

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015 (WHO, 2019), sedangkan di Asia tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36% (WHO, 2013).

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Sampai saat ini penyebab hipertensi belum dapat diketahui. Namun, berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi, seperti bertambahnya umur, stress psikologis, obesitas, jenis kelamin, kebiasaan merokok, alcohol dan hereditas (keturunan). (Manuntung, 2018)

Penyakit hipertensi sangat membahayakan bagi penderita karena dapat menyebabkan 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 kerja lebih keras. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan membuat otot jantung menjadi lebih besar. Otot jantung yang membesar itu akan membuat

jantung menjadi kaku dan bengkak. Pembengkakan jantung akan mengakibatkan sesak napas, bahkan gagal jantung, maka dari itu untuk mencegah terjadinya komplikasi kita dapat memberikan dengan metode farmakologis (menggunakan obat) dan non farmakologis (tanpa obat) (Barus, 2019)

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat. Selain itu terapi yang sering digunakan masyarakat adalah buah mentimun yang sangat baik di konsumsi untuk penderita hipertensi. Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang bekerja sebagai melebarkan pembuluh darah 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 (Cerry,dkk, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Mardiaty Barus (2019), terhadap 23 responden didapatkan data bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi pemberian mentimun, pada tahap sebelum dilakukan pemberian mentimun sebanyak 23 orang (100%) yang memiliki tekanan darah diatas normal. Pada tahap sesudah dilakukan pemberian mentimun terdapat tekanan darah Hipertensi Stage II sebanyak 2 orang (9%), Hipertensi Stage I sebanyak 9 orang (39%), Pre Hipertensi sebanyak 10 orang

(43%), dan normal sebanyak 2 orang (9%). Berdasarkan hasil wilcoxon sign rank test, diperoleh hasil analisis nilai $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$) yang berarti ada perbedaan rerata yang signifikan pemberian mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi di Dusun IV Desa Tanjung Anom. Hal ini menjelaskan bahwa terapi jus mentimun cukup berperan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada umumnya di kalangan masyarakat buah mentimun seringkali dijadikan hiasan tambahan pada makanan, di masyarakat Gorontalo sendiri masih banyak orang yang tidak mengkonsumsi buah mentimun tersebut dan masih banyak masyarakat yang belum terbiasa mengkonsumsi buah mentimun tanpa diolah. Berdasarkan alasan-alasan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang buah mentimun yang diolah dalam bentuk jus untuk menurunkan tekanan darah, dan diharapkan masyarakat tahu akan efektivitas jus mentimun sehingga mau memanfaatkannya sebagai terapi pada kasus hipertensi. oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan studi literatur untuk membuktikan apakah terapi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Buah mentimun yang sangat baik di konsumsi untuk penderita hipertensi.

Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang bekerja sebagai melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun.

1.2.2 Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Mardiaty Barus (2019), terhadap 23 responden didapatkan data bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi pemberian mentimun.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah yakni: “Apakah Terapi Jus Mentimun Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari studi literatur ini untuk menganalisis dan mensintesis bukti-bukti/*literature* tentang terapi jus mentimun sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai suatu pengalaman yang berharga karena dapat memperoleh wawasan lebih tentang terapi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sebagai saran untuk menambah khasanah keilmuan, khususnya dalam menambah wawasan untuk menyikapi isu-isu dalam mengembangkan Kesehatan Masyarakat khususnya kesehatan kardiovaskuler.

2. Penulis berharap hasil dari penelitian yang dilakukan dapat berguna bagi dunia Keperawatan khususnya disiplin ilmu lain pada umumnya.

1.5.2 Manfaat Praktis.

1. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan menjadi referensi sebagai informasi bagi pembaca yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut.
2. Bagi Almamater, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan.
3. Bagi perawat, Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pengobatan komplementer alternatif bagi perawat dalam melakukan intervensi Keperawatan.