

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi disebut juga sebagai silent killer karena banyak penderitanya yang tidak menunjukkan gejala hingga mencapai stadium penyakit yang serius bahkan komplikasi yang fatal (Arief and Arief, 2022). Secara umum dapat dikatakan bahwa penyebab hipertensi adalah gaya hidup. Gaya hidup setiap orang yang kurang memperhatikan kesehatan biasanya menjadi penyebab hipertensi (Mahayuni et al, 2022). Kebiasaan tidak sehat secara tidak langsung meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, seperti konsumsi makanan asin berlebihan, konsumsi makanan manis berlebihan, makanan cepat saji tinggi natrium, daging, dan kemudian kurangnya aktivitas fisik atau olahraga (Mahayuni et al, 2022). Hipertensi dapat diobati secara non medis, salah satunya dengan pemberian jus mentimun. Mentimun juga memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi, yang membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil. Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya Dona Barirotul Fauziah (2022) bahwa efektivitas jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah dengan konsistensi 200 cc pagi dan sore selama seminggu. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa obat pelengkap penurun tekanan darah, salah satunya mentimun. Namun efektivitas pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi belum dapat dijelaskan.

World Health Organization (WHO) diperkirakan hipertensi saat ini menyerang 22 persen populasi dunia. Hanya kurang dari seperlima dari penderita ini mencoba untuk mengontrol tekanan darahnya. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27 persen. Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi ketiga, dengan prevalensi 25% dari total populasi. Menurut WHO, satu dari lima wanita di dunia menderita hipertensi. Angka ini lebih tinggi dari kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (World Health Organization, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Secara global, Organisasi kesehatan dunia WHO memperkirakan prevalensi hipertensi sebesar 22% dari keseluruhan jumlah penduduk dunia (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52%. Dari jumlah tersebut yang mendapat pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Dinkes Jatim, 2019). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Gresik pada tahun 2018, diketahui bahwa ada 36,65% penderita hipertensi dari 142.348 pasien usia lebih dari 18 tahun yang diperiksa di puskesmas (Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik, 2019).

Prevalensi hipertensi di Desa Leran diketahui sebanyak 110 orang yang mengalami hipertensi. Penelitian yang dilakukan Ucu Wandu Somantri (2020) berjudul Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondangjaya Pandeglang – Banten menjelaskan pemberian jus mentimun bisa menurunkan tekanan darah dengan aturan minum 2x dalam sehari dengan waktu pemberian pagi dan sore selama 7 hari, dengan jumlah yang diminumkan dalam 1 kali pemberian yaitu 1 gelas kurang lebih 250cc. Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan Muhammad Ahsan Alfatih (2022) menjelaskan pemberian jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan dosis pemberian jus mentimun 200ml dengan pemberian 1 kali perhari selama 7 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada 15 orang di Desa Leran pada tanggal 19 Desember 2021, diperoleh hasil sebagian masyarakat penderita hipertensi menggunakan obat untuk menurunkan hipertensi. Dampak dari penderita hipertensi sering mengeluh sakit kepala ditengkuk, rasa pegal, berdebar-debar atau detak jantung terasa cepat. Selain itu, mereka sering mengkonsumsi garam secara berlebihan dan jarang melakukan aktifitas fisik olahraga, sehingga tekanan darah tidak terkontrol dengan baik. Banyak masyarakat disana yang kurang mengetahui obat komplementer seperti mengonsumsi jus mentimun dalam mengatasi hipertensi sehingga mereka masih bergantung pada obat dalam mengatasi hipertensi.

Tekanan darah tinggi adalah tekanan darah yang di definisikan sebagai tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah faktor genetic, umur, jenis kelamin, stress, obesitas, kebiasaan merokok, minum alcohol, aktifitas fisik, kebiasaan mengkonsumsi natrium atau garam berlebihan akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormone natrioretik yang secara tidak langsung

meningkatkan tekanan darah. Akibat dari tekanan darah tinggi yang berlanjut maka organ jantung akan berkerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Kinerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*Heart Failure*). Selain itu tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah coroner jantung berupa terbentuknya plak (*Arteriosklerosis*) yang mengakibatkan adanya penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (*Heart Attack*), stroke, gagal ginjal dan penyakit *Vaskuler Perifer*.

Untuk menghindari kondisi yang buruk munculnya komplikasi maka diperlukan suatu terapi pengobatan. Terdapat dua pengobatan yang dilakukan guna menyembuhkan tekanan darah tinggi, yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita tekanan darah tinggi adalah pengobatan nutrisi yang dilakukan menggunakan pengelolaan diet tekanan darah tinggi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun. Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan tekanan darah pada orang dengan hipertensi tanpa memiliki ketergantungan dengan zat kimia adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis dan merubah gaya hidup. Terapi non-farmakologis atau juga disebut modifikasi gaya hidup ini meliputi berhenti

merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, memodifikasi diet dan termasuk psikis termasuk mengurangi stres, olahraga, dan istirahat (Banten, 2020). *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi mengkonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Jus mentimun dapat dijadikan sebagai alternatif untuk para pengidap hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat dan diet. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dalam bentuk skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderitannya Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah penderita Hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi setelah diberikan jus mentimun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi

2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi
3. Menganalisis pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan hipertensi pada penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan medikal bedah, mengenai pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

2. Praktis

1) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan pada masyarakat terkait menangani tekanan darah tinggi (Hipertensi).

2) Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman langsung tentang pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi

3) Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai kontribusi menanamkan minat, motifasi dan sikap mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi mahasiswanya.

4) Bagi Pembaca

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.