

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Wahyuni, 2019). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 milyar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi secara *global*. Prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas berjumlah 22% di tahun 2014 (WHO, 2014). Angka *Proportional Mortality Rate* akibat hipertensi di dunia sebesar 7,1 juta kematian atau sebesar 13% (*American Heart Association*, 2011). Komplikasi pada hipertensi mengakibatkan sebesar 9,4% kematian di dunia tiap tahunnya. Hipertensi sedikitnya telah mengakibatkan 45% kematian dikarenakan penyakit jantung juga 51% kematian diakibatkan oleh penyakit *stroke*. Kematian yang diakibatkan dari penyakit *kardiovaskuler*, terutama penyakit *stroke* dan jantung koroner akan terus meningkat mencapai sekitar 23,3 juta kematian di tahun 2030 (Wahyuni, 2019).

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu pemicu kematian nomor tiga setelah *stroke* dan tuberkulosis ialah sekitar 6,7% dari populasi kematian pada semua usia. Hipertensi dapat menyerang pada setiap orang, tidak mengenal umur ataupun jenis kelamin. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) Kementerian Kesehatan RI 2015 mengatakan terdapat 26-31% dari populasi penduduk Indonesia mengalami hipertensi.

Hasil riset data pada tahun 2018, ditemukan angka yang cukup signifikan yaitu sebesar 13,2% berumur 18-24 tahun, 20,1% berumur 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok umur 35-44 tahun (Agustianingrum et al., 2020; Lismayanti & Sari, 2018).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2016, prevalensi nasional hipertensi membuktikan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi bertambah jadi 32,4%. Insiden hipertensi kian bertambah seiring bertambahnya umur. Beberapa tahun terakhir, resiko tekanan darah tinggi bertambah sebab terjadi penurunan gaya hidup sehat. bahkan, 9 dari 10 orang berada pada resiko mengalami hipertensi setelah berumur 50 tahun (Wahyuni, 2019).

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Kemenkes.RI, 2014). Saat ini hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat. Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena umumnya gejalanya yang tidak tampak dan hanya diketahui setelah melakukan skrining atau ketika penyakit tersebut bermanifestasi pada komplikasi gangguan tertentu (Apriyanti, 2012). Hipertensi yaitu keadaan medis yang tidak dapat disepelkan karena dapat menyebabkan komplikasi seperti jantung juga *stroke* (Hidayah, 2019).

Tingginya angka kejadian hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor resiko yang bisa dikendalikan ataupun faktor yang tidak

bisa dikendalikan. Beberapa faktor resiko yang tidak bisa dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia, maupun ras. Sementara faktor resiko yang dapat dikendalikan meliputi asupan rendah kalium, natrium, magnesium, obesitas, merokok, alkohol dan resistensi insulin. (Khusuma et al., 2019).

Pengobatan hipertensi bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara pengobatan *farmakologis* dan *non farmakologis*. Pengobatan *non farmakologis* yang dapat dilakukan yaitu dengan memodifikasi gaya hidup dan mempunyai peran penting baik bagi seseorang yang tidak memiliki hipertensi ataupun untuk seseorang yang memiliki hipertensi. Salah satu modifikasi gaya hidup yaitu dengan pengaturan pola diet atau makan. Ditemukan bukti bahwa orang yang kurang mengkonsumsi kalium beresiko memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan pada mereka yang mengkonsumsi makanan berkalium tinggi memiliki tekanan darah pada rentang normal. Makanan yang mengandung kalium yang tinggi yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan. Buah-buahan yang mengandung kalium yang tinggi adalah pisang, sehingga mengkonsumsi pisang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu. Pisang ambon dapat dikonsumsi secara langsung ataupun bisa diolah menjadi aneka minuman seperti jus maupun *smoothies* (Wahyuni, 2019).

Mekanisme kalium dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan menurunkan pengeluaran aldosteron, sehingga ekskresi air dan natrium (Na) oleh ginjal meningkat, sehingga *volume* atau cairan intravaskuler menurun, maka tekanan darah akan ikut menurun, kalium juga berfungsi menurunkan potensial membran pada dinding pembuluh darah sehingga akan terjadi relaksasi pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan tekanan darah akan menurun, kemudian kalium akan menghambat pengeluaran renin yang seharusnya mengubah angiotensin I, karena adanya blok pada system sehingga tidak terjadi vasokonstriksi pembuluh darah (Wahyuni, 2019).

