

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Peningkatan bidang kesehatan sangat penting untuk diperhatikan karena pada bidang ini sangat erat kaitannya dengan pembangunan, khususnya pembangunan yang menyangkut sumber daya manusia. Tanpa adanya kondisi yang sehat maka kualitas sumber daya manusia yang tinggi sulit untuk tercapai. Masalah kesehatan pun menjadi salah satu faktor yang paling umum terjadi di hampir seluruh golongan masyarakat di dunia, baik itu pada anak-anak, orang dewasa, bahkan yang paling sering dijumpai terjadi pada para lansia. Di Indonesia, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Dapat didefinisikan juga bahwa lansia adalah setiap orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya. Umumnya setiap orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua adalah masa hidup manusia yang terakhir. Pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial hingga tidak melakukan tugasnya sehari-hari lagi dan bagi kebanyakan orang masa tua kurang menyenangkan (Tim Promkes RSST, 2022).

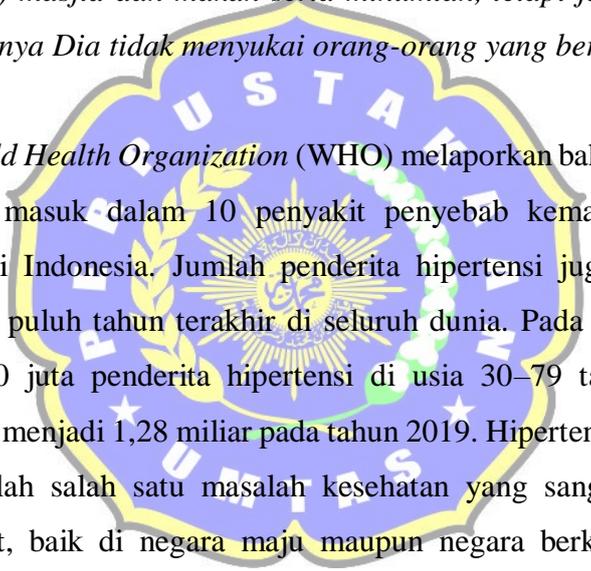
Banyak sekali masalah kesehatan yang akan muncul ketika usia sudah semakin menua seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal dan yang paling banyak terjadi yaitu hipertensi. Tekanan darah tinggi atau lebih dikenal dengan nama hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2020). Bahkan, hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam yang telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia. Hipertensi juga didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat) lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup tenang (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit hipertensi juga bisa terjadi karena pola makan yang tidak sehat, tidak teratur dan juga berlebihan sehingga mengakibatkan keadaan tubuh menjadi rentan terkena penyakit, sebagaimana dalam Firman Allah SWT mengenai pola makan yang tidak sehat atau berlebihan terdapat dalam Surah Al-Araf ayat 31 :

يَبْنِيْ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya :

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019, hipertensi masuk dalam 10 penyakit penyebab kematian dengan jumlah tertinggi di Indonesia. Jumlah penderita hipertensi juga meningkat drastis dalam tiga puluh tahun terakhir di seluruh dunia. Pada tahun 1990, terdapat sekitar 650 juta penderita hipertensi di usia 30–79 tahun, dan angka ini meningkat menjadi 1,28 miliar pada tahun 2019. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang sangat umum terjadi di masyarakat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia 18-24 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 13,2%, sedangkan pada usia 75 tahun ke atas, angkanya meningkat drastis menjadi 69,5%. Ini menunjukkan bahwa semakin tua seseorang maka semakin tinggi risiko hipertensi yang dihadapinya. Di Provinsi Jawa Barat angka prevalensi hipertensi tahun 2020 menjadi 34,7% (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Beberapa daerah dengan penderita hipertensi terbanyak yaitu di wilayah Kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah 86.176 orang yang didapatkan dari data Dinkes Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2021. Panti Werdha Welas Asih merupakan salah satu panti jompo yang menjadi penyumbang data

penderita hipertensi pada lansia yang berada di Wilayah Kabupaten Tasikmalaya, dengan data yang diperoleh pada kunjungan hari Kamis tanggal 29 Februari 2024 terdapat sebanyak 13 orang yang menderita hipertensi. Hipertensi menjadi masalah yang serius di kalangan lansia karena kecenderungannya yang sering tidak menunjukkan gejala atau hanya memiliki gejala yang ringan. Lebih jauh jika gejala hipertensi terus diabaikan, bukan tidak mungkin akan mengakibatkan komplikasi bagi kesehatan tubuh, antara lain gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung, gangguan ginjal. Yang lebih buruk terjadi gangguan otak hingga mengakibatkan kejang, pendarahan pembuluh darah otak yang dapat mengakibatkan kelumpuhan, gangguan kesadaran hingga koma (Kulsum, 2023).

