat sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.