

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu tekanan darah yang meningkat dan dapat mempengaruhi kerja organ lain yang menyebabkan komplikasi. Hipertensi yang menjadi masalah utama di bidang kesehatan masyarakat maupun dunia. Prevalensi menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang dengan hipertensi. Pada tahun 2025, diperkirakan mencapai total 1,5 miliar orang dari seluruh dunia. Hipertensi terus meningkat setiap tahun dan 10,44 juta orang meninggal disebabkan penyakit hipertensi dan penyakit komplikasi lain, di Indonesia tekanan darah tinggi diperkirakan kurang lebih mencapai 63.309.620 orang, dan mortalitas tekanan darah tinggi di Indonesia mencapai 427.218 mortalitas (Endang Triyamto, 2014).

Tekanan darah adalah pembuluh darah terhadap gaya yang diberikan, memompa darah dari jantung ke jaringan yang mengakibatkan tekanan arteri pada dinding arteri. Ventrikel terjadi saat tekanan darah tinggi, tekanan sistolik berkontraksi di yang paling rendah, tekanan menjadi diastolik saat ventrikel berelaksasi (Nuraini, 2015). Angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi, WHO menyatakan 10% dari seluruh populasi dunia. Populasi penduduk Indonesia mencapai 31,7% dengan warga berusia 18 tahun ke atas. Dari 60% diantaranya yaitu menyebabkan penyakit stroke, gangguan jantung, gagal ginjal dan kebutaan. 7,5 juta

kematian disebabkan oleh peningkatan tekanan darah dan merupakan total dari kematian, kecacatan di seluruh dunia sebesar 3,7% serta ketidakmampuan sebanyak 57 juta penderita untuk mencapai usia harapan hidup. (Endang Triyamto, 2014).

Adapun yang menyebabkan hipertensi, menjelaskan dalam jurnal (Tukan, 2018) tahun 2009 kejadian hipertensi dan kardiovaskuler terjadi peningkatan karena gaya hidup jauh dari PHBS. Menurut WHO kelompok berdasarkan usia ada tiga yaitu, 20 tahun-29 tahun dengan meningkatnya tekanan darah sistole 140 mmHg/diastole 90 mmHg. Hipertensi bisa menyebabkan komplikasi. Sehingga meningkatkan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler (Hariyanti et al., 2020). Terapi non-farmakologis adalah terapi yang diberikan kepada pasien hipertensi karena memiliki nutrisi dan pengelolaan diet hipertensi.. Sehingga mengurangi mengkonsumsi garam, memperbanyak asupan kalium, kalsium, dan magnesium, serta mengurangi makanan yang tinggi kalori jika berat badan meningkat. Menjelaskan dalam Tukan (2018) seharusnya pada pasien hipertensi harus lebih meningkatkan konsumsi serat,dan minum banyak air, buah-buahan dan sayuran, dan diet hipertensi. Peran perawat sebagai pekerja kesehatan dalam memodifikasi perilaku rasa sakit dan menghindari risiko penyakit yang diderita..

Penelitian menurut (Tukan, 2018) menyatakan bahwa penurunan tekanan darah dapat berpengaruh dengan jus mentimun. Hipertensi pada

wanita dan pria yaitu 140-159 mmHg dan diastolik 90 - 99 mmHg. Kemudian, hasil yang diperoleh pada tekanan darah sistolik 2% ($p = 0,077$) dapat meningkatkan tekanan darah diastolik sebesar 1,1% ($p = 0,419$). (18.5 <27 <27), jangan merokok, jangan mengonsumsi alkohol, agar tidak ada masalah kesehatan. Selain hipertensi, terutama asam urat, dan tidak mengonsumsi obat hipertensi selama perawatan. Bertambahnya usia juga cenderung menderita hipertensi. Usia juga mempengaruhi munculnya stres yang sering terjadi . Karena usia yang bertambah sehingga terjadi tekanan arterial meningkat dan terjadi regurgitasi aorta, sehingga terjadi regurgitasi aorta, karena proses degeneratif menjelaskan dalam jurnal (Tukan, 2018)

Tekanan darah menurut kelompok usia yaitu 30 tahun sampai 64 tahun atau sistole 160 mmHg/ diastole 95 mmHg, dengan kelompok usia 65 tahun, tekanan darah sistole 170 mmHg/ diastole 95 mmHg. *Literature review* mengambil *True Experiment* dengan 11 artikel, pemberian jus mentimun merupakan penurunan yang efektif terhadap tekanan darah pada hipertensi. Penelitian oleh (Tukan, 2018), bahwa menurunkan tekanan darah bisa dengan mengonsumsi jus mentimun untuk pasien hipertensi. Penelitian oleh Lebalado (2014) menyatakan bahwa penurunan tekanan darah menggunakan jus mentimun sangat berpengaruh. Selama 7 hari penelitian dengan sampel 38 orang yang termasuk perempuan dan laki-laki dengan tekanan darah sistolik 140 - 159 mmHg dan diastolik 90 - 99 mmHg. Ada 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil

yang diperoleh pada penurunan tekanan darah sistolik 2% ($p = 0,077$) dan peningkatan tekanan darah diastolik 1,1% ($p = 0,419$) dalam (Tukan, 2018)

