

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang berada di atas batas tekanan darah normal. Tekanan darah normal didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 120 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 mmHg (WHO 2015). Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah (TD) yang menunjukkan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi juga kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan resiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya (WHO, 2015). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling umum terjadi hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia, terutama laki-laki maupun perempuan yang berusia 45-59 tahun menderita Hipertensi (Mardiati *et al*, 2019).

Data Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO). Pada tahun 2015 menunjukkan ada sekitar 1,13 miliar orang yang mempunyai penyakit Hipertensi, yaitu 1 dari 3 orang didunia yang terdiagnosa Hipertensi. Jumlah penyandang Hipertensi terus meningkat setiap tahunnya hingga diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang memiliki penyakit Hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya terdapat 9,4 juta orang meninggal akibat Hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2019). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa saat ini prevalensi Hipertensi secara global

menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 25% angka kejadian di Asia Tenggara (WHO, 2019).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kejadian Hipertensi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013. Prevalensi kejadian Hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1% angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Riskesdas 2018 prevalensi Hipertensi di provinsi Maluku menduduki angka kejadian sebanyak 4,6%. Hal ini menunjukkan intervensi penurunan angka kejadian Hipertensi masih dibutuhkan di Maluku. Di Maluku Barat Daya Hipertensi berada di urutan ke 3 dengan angka kejadian 29,93% (KEMENKES RI, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Watuwei penderita Hipertensi pada tahun 2019 berjumlah 115 orang, tahun 2020 berjumlah 130 orang, tahun 2021 berjumlah 150 orang dan tahun 2022, 5 bulan terakhir dari bulan Januari sampai bulan Mei 2022 berjumlah 80 orang penderita Hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit terbesar nomor 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor-Dawera.

Penyakit Hipertensi sangat membahayakan bagi penderita karena dapat menyebabkan penyakit Stroke dan penyakit Jantung, tidak hanya Serangan

jantung, Hipertensi juga dapat menyebabkan Gagal Jantung. Ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh, tekanan darah yang tinggi membuat jantung bekerja lebih keras. Jantung harus melawan tekanan darah yang tinggi. Lama-kelamaan hal ini akan membuat otot jantung menjadi lebih besar. Otot jantung yang membesar itu akan membuat jantung menjadi kaku dan bengkak. Pembengkakan jantung akan mengakibatkan sesak nafas, bahkan gagal jantung (Meirlina *et al*, 2021).

Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat medis (farmakologi) dan non obat (non-farmakologi). Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara : mengatasi obesitas, mengontrol pola makan dan gaya hidup *sedentary people*, terapi musik, terapi menggunakan air hangat, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi buah-buahan (Syahfa 2021).

Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, mentimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi. Dari berbagai buah-buahan ini, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati Hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Meirlina *et al*, 2021).

Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, hal ini dikarenakan mentimun mengandung kalium yang bekerja

sebagai melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (Mardiati *et al*, 2019).

Berdasarkan penelitian Fitriana (2013) telah membuktikan bahwa dengan meminum 100cc jus mentimun setiap hari pada pagi hari selama seminggu tekanan darah menurun dari 180/100 mmHg ke 130/80 mmHg. Dari hasil penelitian yang sama dilakukan Saiful (2011) peneliti memberikan 200cc jus mentimun setiap hari pada pagi dan sore hari selama 3 hari. Distribusi penurunan tekanan darah menurun dari 170/100 mmHg ke 120/80 mmHg.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa penderita Hipertensi yang berobat di Puskesmas Watuwei terkait pengobatan Hipertensi. Hasil yang ditemukan adalah belum pernah dilakukan pengobatan nonfarmakologi bagi penderita Hipertensi. Menurut petugas kesehatan Puskesmas Watuwei bahwa mereka belum pernah melakukan pengobatan non farmakologi pada penderita Hipertensi, karena Puskesmas Watuwei masih berfokus pada pengobatan farmakologi. Peran petugas kesehatan dalam menanggulangi Hipertensi juga masih menggunakan pengobatan farmakologi, untuk itu jus mentimun belum pernah diberikan pada penderita Hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor-Dawera.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, “ Apakah ada pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh terapi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian jus mentimun pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera.
- c. Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan mengenai manfaat dari jus mentimun yang dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor-Dawera Manfaat Praktis

a. Bagi Institut

Dapat menambah kepustakaan khususnya tentang pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah tinggi atau Hipertensi.

b. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam melayani klien dan membuat program-program yang dapat mempertahankan kesehatan, serta menginformasikan manfaat dari jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat terkait pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada penderita Hipertensi.