

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun dan sering disebut sebagai “Silent Killer” karena seringkali tidak menunjukkan gejala. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dan tidak diobati atau dicegah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, penyakit jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, dan stroke. Oleh karena itu, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk diperhatikan, dan merupakan penyebab kematian dini yang ketiga terbesar (Dewi et al., 2020).

Berdasarkan data dari WHO tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang diseluruh dunia yakni rentang umur antara 30 hingga 70 tahun mengalami hipertensi. Dua pertiga dari mereka mengalami hipertensi berasal dari negara dengan penghasilan rendah hingga menengah. Diperkirakan ada sekitar 46% penderita hipertensi tidak mengetahui penyakit yang dialaminya. Hanya di bawah setengah penderita hipertensi, yakni sekitar 42%, mendapatkan diagnosis dan perawatan yang sesuai. Hanya sekitar satu dari lima orang dewasa sekitar 21% yang mengidap hipertensi mampu mengendalikannya. Selain itu, angka kejadian hipertensi paling tinggi tercatat pada kelompok usia yang lebih tua yaitu 55-64 tahun dengan persentase 45,9 % kemudian rentang 65-74 tahun dengan persentase 57,6 % serta usia lebih dari 76 tahun berada pada 63,85 %. Prevalensi saat ini hipertensi bervariasi antarwilayah dan kelompok pendapatan negara. Negara Afrika mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 27% sedangkan Negara Amerika mempunyai prevalensi hipertensi terendah sebanyak 18% (Maulana et al., 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas dari tahun 2013 sampai dengan 2018 mengalami peningkatan sebesar 8.1%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 sebesar 25.8% sedangkan pada

tahun 2018 kasus hipertensi sebanyak 34.1%. Persentase tersebut membuat Indonesia masuk ke peringkat 5 dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia. Berdasarkan Hasil, prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan mencapai 44,1%, sedangkan yang terendah berada di Papua dengan 22,2%. Hipertensi lebih umum terjadi pada wanita dengan prevalensi 30% dan pada pria sebesar 29%. Menurut survei National Basic Health, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan kelompok usia adalah 8,7% pada usia 15-24 tahun, 14,7% pada usia 25-34 tahun, 24,8% pada usia 35-44 tahun, 35,6% pada usia 45-54 tahun, 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Angka prevalensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi yang tidak terdeteksi kemungkinan lebih besar, karena hipertensi tanpa gejala sering kali lebih banyak dibandingkan hipertensi yang menunjukkan komplikasi. (Kemenkes RI, 2019) .

Hipertensi di provinsi NTT berada di peringkat ke 4 penyakit terbanyak, dimana berdasarkan hasil Reskesdas 2018 menunjukkan penderita Hipertensi sebanyak 27,72% kasus (Sulassri et al., 2023). Sedangkan kasus hipertensi di Kota Kupang pada tahun 2022 sebanyak 29,15% kasus. Berdasarkan pengambilan data awal di Dinas Kesehatan Kota Kupang, kasus hipertensi di Puskesmas Sikumana pada tahun 2022 berjumlah 4.639 kasus, dengan kasus laki-laki sebesar 2.394 dan kasus perempuan sebesar 2.248. Puskesmas Sikumana sendiri menjadi fasilitas kesehatan di Kupang dengan kasus hipertensi terbanyak menduduki peringkat kedua serta pada puskesmas sikumana memiliki pelayanan pendaftaran secara online ataupun melalui aplikasi yang dapat mempermudah masyarakat dalam melakukan pendaftaran secara umum maupun BPJS (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2022).

Hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis untuk penderita hipertensi melibatkan manajemen diet yang khusus. Contohnya meliputi pembatasan konsumsi garam, pemeliharaan asupan kalium, kalsium, dan magnesium, serta pengaturan asupan kalori untuk mengontrol berat badan. Selain itu, masyarakat sering mengandalkan konsumsi buah dan sayur, seperti belimbing, tomat, seledri, dan mentimun. Mentimun, khususnya, memiliki manfaat kesehatan karena kandungan kalium yang dapat melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Mentimun juga bersifat diuretik berkat kandungan airnya yang tinggi, yang membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan frekuensi buang air kecil. Kandungan air dan kalium dalam mentimun menarik natrium ke dalam sel dan membuka pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga dapat menurunkan

tekanan darah (Ratnadewi et al., 2023). Setiap 100 gram buah mentimun mengandung 147 mg kalium. Kalium adalah elektrolit utama yang berada di dalam sel, dengan 98% dari kalium tubuh terdapat di dalam sel dan hanya 2% yang berperan dalam fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas otot, baik otot skeletal maupun otot jantung (H. Putri et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Zauhani & Zainal (2021) mengungkapkan bahwa jus mentimun memiliki efek dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, penelitian oleh Lovindy (2014) juga menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun selama 7 hari, dengan dosis 100 gram (150 ml), efektif untuk menurunkan tekanan darah. Hasil studi tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12% dan tekanan darah diastolik sebesar 10,4% (Suhartini et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Somantri (2020) dengan judul "Efektivitas Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten" menunjukkan hasil yang signifikan. Dalam penelitian ini, kelompok intervensi diberikan jus mentimun, sementara kelompok kontrol tidak. Klien intervensi diminta untuk meminum jus mentimun dua kali sehari, yaitu pada pagi hari pukul 08.00 WIB dan malam hari pukul 20.00 WIB, sementara kelompok kontrol tidak diperbolehkan mengonsumsi jus mentimun. Tekanan darah diperiksa setiap hari, dan pada hari terakhir dilakukan evaluasi terhadap hasil pengukuran tekanan darah. Hasilnya, tekanan darah rata-rata klien intervensi mengalami penurunan signifikan dari 154,4/85,7 mmHg pada hari pertama hingga hari ketujuh, sedangkan tekanan darah klien kontrol tetap pada 168/90,4 mmHg selama periode yang sama (Somantri, 2020).

Adapun hasil penelitian Suhartini & Nuraeni (2022) dengan judul penelitian Penerapan Jus Mentiman Terhadap Penurunan tekanan darah pada Klien hipertensi di wilayah Puskesmas Pembantu Sukamenak. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan sistolik rata-rata 4 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata 3 mmHg. jadi pemberian jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada Klien hipertensi (Suhartini et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sikumana.

## **1.2 Rumusan Masalah**

”Bagaimana efektivitas penerapan jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada Klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sikumana?”.

## **1.3 Tujuan Studi Kasus**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisis efektivitas pemberian jus mentimun pada penurunan tekanan darah Klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sikumana.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun pada Klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sikumana.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian jus mentimun pada Klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sikumana.
3. Menganalisis efektivitas penerapan jus mentimun pada penurunan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Sikumana.

## **1.4 Manfaat Studi Kasus**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

#### **1. Institusi pendidikan**

Hasil studi kasus ini dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan institusi pendidikan Politeknik kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

#### **2. Klien dan keluarga**

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Klien dan keluarga agar Klien mendapatkan tindakan sesuai dengan kebutuhannya.

#### **3. Penulis**

Penulisan karya tulis ilmiah ini juga bermanfaat untuk mengembangkan antara teori dan kasus nyata yang terjadi di lapangan sinkron atau tidak, karena dalam teori yang sudah ada tidak selalu sama dengan kasus yang terjadi, sehingga disusunlah studi kasus ini.