

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular atau dikenal dengan New Communicable Disease merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Penyakit tidak menular (PTM) membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyebab kematian lainnya. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi (Sudayasa *et al.*, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu faktor paling umum yang berdampak terhadap terjadinya kardiovaskular dan penyakit menjadi isu kesehatan utama di seluruh dunia (Lukitaningtyas dan Cahyono, 2023) . Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara tidak wajar yang berlangsung dalam waktu lama. Tekanan darah dikategorikan sebagai hipertensi jika peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Emiliana *et al.*, 2021). Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampaknya yang luas dan berpotensi menyebabkan kematian. Hipertensi juga dijuluki sebagai "silent killer" karena dapat menyebabkan kematian mendadak bagi penderitanya. Kematian dapat terjadi akibat hipertensi itu sendiri atau sebagai komplikasi dari penyakit lain yang diawali oleh hipertensi.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang penderita hipertensi bertambah setiap tahunnya. WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun (Asadha, 2021). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, prevalensi penderita hipertensi mencapai angka 55,3% dari jumlah penduduk dan pada tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 61,5%.

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan 1 dari 3 orang di dunia mengalami Hipertensi. Menurut WHO (2018), prevalensi hipertensi di dunia mencapai 26,4%, atau sekitar 972 juta orang, dan angka ini meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2021. WHO (2018) juga memperkirakan bahwa 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat komplikasi hipertensi. Dari total 972 juta penderita hipertensi, 333 juta kasus ditemukan di negara maju, sedangkan 639 juta kasus lainnya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus ditahun 2000 dan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. kejadian hipertensi akan bertambah dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 sampai 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 sampai 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65% (Warjiman *et al.*, 2020). Proporsi hipertensi berdasarkan pengukuran menunjukkan bahwa kelompok perempuan memiliki proporsi lebih besar dibandingkan laki-laki. Proporsi meningkat seiring peningkatan umur. Secara fisiologis, semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk terkena hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019) dalam (Sofiana, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dan diperkirakan akan terus meningkat di masa mendatang. Data menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi saat ini mencapai 31,72%, dan jumlah kasus hipertensi secara global diproyeksikan mengalami lonjakan sebesar 80%, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Peningkatan ini sangat berkaitan dengan faktor usia, di mana risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya umur. Pada kelompok usia 25–44 tahun, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 29%, meningkat menjadi 51% pada usia 45–64 tahun, dan mencapai 65% pada usia di atas 65 tahun (Warjiman *et al.*, 2020). Selain itu,

berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, perempuan memiliki proporsi penderita hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan kecenderungan ini semakin menonjol dengan bertambahnya usia. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan perubahan dalam sistem kardiovaskular yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019 dalam Sofiana, 2020).

Data hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi, penatalaksanaan hipertensi di Indonesia umumnya telah dilaksanakan diberbagai tingkatan fasilitas kesehatan baik primer maupun sekunder (Kemenkes RI, 2020). Permasalahan hipertensi di Indonesia masih merupakan tantangan besar, Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 11%, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.128 kematian.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2024, kasus hipertensi sebanyak 5.632.593 kasus atau sebesar 73,09%. Surakarta masih menjadi perhatian karena kota surakarta menduduki peringkat kedua dengan kasus hipertensi tertinggi setelah kota semarang, sedangkan kota purworejo merupakan kota dengan tingkat hipertensi terendah di jawa tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Data yang didapatkan di Puskesmas Purwodiningratan pada tahun 2024 angka penderita hipertensi berusia ≥ 20 tahun di Kelurahan Purwodiningratan sebesar 284. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 187 lebih besar dari laki-laki sebanyak 97.

Gejala yang dialami pada hipertensi adalah dengan adanya peningkatan tekanan darah atau tergantung pada tinggi rendahnya tekanan darah. Gejala hipertensi yang timbul bisa berbeda, bahkan terkadang penderita hipertensi tidak memiliki keluhan. Namun karena sering kali penderita hipertensi tidak menyadari adanya gejala, hal tersebut dapat timbulnya keluhan pada saat sudah terjadinya komplikasi yang spesifik pada

organ seperti otak, mata, ginjal, jantung, pembuluh darah, atau organ vital lainnya (A. O. Putri *et al.*, 2021). Gejala hipertensi mungkin untuk beberapa orang tidak ditunjukkan pada beberapa tahun. Jika adanya gejala hanya pusing atau sakit kepala. Namun jika pada penderita hipertensi berat, gejala yang muncul dapat berupa sakit kepala, mual dan muntah, gelisah, mata berkunang, mudah lelah, sesak nafas, penglihatan yang kabur, telinga berdengung, susah tidur, nyeri dada, rasa berat pada tengkuk, ataupun denyut jantung yang semakin kuat atau tidak teratur (Tiara, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan di atas, beberapa upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan olahraga secara teratur, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi makanan berlemak, serta termasuk didalamnya ada terapi komplementer. Tindakan non farmakologi dengan menggunakan sumber daya alam nabati juga dapat dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah. Sumber daya yang bisa dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin serta mineral (mengandung banyak air) salah satunya adalah mentimun. Adapun terapi komplementer pada pasien hipertensi adalah terapi non farmakologis yaitu pemberian jus mentimun.

Jus mentimun mampu membantu dalam penurunan tekanan darah jikalau secara rutin diminum, selain itu juga cocok dijadikan alternatif pengobatan non farmakologis, sebab selain murah serta mudah ditemukan, juga terkandung kalium serta air cukup tinggi di jus mentimun yang berperan dalam pengikatan darah yang pada darah, sehingga berefek pada tekanan darah yang menurun (Karina dan Fadilah, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pringayuda *et al.*, 2021) dengan judul penelitian yaitu “pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian jus mentimun dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain yang

dilakukan oleh (Maharani dan Maliya, 2024) menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun pada pasien hipertensi dapat menurunkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 April 2025 wawancara dengan 5 orang dewasa di RT 01 / RW 07 Kelurahan Purwodiningratan mengatakan pusing dan nyeri sudah 6-2 tahun dengan riwayat hipertensi. Hasil wawancara dengan 5 orang didapatkan 3 dari 5 orang dewasa mengatakan rutin melakukan cek tekanan darah di Puskesmas dan rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi. Terapi yang diketahui oleh kelima orang dewasa saat ini untuk menangani penyakit hipertensi mereka yaitu dengan meminum obat. Dari ke lima orang mengatakan belum mengetahui jika jus mentimun memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan belum pernah mengkonsumsi jus mentimun.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan mengenai “Penerapan Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil penerapan pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian jus mentimun untuk mencegah tekanan darah di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil penurunan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pemberian jus mentimun di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil penurunan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan pemberian jus mentimun di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perkembangan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun

D. Manfaat Penelitian

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Penerapan ini diharapkan dapat meningkatkan dan menambah pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer yang sederhana dan mudah dilakukan yaitu dengan mengonsumsi jus mentimun sebagai salah satu upaya alami untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Melalui penerapan ini dapat memberikan alternatif pengelolaan hipertensi yang lebih mudah diakses dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil dari intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penerapan hasil pendidikan informasi serta pengetahuan khususnya dalam Keperawatan Keluarga.

3. Bagi Penulis

Mampu mengembangkan pengetahuan dalam bidang riset keperawatan serta memberikan pelayanan asuhan keperawatan yang holistik kepada pasien hipertensi. Serta diharapkan memiliki kemampuan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis dan terapi komplementer

secara efektif, salah satunya melalui pemberian jus mentimun sebagai upaya alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah.