

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komposisi penduduk di Dunia semakin bertambah, baik di negara maju maupun di negara berkembang, hal ini disebabkan oleh peningkatan angka harapan hidup lansia, yang merubah struktur penduduk secara keseluruhan. Proses kejadian penuaan penduduk dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2017).

Peningkatan bertambahnya umur memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses penuaan. Permasalahan yang perlu di perhatikan khususnya untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah, 2011).

Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia yakni perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakankorban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti Hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Fatmah, 2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan

tekanan darah 160/95 mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Udjianti, 2010).

Angka Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka hipertensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan Hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stres, merokok, dan minum alkohol (Padila, 2013). Adapun tingginya prevalensi Hipertensi menurut dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya (Ainun, Sidik, & Rismayanti, 2014).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi penyakit tidak menular nomer satu yang menjadi perhatian di banyak negara di dunia, termasuk di Indonesia. Hipertensi yang dikenal sebagai *the silent killer* merupakan salah satu kontributor utama terjadinya penyakit jantung, gagal ginjal, kematian prematur dan stroke yang bersama-sama menyebabkan peningkatan angka kematian dan kecacatan. Secara umum penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi dan bagi mereka yang telah di Diagnosa hipertensi tidak dapat mengontrol penyakit tersebut secara jangka panjang, sekitar 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular terjadi setiap tahunnya yang disebabkan oleh hipertensi (WHO 2012).

Hipertensi dapat dikontrol dengan cara mempertahankan asupan kalium. Kalium banyak terkandung pada buah – buahan diantaranya buah belimbing, mentimun dan semangka. Kalium bisa membantu mengurangi tekanan darah karena kalium mempunyai efek vasodilatator pembuluh darah. Kalium bisa memperlebar pembuluh darah yang mengalami penyempitan yang umumnya diderita oleh orang lanjut usia. Dengan adanya pelebaran pembuluh darah dapat membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga beban jantung untuk memompa darah tidak terlalu keras. Dengan demikian tekanan darah menjadi normal.

The American Journal of Hypertension telah menerbitkan sebuah studi yang menyatakan bahwa manfaat mentimun dan semangka dalam bentuk ekstrak dapat menurunkan tekanan darah pada orang gemuk yang menderita hipertensi. jumlah kalium dan magnesium yang ada di dalam buah tersebut sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Kalium sebagai vasodilator, yang berarti melepaskan ketegangan pada pembuluh darah dan arteri, sehingga merangsang aliran darah dan mengurangi stres pada sistem kardiovaskular. Karotenoid hadir dalam buah-buahan ini juga mencegah pengerasan dinding arteri dan vena, sehingga membantu mengurangi tekanan darah dan kemungkinan pembekuan darah, stroke, serangan jantung, dan aterosklerosis (Susanto, DB. 2017).

Diyakini bahwa mentimun dapat menurunkan tekanan darah. Hal tersebut terjadi karena kandungan didalam mentimun yaitu kalium, magnesium, dan fosfor yang menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin dan juga akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer. Mentimun juga bermanfaat sebagai detoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%, hal ini membuat mentimun memiliki efek diuretik. Sehingga dengan mengonsumsi jus mentimun akan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi

(Tjiptaningrum, A. 2016). Pada penelitian ini memilih untuk merebus mentimun karena diyakini proses pembuatan jus justru menghancurkan senyawa kimia yang bermanfaat seperti antioksidan dan juga menghilangkan sebagian serat yang sangat bermanfaat untuk pencernaan.

Pemberian air mentimun cukup berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan mentimun (*Cucumis Sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Ningsih, 2014). Pemberian jus mentimun cukup Berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan mentimun (*Cucumissativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.(Ningsih, 2014).

Penggunaan air mentimun ini sebanyak 150 gram mentimun yang di potong dan direbus, setelah matang diambil airnya diberikan pada pasien hipertensi tau klien yang mempunyai riwayat hipertensi. Air mentimun ini dapat menrunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, Bahwa mentimun yang dimakan atau diambil airnya, 2-3 kali/hari sebanyak 2 buah dapat menurunkan tekanan darah tinggi (lestari handayani, 2002).

Ada pengaruh bermakna dari pemberian air mentimun terhadap penurunan tekanan darah, penurunan terbesar terjadi pada 2 jam dan setelah perlakuan hari pertama dan kedua setelah perlakuan pemberian jus mentimun pada lansia dengan penyakit hipertensi tanpa penyakit penyerta, perbedaan penelitian disini yaitu menggunakan buah mentimun sebanyak 4 buah, direbus sampai airnya mendidih dan menunggu airnya hangat lalu diminum oleh responden, setelah lebih dari 2 jam terdapat perubahan tekanan darah, rebusan air mentimun ini diperlukan sebanyak 100 ml atau setara dengan gelas mineral (Khusnul dan Munir 2012)

Mentimun sebagai obat penurun tekanan darah dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti direbus ataupun diparut dalam bentuk persasan sesuai selera responden. Menurut PDII LIPI dosis yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu 2 buah mentimun dicuci bersih lalu diparut atau disaring airnya diminum 2-3 kali sehari. Sedangkan menurut dwianto (2006) sebanyak 150 gram mentimun direbus, disaring airnya, diminum setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Dari Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November banyak lansia awal umur 40-60 tahun, ada 114 responden lansia yang sudah ditetapkan mempunyai riwayat tekanan darah tinggi yaitu 160/90 MmHg atau lebih dari 140/80 MmHg. Dari 114 responden tersebut peneliti mengusulkan akan dilakukannya penelitian mengenai penurunan tekanan darah tinggi yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Berdasarkan hal diatas penulis tertarik untuk menjalankan penelitian tentang pengaruh rebusan air mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi kelompok kontrol dan intervensi apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan rebusan air mentimun di Desa Bodeh Kecamatan Bodeh Kabupaten Pematang. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dari segi penggunaan teori dan data yang terbaru, selain itu penelitian ini juga menggunakan waktu yang berbeda dari peneliti sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui “apakah ada pengaruh dari rebusan air mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan tekanan darah Pada kelompok control dan intervensi setelah diberikan rebusan air mentimun

2. Tujuan Khusus

- a. Karakteristik responden penderita hipertensi dengan masalah keperawatan hipertensi di Desa Bodeh Kabupaten Pemalang
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok control sebelum dilakukan terapi rebusan air mentimun di Desa Bodeh Kabupaten Pemalang
- c. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok control sesudah dilakukan terapi rebusan air mentimun di Desa Bodeh Kabupaten Pemalang
- d. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi rebusan air mentimun di Desa Bodeh Kabupaten Pemalang
- e. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi rebusan air mentimun di Desa Bodeh Kabupaten Pemalang

- f. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan rebusan air mentimun kelompok kontrol dan kelompok intervensi
- g. Menganalisis pengaruh terapi rebusan air mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol dan intervensi lansia Hipertensi di Desa Bodeh Kabupaten Pematang

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi institusi

Menjadi acuan untuk pendidikan selanjutnya dan menambah khasanah pustaka.

2. Bagi tenaga kesehatan

Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para tenaga kesehatan supaya meningkatkan pengurangan angka hipertensi menggunakan intervensi rebusan air mentimun.

3. Bagi peneliti

Menerapkan ilmu biostatistik dan metodologi penelitian yang telah didapat didalam perkuliahan.

