

BAB 1

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, atau bila pasien memakai obat antihipertensi (Aisyah dkk, 2014).

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi memang bukan pembunuh sejati. Tetapi penyakit ini digolongkan sebagai *the silent killer* (pembunuh diam-diam). Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu (Agustyas dkk, 2016).

Peningkatan prevalensi hipertensi merupakan masalah serius didunia. Hipertensi telah membunuh 9,4 juta orang didunia. Hampir satu miliar penduduk didunia terkena hipertensi dan diprediksikan pada tahun 2025 meningkat sampai 1,56 miliar orang (29%). *American Heart Association* (2019) melaporkan bahwa lebih dari 60% lansia berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi dan mengalami peningkatan lebih dari 70% pada usia 75 tahun. Penderita hipertensi lebih banyak terjadi dinegara berkembang (40%).

DepKes RI (2018) melaporkan bahwa penderita hipertensi dengan usia diatas 18 tahun di Indonesia ditemukan 34,1% dengan jumlah penduduk pada rentang usia tersebut adalah 265 juta jiwa. Terdapat 8 provinsi yang persentasinya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan

penambahan umur. Jumlah penderita hipertensi berusia $\geq 15^{\text{th}}$ tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia $\geq 15^{\text{th}}$. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan.

Penggunaan obat-obatan hipertensi sering menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yang merupakan hal yang harus dihindari oleh penderita hipertensi. Salah satu contoh efek samping yang umum terjadi adalah meningkatnya kadar gula dan kolesterol, kelelahan serta kehilangan energi. Tidak sedikit penderita yang harus mengkonsumsi obat lain untuk menghilangkan efek samping dari pengobatan hipertensinya. Satu-satunya cara yang dapat dilakukan untuk menghindari efek samping tersebut adalah dengan mengurangi terapi pengobatan farmakologis (Kharisna, 2012).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Mengacu pada konsep back to nature yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat, karena bahan tersebut kaya akan antioksidan dan kalium dalam bentuk jus buah sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Buah-buahan yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air, salah satunya yaitu mentimun (Agustyas dkk, 2016).

Buah mentimun sangat baik dikonsumsi untuk pembuluh darah dan jantung, dimana kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, kandungan pada mentimun diantaranya kalium (potassium), magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Selain itu mentimun juga mempunyai sifat diuretik yang terdiri dari 90% air mampu mengeluarkan kandungan garam dari dalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun memang mampu mengikat garam dan dikeluarkan melalui urin (Cerry dkk, 2015).

Selain mentimun terapi nonfarmakologis lainnya yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu salah satunya penggunaan herbal daun seledri. Seledri (*Apium graveolens*) dikatakan memiliki kandungan Apigenin yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah dan Phthalides yang dapat mengendurkan otot-otot

arteri atau merelaksasi pembuluh darah. Zat tersebut yang mengatur aliran darah sehingga memungkinkan pembuluh darah membesar dan mengurangi tekanan darah. Seledri diketahui mengandung senyawa aktif yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu “apiin” (yang berfungsi sebagai calcium antagonist) dan manitol yang berfungsi seperti diuretik. Daun seledri banyak mengandung Apiin dan substansi diuretik yang bermanfaat untuk menambah jumlah air kencing. Seledri tidak memiliki efek samping untuk tubuh, mudah didapat, dan harganya pun terjangkau untuk semua kalangan (Intan dkk, 2017).

Hasil penelitian Nurngaini, dkk (2015) didapatkan data sebelum pemberian rebusan daun seledri rata-rata TD sistole 166,33 mmHg dengan TD minimal 152 mmHg dan maksimal 186 mmHg. Hasil pengukuran TD diastole rata-rata 98,17 mmHg dengan TD minimal 86 mmHg dan maksimal 113 mmHg. Setelah 1 minggu diberikan rebusan daun seledri dengan frekuensi konsumsi 2 kali sehari terdapat perubahan rata-rata TD sistole menjadi 146,28 mmHg dengan nilai minimal 128 mmHg dan maksimal 178 mmHg. Demikian juga dengan TD diastole menjadi 84 mmHg dengan nilai minimal 80 mmHg dan maksimal 90 mmHg. Perbedaan tekanan darah diastole sebelum dan setelah pemberian rebusan daun seledri terdapat penurunan rata-rata sebesar 14,17 mmHg. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata tekanan darah diastole setelah pemberian rebusan daun seledri.

