

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan cukup serius. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan hingga di atas batas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg (Aulia, 2025). Hipertensi dikenal dengan silent killer atau pembunuh diam - diam karena hipertensi dapat terjadi tanpa memiliki gejala yang spesifik dan dapat menyerang berbagai kelompok usia kapan saja, sehingga penderita hipertensi tidak dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin karena tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif hingga dapat menyebabkan terjadinya kematian (Nursofiati *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, atau bila pasien memakai obat anti hipertensi (Aloanis and Pramono, 2023).

Prevalensi hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas tahun 2018 hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang (Aulia, 2025). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 4 provinsi yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun yaitu Kalimantan Selatan (44,13%), Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,30%), dan Jawa Tengah (37,57%). Jawa Tengah sendiri berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk menurut usia ≥ 18 tahun yaitu menempati posisi tertinggi keempat dengan prevalensi rata-rata penderita hipertensi melebihi prevalensi hipertensi di Indonesia (Adi Putra, 2025).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-4 di Indonesia (Mubarok dan Daryani, 2023). Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi

dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi penduduk di perkotaan sedikit lebih tinggi sebesar (38,11%) dibandingkan dengan penduduk di perdesaan sebesar (37,01%) (Murwani, Sari and Julia, 2023). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah kabupaten dengan masalah hipertensi tertinggi Boyolali masuk peringkat 10 besar dan kabupaten terendah yaitu Purworejo. Berdasarkan Risesdas tahun 2018, prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali berdasarkan pemeriksaan dokter ialah sebesar 38,63 %. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali tahun 2021 sebesar 199.370 (Isnaini dan Hermawati, 2024).

Dampak dari hipertensi bila tidak segera diatasi dapat mengakibatkan kelainan yang fatal. Kelainan itu misalnya, Serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, bahkan pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau lebih biasa disebut dengan stroke dan berakhir dengan kematian. Hipertensi dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi (Tamar and Nuradabyah, 2023).

Terdapat dua cara dalam menangani hipertensi yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu terapi obat bagi penderita hipertensi yang dilakukan menggunakan obat anti hipertensi. Dari penatalaksanaan hipertensi, salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang bisa diberikan untuk penderita hipertensi yaitu mengkonsumsi jus mentimun. Mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar melengkapi hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non-farmakologis.

Hasil pada jurnal (Putri, Suryarinilsih and Roza, 2023) dengan judul Efektifitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Dengan jumlah sampel 11 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Hasil *pre- test* didapatkan rata- rata tekanan darah sistolik 145,45 mmHg dan rata- rata tekanan darah diastolik 81,82 mmHg dan hasil *post- test* rata- rata tekanan darah sistolik 121,82 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 71,82 mmHg. Hasil uji Wilcoxon didapatkan *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,003 dan *p value* tekanan darah diastolik sebesar 0,009, Kesimpulanya jus mentimun efektif terhadap

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Mentimun memiliki kandungan yang mampu membantu menurunkan, dan menstabilkan tekanan darah karena mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah, dimana pada mentimun yang berukuran sekitar 400 gram, terkandung *potasium* sebanyak sekitar 273 miligram. *Potasium* ini tergolong sebagai elektrolit, yang akan bisa membantu mengontrol jumlah sodium yang disimpan oleh ginjal, dan tidak semua jenis buah mengandung potasium sebanyak yang dimiliki oleh mentimun, (Oktafiani and Salmiyati, 2024) selain itu mentimun juga merupakan sayuran yang mudah di dapat dan harganya pun murah. Dikalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, serta bisa menjadi solusi untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis (Suhartini and Nuraeni, 2022).

Kandungan yang terdapat di dalam buah mentimun selain yang disebutkan di atas mentimun juga mengandung mineral seperti *kalium*, *fosfor*, dan *magnesium* yang dapat mengatasi hipertensi (Nurjaya, Wardoyo and Sugiarto, 2025). Mentimun bersifat diuretik dan terdiri dari 90-95% air sehingga mampu mengeluarkan garam dari dalam tubuh. Mineral mentimun juga mampu mengikat garam dan dikeluarkan melalui urin. Mentimun cukup bergizi dan merupakan sumber mineral dan vitamin (Oktafiani and Salmiyati, 2024).