Pada dasarnya mentimun juga adalah salah satu sayuran yang Allah sebutkan secara khusus di dalam al-Qur'an, Allah, surat Al-Baqarah ayat 61:

1.1... فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا ... (سورة البقرة: 61)

"Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". (QS. Al-Baqarah: 61)

Dari ayat di atas, kita dapat memahami bahwa ketika Allah SWT. menyebutkan kasus tertentu dalam Al-Qur'an, itu menunjukkan pentingnya kasus yang dimaksud. Perkara yang penting itu adalah mentimun dan sayur-sayuran yang lainnya yang ternyata memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti kandungan zat-zat gizi dalam sayuran yang beragam, yaitu kadar air tinggi 70%-95%, kadar lemak rendah kurang dari 0,5%, kadar protein rendah kurang dari 3,5%, kadar karbohidrat tinggi, sumber mineral (Fe dan Ca), sumber Vitamin (A dan C).

Dalam hadits menjelaskan bahwa bahwa mentimun terdapat perpaduan kurma ang segar untuk kesehatan sehingga Rasulullah Saw. sering memakannya.

1.2 حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ عُمَرَ النَّمَرِيُّ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ الْقَنْءَاءَ بِالرُّطْبِ.
(رواه أبو داود: 3338)

“Telah menceritakan kepada kami Hafsh bin Umar An Namari telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Sa'd dari ayahnya dari Abdullah bin Ja'far bahwa Nabi Saw. pernah makan mentimun dengan ruthab (kurma segar).” (HR. Abu Daud: 3338)

Maka dari itu menimun banyak manfaatnya seperti, menurunkan tekanan darah pada hipertensi, menurunkan demam, dan melancarkan saluran pencernaan. Dan timun juga sebagai buang air kecil yang baik.

Sebagai pekerja perawat, perawat memiliki peran penting sebagai pendidik. Perawat membantu pasien untuk mengetahui prosedur perawatan dan membantu mengenal kesehatan untuk memulihkan dan menjaga kesehatan klien..

I.2 Rumusan Masalah

I.3 Permasalahan dalam hipertensi tersebut bahwa dapat menjadi terbosan yang baru pada masyarakat, pengobatan dalam non farmakologis pada jus mentimun salah satu pilihan alternatif yang bagus karena dengan manfaatnya yang ekonomis. Memiliki kandungan kalium, potasium, magnesium, fosfor, dan serat untuk hipertensi. Karena itulah mentimun sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral dan magnesium juga dapat melancarkan aliran darah dan merileks kan syaraf. Mentimun memilki kandungan air yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Vit C dan fosfor bermanfaat untuk

menghilangkan ketegangan atau stres (Majalah nirmala dan rumah tani) dalam jurnal (Nurhidayat, 2012). Berdasarkan dalam latar belakang di atas bisa dilihat permasalahannya , yaitu dalam penelitian ini masuk pada rumusan masalah adalah bagaimanakah efektifitas pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?

I.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. (*literture review*)

I.5 Manfaat Penelitian

a Bagi Peneliti

Dapat memperluas pengalaman penulis dalam catur darma perguruan tinggi mengenai Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi yang ada pada masyarakat dalam melakukan penelitian dengan *literatur review*.

b Bagi Universitas Muhammdiyah Tasikmalaya

Penelitian dengan menggunakan *literatur review* diharapkan dapat dijadikan sebagai daftar referensi yang berkaitan dengan efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Dan juga dalam pelaksanaan *Catur Dharma* Perguruan Tinggi penelitian selanjutnya.

c Profesi Keperawatan

Untuk mengembangkan dan meningkatkan dalam bidang pendidikan, dan keperawatan secara profesional dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan

d Bagi Masyarakat

Diharapkan bahwa penelitian bermanfaat bagi orang-orang yang ingin mengetahui "efektivitas jus mentimun pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi" sebagai bahan bacaan dan referensi terapi alternatif pada kontrol tekanan darah.

e Peneliti selanjutnya

Bisa dijadikan rujukan terutama bagi peneliti primer yang akan menguji langsung efektivitas jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

