

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan faktor risiko primer penyakit jantung dan stroke. Pada saat ini hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Hipertensi menyebabkan 62% penyakit kardiovaskular dan 49% penyakit jantung. Penyakit ini telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi (Tedjasukmana, 2012).

Penyakit tidak menular, terutama hipertensi terjadi penurunan dari 31,7 persen tahun 2007 menjadi 25,8 persen tahun 2013. Asumsi terjadi penurunan bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan. Terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis tenaga kesehatan dan minum obat hipertensi) dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013 (RISKESDAS, 2013).

Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 344.033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88 persen,

lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 16,28 persen (RISKESDAS, 2015).

Pertambahan jumlah lansia di beberapa negara, salah satunya Indonesia, telah mengubah profil kependudukan baik nasional maupun dunia. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia adalah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000. Jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan sekitar 34,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2012).

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat. Prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2011 sebesar 2,00% meningkat dibandingkan dengan tahun 2010 sebesar 1,96%. Terdapat tiga kota dengan prevalensi sangat tinggi diatas 10% yaitu kota Magelang (22,41%), kota Salatiga (10,18%), dan kota Tegal (10,36%), sedangkan di kota Kudus sendiri prevalensi kasus hipertensi yakni (9,86%) (Dinkes Jateng, 2011).

Cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan metode farmakologis (menggunakan obat) dan non farmakologis (tanpa obat) (Myrank, 2009). Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, ketimun, labu siam,

selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi.

Mentimun merupakan salah satu buah yang memiliki manfaat sebagai obat nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Mengingat kandungan mineral dari mentimun yaitu potassium, magnesium dan fosfor sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah, maka dianjurkan penderita hipertensi memilih mentimun untuk alternatif menurunkan tekanan darah (Mangoting, 2008). Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui air seni) (Mangoting, 2008). Buah mentimun mempunyai sifat *hipotensif* (menurunkan tekanan darah). Karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium ke dalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (*vasodilatasi*) yang dapat menurunkan tekanan darah (Beevers, 2007). Kandungan mentimun yang berperan dalam meregulasi tekanan darah adalah potasium/kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Astawan, 2008).

Ada pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Genggongan Desa Mangunjiwan Kabupaten Demak. Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada

lansia dengan hipertensi di posyandu Di Kabupaten Demak Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zauhani Kusnul dan Zainal Munir (2011) dan Yuniati Valentina (2010) yang menyimpulkan ada pengaruh bermakna (signifikan) dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium menyebabkan penghambatan pada Renin-Angiotensin System juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun. Selain itu, kalium juga akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer, akibatnya terjadi penurunan resistensi perifer, dan tekanan darah juga menjadi turun.

Alasan penulis melakukan studi kasus ini merupakan hasil observasi dari masyarakat dilingkungan Puskesmas Sidorekso, bahwa semakin banyak masyarakat yang menderita tekanan darah tinggi sehingga menyebabkan pola aktifitas mereka terganggu karena pusing kepala yang dirasakan. Berdasarkan keterangan di atas penulis tertarik dalam membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan jus mentimun pada lanjut usia dengan tekanan darah tinggi di posyandu lansia mawar Desa Blimbing Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Sidorekso Kudus”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yaitu, apakah ada pengaruh terhadap penerapan jus mentimun pada lanjut usia dengan tekanan darah tinggi di posyandu lansia mawar Desa Blimbing Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Sidorekso Kudus?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengaplikasikan penerapan pemberian jus mentimun pada lanjut usia dengan tekanan darah tinggi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan pengkajian terhadap tekanan darah tinggi pada lansia
- b. Mendiskripsikan pengaplikasian penerapan pemberian jus mentimun pada lansia terhadap penurunan tekanan darah tinggi
- c. Menegakkan diagnose keperawatan pada penderita tekanan darah tinggi
- d. Memberikan terapi pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia
- e. Mengevaluasi perkembangan aplikasi pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat bagi profesi perawat

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perawat tentang keefektifan jus mentimun dalam upaya penanganan tekanan darah tinggi sebagai pengobatan nonfarmakologi.

2. Manfaat Posyandu Lansia

Menjadi rekomendasi bagi posyandu lansia untuk mengembangkan keefektifan jus mentimun dalam upaya penanganan tekanan darah tinggi sebagai pengobatan nonfarmakologi.

3. Manfaat bagi pendidikan

Dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi serta kebijakan dalam peningkatan ilmu dibidang kesehatan khususnya pada keperawatan komunitas, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada lansia.

4. Manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Menambah referensi bagi peneliti lain yang mempunyai penelitian tentang keefektifan jus mentimun dalam upaya penanganan tekanan darah tinggi sebagai pengobatan nonfarmakologi.