Pisang ambon merupakan pisang yang paling banyak disukai karena rasanya yang lebih manis, harganya yang murah, mudah dijangkau, dan aromanya yang lebih tajam bila dibandingkan dengan pisang lainnya. Pisang ambon juga sudah banyak dikonsumsi oleh masyarakat dan tidak menimbulkan efek samping. Buah pisang terutama pisang ambon adalah salah satu pisang yang banyak mengandung kalium dan hampir tidak mengandung natrium, serta vitamin C, vitamin E dan vitamin B6. Kalium dan vitamin E dapat berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga kecantikan. Selain itu, kandungan kalium dalam buah pisang ambon juga berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, menyeimbangkan kadar air dalam tubuh, dan membantu membawa oksigen ke otak, hemiselulosa pada pisang membantu proses pembuangan lemak dalam darah (Silalahi, 2018).

Pisang ambon mengandung natrium lebih rendah dan kandungan kalium lebih tinggi jika dibandingkan dengan buah pisang lainnya, terdapat 18mg natrium dan 435mg kalium dalam 100g pisang ambon, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon kurang lebih 140g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung kurang lebih 600mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium (Erika Ayu Kristuti, Ida Untari, 2019). Kandungan kalium yang tinggi yang terdapat yang ada pada pisang ambon bisa menaikkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga akan lebih menarik cairan dari bagian ekstraseluler beserta natrium kemudian akan terjadinya retensi cairan yang mengakibatkan terjadinya kenaikan ekskresi natrium pada urin (*natriuresis*) dan terjadi penurunan tekanan darah (Suwandi, 2015).

Dalam Al-Qur'an sudah disebutkan ayat-ayat yang memamparkan tentang tumbuh-tumbuhan, sehingga apa yang sudah dibicarakan oleh ilmu pengetahuan tentang tumbuh-tumbuhan sesungguhnya sudah diisyaratkan saat sebelum ilmu pengetahuan tumbuh dan berkembang, Allah Swt berfirman:

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

”Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan”. (QS: An-Nahl/16:11)

Ayat di atas menerangkan jika Allah Swt yang menumbuhkan tanaman, zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan, termasuk buah pisang. Tidak hanya itu ayat di atas terdapat perintah Allah kepada manusia yang diberi kelebihan akal untuk mengkaji dan mempelajari semua sesuatu yang terdapat di langit maupun di bumi sebab tidak ada hasil ciptaan Allah yang sia-sia. Seluruh ciptaan Allah mempunyai khasiat juga manfaat yang mestinya kita manfaatkan. Dengan terungkapnya rahasia-rahasia alam melalui hasil penelitian, bisa meningkatkan kepercayaan akan kekuasaan Allah sebagai penciptanya.

I.2. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang kerap terjadi di masyarakat dan terus meningkat setiap tahunnya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti *stroke*, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Sutria & Insani, 2017). Karena kehadirannya yang masih sulit untuk dideteksi dan dikontrol, tidak heran jika hipertensi dijuluki sebagai “*the silent killer*” atau pembunuh tak terduga (Nurul Utami, 2019). Buah Pisang Ambon merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Kandungan kaliumnya pada buah pisang dapat menurunkan tekanan darah, menghindari penyumbatan pada pembuluh darah dan dapat mencegah *stroke* (Hidayah, 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut di

atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut: “Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi?”.

I.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tentang Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (*Literature Review*).

I.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi FIKES UMTAS bahan referensi pengembangan ilmu keperawatan dan juga bisa bermanfaat bagi mahasiswa FIKES UMTAS dalam mempelajari lebih dalam mengenai pengaruh pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penanganan hipertensi Sebagai pelaksana keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membuat program promotif maupun preventif.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Memperkaya kaidah keilmuan dalam bidang keperawatan khususnya mengenai pengaruh pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan, pengalaman dan pengembangan kemampuan bagi penulis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi pengembangan ilmu dan berguna dijadikan sebagai referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