Hasil penelitian Intan, dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah kelompok perlakuan dan tekanan darah kelompok kontrol ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 dimana tekanan darah kelompok perlakuan adalah 141,82 sedangkan tekanan darah kelompok kontrol adalah 175 atau terdapat perbedaan tekanan darah sebesar 33,18. Demikian juga terdapat perbedaan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai p value 0,003 pada pengukuran diastole untuk membandingkan perbedaan tekanan darah sistole kelompok perlakuan adalah 90,45 sedangkan kelompok kontrol adalah 102,73 atau terdapat perbedaan tekanan darah sebesar 12,28. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian air rebusan daun seledri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Hasil penelitian Mardiaty, dkk (2019) didapatkan data sebelum pemberian jus mentimun rata-rata TD sistole 149,13 mmHg dengan TD minimal 140 mmHg dan maksimal 170 mmHg. Hasil pengukuran TD diastole rata-rata 97,83 mmHg dengan TD minimal 90 mmHg dan maksimal 110 mmHg. Setelah diberikan jus mentimun secara rutin selama 7 hari dengan frekuensi konsumsi 2 kali sehari terdapat perubahan rata-rata TD sistole menjadi 136,09 mmHg dengan nilai minimal 120 mmHg dan maksimal 160 mmHg. Demikian juga dengan TD diastole menjadi 86,96 mmHg dengan nilai minimal 70 mmHg dan maksimal 100 mmHg. Perbedaan tekanan darah diastole sebelum dan setelah pemberian jus mentimun terdapat penurunan rata-rata sebesar 10,87 mmHg. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata tekanan darah diastole setelah pemberian jus mentimun.

Hasil penelitian Aisyah, dkk (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah kelompok eksperimen dan tekanan darah kelompok kontrol ditunjukkan dengan nilai p value 0.000 dimana tekanan darah kelompok eksperimen adalah 145.00 sedangkan tekanan darah kelompok kontrol adalah 164.33 atau terdapat perbedaan tekanan darah sebesar 19.33. Demikian juga terdapat perbedaan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai p value 0.002 pada pengukuran diastole untuk membandingkan perbedaan tekanan darah sistole kelompok eksperimen adalah 86.00 sedangkan kelompok kontrol adalah 95.67 atau terdapat perbedaan tekanan darah sebesar 9.67. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa mengkonsumsi jus mentimun dengan dosis 100 gram buah mentimun selama 7 hari dengan frekuensi konsumsi 2 kali dalam sehari efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah agar tetap stabil pada pasien hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan oktober 2020 di Desa Kedung-Kendang, Cemeng, Sambungmacan, Sragen. 6 dari warga Kedung-Kendang yang mengalami hipertensi dengan TD maksimal 180/150 mmHg dan TD minimal 140/100 mmHg, mereka mengatasi hipertensi yaitu dengan cara kerikan dan mengkonsumsi obat anti hipertensi. Selain itu, 2 warga juga mengkonsumsi buah mentimun tetapi tidak rutin yaitu hanya sekali saja. Ternyata mereka belum mengetahui manfaat mengkonsumsi jus mentimun secara rutin itu untuk apa. Dari

6 warga tersebut semuanya belum mengetahui tentang alternatif lain untuk menurunkan tekanan darah selain mengkonsumsi obat dan mentimun. Mereka belum mengetahui manfaat rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. 6 warga tersebut mengatakan selama ini belum pernah ada penyuluhan kesehatan tentang hipertensi melalui media apapun khususnya media *booklet*, sehingga masyarakat belum begitu paham mengenai cara nonfarmakologis atau cara tradisional untuk mengatasi hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas mengenai konsumsi jus mentimun atau konsumsi rebusan daun seledri penulis tertarik untuk membuat *booklet* tentang efektifitas mengkonsumsi jus mentimun atau mengkonsumsi rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, tujuan penulis membuat media *booklet* karena *booklet* merupakan alat bantu dalam menyampaikan penyuluhan dibidang kesehatan, *booklet* mampu memberikan informasi yang lengkap dan desain *booklet* sangatlah menarik dan berwarna sehingga akan menarik minat masyarakat untuk membaca dan akan mudah dipahami oleh masyarakat.

Manfaat bagi masyarakat yaitu melalui media *booklet* masyarakat bisa menambah wawasan tentang cara penurunan tekanan darah dengan cara nonfarmakologis. Selain itu dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui media edukasi *booklet* tentang efektifitas mengkonsumsi jus mentimun atau mengkonsumsi rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.