

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak diderita bukan hanya usia lanjut saja, bahkan saat ini juga menyerang dewasa muda. Hipertensi atau lebih dikenal sebagai penyakit darah tinggi, merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat. Hipertensi dijuluki dengan *the silent killer* (pembunuh diam-diam), dikatakan *the silent killer* karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas, sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya. Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Dampak yang di timbulkan dari penyakit hipertensi yaitu angina, serangan jantung, stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal (Palmer, 2010 dalam Tjiptaningrum dan Erhadestria, 2016).

Ardiansyak (2012:53), mengatakan hipertensi bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda, secara umum seseorang dianggap hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg.

Penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta jiwa penduduk di seluruh dunia. *World Health Organization (WHO)* telah memperkirakan bahwa jumlah pengidap hipertensi akan terus meningkat seiring dengan penambahan jumlah penduduk. WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025 yang akan datang ada sekitar 29% jiwa di dunia yang terserang penyakit hipertensi. Pada saat ini kebanyakan pengidap hipertensi tinggal di Negara-negara berkembang. WHO juga menyebutkan bahwa 40% penduduk Negara-negara berkembang di dunia mengalami hipertensi, sedangkan Negara-negara maju yang mengalami hipertensi sekitar 35%.

Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015 dalam Batin dkk, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menurut data yang diperoleh jumlah prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 26,4% menempati peringkat 9 dari 33 provinsi di Indonesia.

Jumlah presentase hipertensi pada usia  $\geq 15$  tahun menurut Kabupaten Kota di Provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Sukoharjo sebanyak 32,93% menempati peringkat 8 dari 35 Kabupaten di Jawa Tengah (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015).

Banyak masyarakat yang mengalami hipertensi. Kasus yang ditemukan pada tahun 2017 dari laporan 12 Puskesmas, sebanyak 20.906 (kasus hipertensi esensial) terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2016 dengan jumlah sebanyak 11.099 kasus. Data yang diperoleh, Puskesmas Sukoharjo menduduki peringkat 1 dari 12 puskesmas yang ada diseluruh Wilayah Kabupaten Sukoharjo sebanyak 3.403 kasus (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Sukoharjo penyakit hipertensi menduduki peringkat 5 dari 20 penyakit besar, pada tahun 2018 yaitu sebanyak 1.289 penderita hipertensi untuk seluruh binaan Puskesmas Sukoharjo dan dari data yang diperoleh bahwa desa Bulakan sebanyak 165 warga yang memeriksakan kesehatannya dengan penyakit hipertensi selama bulan Januari sampai April 2018 dari total jumlah 7.714 penduduk.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 25 Juni 2018 dengan 5 responden yang menderita hipertensi, 2 responden yang belum pernah dilakukan intervensi konsumsi jus mentimun sebagai upaya terapi non farmakologi untuk mencegah penyakit hipertensi. Responden juga

mengatakan, apabila tekanan darah naik mereka berobat ke puskesmas/pustu terdekat.

Tingginya angka kejadian hipertensi di dunia dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu yang tidak bisa diubah seperti usia, ras, genetik dan faktor yang bisa diubah, diantaranya obesitas, konsumsi alkohol berlebih, kurang olahraga, konsumsi garam yang berlebih, rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, kebiasaan merokok, pentingnya pengetahuan dan gaya hidup sehat amat berperan dalam mengurangi resiko terjadinya hipertensi (LeMone, 2012:1262). Dampak dari penyakit hipertensi bila tidak diatasi dengan pengobatan atau perawatan secara dini dapat menimbulkan berbagai macam bahaya bagi tubuh diantaranya stroke, gagal jantung, gagal ginjal, aterosklerosis dan infark miokard (Diana, 2015 dalam Batin dkk, 2017).

Menurut Marlia (2010) dalam Elya dkk (2016), penanganan hipertensi secara umum dibagi menjadi dua, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat *diuritik, simpatetik, betabloker dan vasodilator*. Penanganan farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu juga menimbulkan efek samping. Efek samping yang ditimbulkan bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Penanganan non-farmakologis yaitu meliputi penurunan berat badan olahraga secara teratur, diet rendah lemak dan garam, terapi *komplementer*. DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merekomendasikan pasien hipertensi banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat dan banyak minum air (Dendy, 2012 dalam Antika dan Mayasari, 2016).

Buah-buahan yang sering digunakan sebagai obat hipertensi umumnya mengandung banyak air, salah satunya mentimun. Mentimun bersifat diuretik, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Sementara penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan didalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Serta mineral

magnesium yang juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf (Larangka, 2013 dalam Batin dkk, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Elya dkk (2016), diketahui bahwa penderita hipertensi sebelum diberikan jus mentimun mempunyai nilai rata-rata tekanan darah 163/33 mmHg, sedangkan setelah diberikan jus mentimun turun menjadi 139/79 mmHg. Dalam penelitian Ponggohong dkk (2014), juga mengatakan pemberian jus mentimun selama 7 hari dengan frekuensi 1 kali pemberian dalam sehari (sore hari) terbukti menurunkan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ponggohong dkk (2015), mean tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus mentimun pada kelompok intervensi 167,50 dan kelompok kontrol 161,88 dan mean tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus mentimun pada kelompok intervensi 103,75 dan kelompok kontrol 101,88. Mean tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus mentimun pada kelompok intervensi 113,13 dan kelompok kontrol 123,75 dan mean tekanan darah diastolik sesudah diberikan jus mentimun pada kelompok intervensi 83,13 dan kelompok kontrol 84,38.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ekanto dkk (2015), pemberian jus mentimun dengan dosis 200 gram mentimun dan 150 cc air (diminum jam 09.00 dan 21.00) dapat menurunkan tekanan darah pada wanita lansia, rata-rata tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun  $30,445 \pm 8,501$  mmHg atau 18,21 % turun menjadi  $11,364 \pm 3,233$  mmHg atau 11,47 %.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Konsumsi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimanakan Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah di Berikan Jus Mentimun?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mendiskripsikan hasil implementasi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Sukoharjo.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi hasil pengukuran tekanan darah pasien sebelum penerapankonsumsi jus mentimun pada pasien hipertensi.
- b. Mengidentifikasi hasil pengukuran tekanan darah pasien sesudah penerapan konsumsi jus mentimun pada pasien hipertensi.
- c. Mengidentifikasi perbedaan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan konsumsi jus mentimun pada pasien hipertensi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Masyarakat**

Membudidayakan pengelolaan pasien dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri. Selain itu dapat memperoleh informasi dan mengevaluasi masalah hipertensi tentang pemberian terapi selain dengan terapi farmakologis.

### **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang mengonsumsi jus mentimun dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang mengonsumsi jus mentimun pada

klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### **3. Bagi Penulis**

Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan konsumsi jus mentimun pada klien hipertensi.