Meskipun efektivitas jus mentimun terbukti secara ilmiah, permasalahan mendasar yang dihadapi adalah masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa pojok menunjukkan bahwa banyak warga desa yang menderita tekanan darah tinggi. Hasil wawancara dengan 6 orang penderita darah tinggi menunjukan 3 orang menggunakan obat anti hipertensi dan 3 orang tidak menggunakan obat anti hipertensi. Ketika di tanya tentang terapi tambahan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah, 3 orang menjawab hanya tahu rebusan daun salam, 2 orang tidak tahu apa-apa dan 1 orang yang hanya tahu. Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan jus mentimun yaitu dengan nilai cukup 10% dan nilai buruk 30% (Siagian *et al.*, 2023). Mentimun

dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Asadha, 2021). Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga dapat meningkatkan intensitas buang air kecil dan dengan demikian maka dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Namun faktanya, jus mentimun belum banyak di konsumsi di kalangan masyarakat sebagai salah satu pengobatan alternatif yang murah, mudah dan praktis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Aloanis and Pramono, 2023).

Oleh karena itu Fenomena ini mengindikasikan adanya kurangnya pengetahuan di kalangan masyarakat, dimana masih sedikit masyarakat yang mengetahui bahwa jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Kurangnya pengetahuan salah satu disebabkan karena kurangnya informasi yang di dapat, baik dari petugas kesehatan maupun media promosi kesehatan (Rejo and Nurhayati, 2020). Maka masyarakat khususnya penderita hipertensi perlu diberikan edukasi. Edukasi tentang manfaat jus mentimun untuk menurunkan hipertensi merupakan langkah strategis yang diambil untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya penderita hipertensi. Edukasi merupakan komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Edukasi yang diberikan mencakup penjelasan tentang hipertensi, faktor risiko, gejala, cara pencegahannya, manfaat konsumsi jus mentimun serta cara pembuatan dan penerapan jus mentimun. (Nurdin *et al.*, 2024).

Tujuan edukasi pembuatan booklet ini yaitu untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Desa Pojok, Nogosari, Boyolali mengenai manfaat jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Mengingat pentingnya terapi ini membuat peneliti memilih manfaat jus mentimun karena kurangnya pengetahuan masyarakat Desa Pojok, Nogosari, Boyolali mengenai manfaat jus mentimun, membuka peluang besar untuk penyebaran informasi yang akurat dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Peneliti ingin mengenalkan

kepada masyarakat terutama kepada penderita hipertensi bahwa jus mentimun bisa menjadi obat non farmakologi yang aman dan signifikan yang berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Keunggulan jus mentimun adalah memiliki kandungan yang mampu membantu menurunkan, dan menstabilkan tekanan darah karena mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Salah satu peran perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah sebagai edukator atau pendidik. Salah satu media yang dapat perawat gunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) adalah berupa *booklet*. *Booklet* merupakan kumpulan informasi yang dirangkum secara ringkas dengan bentuk yang unik dan menarik sehingga memudahkan pembaca untuk memahami informasi yang terkandung didalam *Booklet* tersebut. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran *Booklet* dengan judul Edukasi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Booklet. Media *Booklet* Jus Mentimun sebagai target luaran bertujuan agar penderita hipertensi dapat menerapkan serta menambah pengetahuan tentang Jus Mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Media *Booklet* Jus mentimun yang dibuat mampu memberikan manfaat bagi masyarakat sebagai sumber pengetahuan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara nonfarmakolgi, manfaat bagi tenaga kesehatan dapat menggunakan media tersebut sebagai pengetahuan dan dapat diterapkan kepada masyarakat dengan keluhan masalah hipertensi. Dan bagi penulis, sebagai pengetahuan media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya dibidang kesehatan (Oktafiani and Salmiyati, 2024).