

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi masalah terbesar bagi kesehatan terutama pada lansia. Karena hipertensi lebih banyak dialami oleh lansia dibandingkan dengan para usia remaja dimana fungsi organ tertentu pada lansia sehingga menyebabkan hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika, dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Farquhar, 2015; Kemenkes, 2013).

Berdasarkan data World Health Organization (2015), di seluruh dunia sekitar 1,13 miliar orang mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 1,15 miliar orang di tahun 2025 dan diperkirakan 10,44 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasi (WHO,2018).

Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2018). Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi dari hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Riset Kesehatan Dasar 2 (RISKESDAS) pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional hipertensi

pada usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, berusia 65 tahun keatas sebesar 57,6%, dan berusia 75 tahun keatas sebesar 63,8%, sedangkan berdasarkan jenis kelamin prevalensi nasional hipertensi pada perempuan sebesar 28,8% lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yang hanya 22,8% (Kemenkes RI, 2013).

Di Jawa Barat menurut data RISKESDAS 2013, prevalensi hipertensi yang berusia >18 tahun merupakan hipertensi terbesar keempat (29,4%) setelah di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%) dan Kalimantan Timur (29,6%) (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi mengalami kenaikan pada tahun 2018 dan menduduki peringkat kedua sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia (39,6%) kedua setelah Kalimantan Selatan sebanyak (44,1%) (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi pada orang dewasa di mulai umur 18 tahun ke atas. Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur, semakin tua usia seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu. Hal ini menyebabkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah. Akibatnya darah menjadi lebih padat dan tekanan darah pun meningkat. Endapan kalsium di dinding pembuluh darah menyebabkan penyempitan pembuluh darah (arteriosclerosis). Aliran darah pun menjadi terganggu dan memacu peningkatan tekanan darah (Dina T *et al*, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pradono *et al* (2013) tentang permasalahan dan factor risiko yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi di Kabupaten Bogor, Jawa Barat menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara kelompok umur dengan kejadian hipertensi (p value 0,000). Selain itu Kelompok umur 35-60

tahun diprediksi mempunyai risiko 1,99 (95% CI: 1,7-2,4) kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan kelompok umur 15-34 tahun.

Penanganan hipertensi bertujuan untuk mengurangi morbiditas, mortalitas dan mengontrol tekanan darah. Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 jenis yaitu terapi farmakologi yang menggunakan senyawa atau obat-obatan yang bersifat anti hipertensi dan terapi non farmakologi yang memanfaatkan tanaman herbal (alami) (Pudiastuti, 2013). Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu intervensi pola hidup dan intervensi terapi obat. Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskuler. Menurut Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019, pola hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah yaitu pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayur dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, serta menghindari rokok. Sebagian alternatif pengobatan hipertensi untuk mencegah efek jangka panjang dari pengobatan farmakologi, dapat menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu dengan memanfaatkan tanaman herbal. Tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah antara lain buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi serat, vitamin dan mineral. Buah buahan yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya yang mengandung banyak air, kalium dan serat seperti buah melon dan semangka (Pudiastuti, 2013).

Allah Swt. memberikan petunjuk kepada manusia melalui firman-firmannya yang terdapat dalam al-Qur'an tentang berbagai buah-buahan yang

dapat memberikan manfa'at bagi kehidupan manusia, salah satunya firman Allah Swt. dalam surat An-Nahl ayat 69:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ . (سورة النحل:

(69)

“kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan..” (QS. An-Nahl: 69)

Ayat di atas memberikan gambaran, bahwa berdasarkan pengalaman manusia yang didasarkan kepada pengalaman dan pembuktian secara ilmiah juga berdasarkan kepada petunjuk-petunjuk *kauniyah*, dan juga petunjuk *ilahiyah* ditemukan beberapa buah-buahan yang bermanfa'at untuk manusia, salah satu tumbuhan itu adalah buah melon yang mengandung kalium yang berfungsi menurunkan darah pada penderita hipertensi.

Di dalam hadits yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi disebutkan bahwa Rasulullah Saw. menyukai buah-buahan, salah satunya adalah semangka atau melon.

عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا : أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ الْبَطِيخَ

“Dari Ummul Mukminin Aisyah radhiyallahu ‘anha berkata Sesungguhnya Nabi shalallahu ‘alaihi wa sallam memakan semangka dengan kurma.” (HR Tirmidzi 1843, dishahihkan oleh Imam Al-Albani).

Buah yang mengandung kalium dan serat salah satunya adalah melon. Imam Bukhari, ulama ahli hadist menyatakan bahwa melon adalah salah satu buah favorit Nabi Muhammad. Faktanya, melon memang salah satu rekomendasi terbaik untuk kesehatan yang diberikan Nabi SAW kepada kita. Melon adalah salah satu dari sedikit buah dan sayuran yang kaya akan vitamin C dan Beta-Karoten. Selain itu, setengah melon mengandung 825 mg kalium. Kandungan kalium yang cukup tinggi berpengaruh baik bagi system saraf, otot, jantung dan pembuluh darah. Buah melon baik untuk penderita hipertensi. Buah melon memiliki kandungan kalium sebanyak 379 mg/100 g lebih tinggi dari kandungan kalium pada buah semangka yaitu sebanyak 99,84 mg/100 g. selain itu buah melon memiliki kandungan 0,4 g/100g dan kadar air 93 ml/100 g. kandungan kalium, serat dan air dalam buah melon dapat menetralkan tekanan darah dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh (Bimanteri, 2014).kalium juga menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan mekanisme ini yang digunakan untuk menyeimbangkan tekanan darah (Solihah, 2015). Buah melon dapat diolah dengan berbagai bentuk olahan seperti jus dengan dibuat berbagai variasi olahan dari buah melon tersebut maka akan meningkatkan nilai gizi terutama serat, produk akan mempunyai daya simpan yang lebih lama, meningkatkan daya tarik dan mempermudah konsumsi bagi lansia. Buah

melon juga mudah untuk dijumpai seperti di pasar dan supermarket. Harga dari buah melon juga sangat terjangkau untuk di beli.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dapat pengaruh pemberian jus melon untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Jus melon mempunyai dalam penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 30 mmHg dan rerata diastolic pada penderita hipertensi sebesar 140 mmHg (Bimanteri, 2014). Sebaiknya penderita hipertensi dalam sehari dianjurkan mengkonsumsi lebih dari 8 buah dan sayur-sayuran setiap harinya (Hammad, 2013).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat suatu rumusan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian jus melon terhadap penurunan hipertensi pada lansia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh pemberian jus melon terhadap penurunan hipertensi pada lansia di wilayah kampung leuwianyar rw:05 kec. Cipedes kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus :

- a. Diketahui tekanan darah sebelum di beri jus melon pada lansia di wilayah kampung Leuwianyar RW 05 kec.Cipedes Kota Tasikmalaya.
- b. Diketahui tekanan darah sesudah diberikan jus melon pada lansia di wilayah kampung Leuwianyar RW 05 kec.Cipedes Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat perkembangan ilmu. Sebagai masukan data dan memberikan sumbangan pemikiran perkembangan ilmu dan untuk peneliti selanjutnya khususnya dibidang keperawatan di bidang medical bedah.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan terapi non farmakologi kepada responden yang mempunyai riwayat hipertensi akan pentingnya mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung tinggi kalium seperti buah melon untuk menjaga tekanan darah.