Terdapat dua cara dalam menangani hipertensi yaitu penatalaksanaan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu terapi obat bagi penderita hipertensi yang dilakukan menggunakan obat anti hipertensi (Alfaqih, Mohamad Roni & Kurniati, 2022). Sedangkan untuk terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengonsumsi jus mentimun karena kandungan mineral, kalium, magnesium dan serat di dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta berperan dalam melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf (Tukan, 2018). Manfaat mentimun juga sangat banyak hingga tercatat di dalam Al-Qur'an, bahkan mentimun dimanfaatkan Aisyah (istri Rasulullah) untuk kecantikan. Mengonsumsi mentimun sudah ada dan dianjurkan pada zaman Nabi Musa AS. Hal tersebut tercatat di dalam firman Allah SWT, Surah Al-Baqarah ayat 61 :

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ  
الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلَهَا قَالَ أَرَأَيْتُمْ أَيُّهَا الَّذِي هُوَ  
أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ إِهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ  
وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ  
وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّاتِ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾

Artinya :

*“(Ingatlah) ketika kamu berkata, ‘Wahai Musa, kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan. Maka, mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah’. Dia (Musa) menjawab, ‘Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota. Pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta’. Kemudian, mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Alloh. Hal itu (terjadi) karena sesungguhnya mereka selalu mengingkari ayat-ayat Alloh dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu ditimpakan karena mereka durhaka dan selalu melampaui batas.”*

Pada zaman sekarang, mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat, harganya murah dan rasanya enak serta mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah) karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147 mg. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Ivana et al., 2021). Pemberian jus mentimun ini dapat diberikan sebanyak 250 cc yang berasal dari mentimun 200 gram yang diblender dan dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari (pagi jam 10.00 dan sore jam 16.00) berlangsung selama 7 hari (Putri et al., 2023).

Beberapa penulis menjelaskan penelitiannya tentang terapi pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Hasil studi kasus Meirlina, Margareta dan Theresia (2021), bahwa analisa perubahan selisih tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah di berikan terapi jus mentimun dengan hasil dari studi kasus ini  $\alpha = 0,002$ . Jika hasil  $\alpha$  di bawah 0,025 maka ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun pada responden sehingga hal ini menunjukkan bahwa jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan studi kasus Dea dan Lilis (2020), dapat

disimpulkan bahwa klien yang diberikan intervensi jus mentimun terbukti tekanan darahnya mengalami perubahan selama 3 kali penerapan intervensi yaitu pada hari pertama 160/100 mmHg, hari kedua 150/90 mmHg, dan menurun menjadi 144/80 mmHg pada hari ketiga. Kemudian studi kasus yang dilakukan oleh Dona Anggreni (2020), yaitu didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi hipertensi ringan dengan rerata tekanan darah 151 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan mentimun sebagai salah satu terapi hipertensi.

Selain itu, pada zaman Nabi Muhammad SAW, mentimun sudah dipakai sebagai salah satu makanan yang baik untuk kesehatan. Bahkan mentimun merupakan salah satu makanan favorit Nabi Muhammad SAW, seperti yang dijelaskan oleh Hadits Riwayat Tirmidzi :

*"Dari Aisyah bahwasanya, 'Rasulullah SAW sering makan mentimun dicampur dengan kurma basah',"*

Mengacu pada beberapa studi kasus yang telah dilakukan serta dalam Al-Qur'an dan Hadits yang menerangkan tentang manfaat mentimun, maka terapi non farmakologis dengan pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan tekanan darah terutama pada kelompok lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan gerontik pemberian terapi non farmakologis jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana asuhan keperawatan gerontik pemberian terapi non farmakologis jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya?”

### 1.3 Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan asuhan keperawatan gerontik pemberian terapi non farmakologis jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

### 1.4 Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

#### a) Responden dan Masyarakat

Menambah informasi mengenai penerapan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih terapi non farmakologis.

#### b) Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil dari studi kasus ini dapat digunakan sebagai salah satu perbendaharaan kepustakaan atau referensi yang berkaitan dengan terapi non farmakologis dengan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

#### c) Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan penulis tentang asuhan keperawatan gerontik pemberian terapi non farmakologis jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

#### d) Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan salah satu intervensi terapi non farmakologis pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia