

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar belakang**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan kesakitan (morbiditas dan angka kematian (mortalitas) (Pringgayuda, 2021). Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematia. Penderita hipertensi yang tidak rutin mengontrol tekanan darahnya akan muncul komplikasi penyakit yang sangat beresiko bagi kesehatannya jika hanya didiamkan tanpa adanya perawatan yang tepat, adapun komplikasi yang dapat ditimbulkan dari hipertensi yaitu penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke yang sangat membutuhkan perawatan yang lebih serius lagi (Risnah,2021). Faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (jenis kelamin, usia, dan genetika) serta faktor yang dapat diubah (merokok, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi kopi, alkohol, dan pola tidur) (Musliana & Meutia, 2022). Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, termasuk pemahaman mengenai faktor risiko dan cara pencegahan, juga berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian. Hipertensi dapat diatasi dengan menerapkan kebiasaan sehat dan menjauhi faktor risiko yang dapat diubah (Ulfa et al., 2024).

World Health Organization (WHO,2023) menunjukkan bahwa wilayah Afrika memiliki tingkat prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sementara wilayah Amerika memiliki tingkat prevalensi terendah (18%). Kemenkes RI mencatat prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berada di posisi 4 dibandingkan provinsi lain di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa dan di Pakpak Barat mencapai posisi terendah sebesar 121 jiwa.

Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat medis (farmakologi) dan non obat (non-farmakologi). Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara : mengatasi obesitas, mengontrol pola makan dan gaya hidup sedentary people, terapi musik, terapi menggunakan air hangat, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi buahbuahan (Asadha, 2021) Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, mentimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi.

Dari berbagai buah-buahan ini, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati Hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Meirlina et al, 2021). Mentimun (*Cucumis sativus L.*) efektif untuk mengontrol hipertensi tanpa efek samping. Terdapat kandungan mineral pada mentium yaitu kalium, magnesium dan fosfor (Asadha, 2021). Menurut laporan dari United States Department of Agriculture (USDA) Branded Food Products Database setiap 100gram mentimun mengandung 147 mg kalium dan tidak mengandung natrium (Putri et al., 2023). Kalium merupakan antidiuretik yang dapat mengurangi kadar natrium di dalam dan kurangnya cairan dalam sirkulasi akan menurunkan tahanan perifer sehingga tekanan darah menurun (Cholifah et al., 2020). Kandungan kalium pada mentimun dapat meningkatkan konsentrasi cairan intraseluler dan cenderung menarik cairan dari ekstraseluler dan dapat menurunkan tekanan darah karena efek dari vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Kalium merupakan ion yang bekerja berlawanan dengan natrium/garam (Marvia, 2018). Magnesium pada mentimun memiliki cara kerja yang sama seperti obat antihipertensi golongan kalsium antagonis seperti diltiazem, verapamil dan isoptin tetapi tanpa efek samping (Rahmawati & Idealistiana, 2023)

Berdasarkan data Prasurei di RS Martha Friska Brayon, ditemukan data sebanyak 110 orang yang menjalankan pengobatan akibat penyakit hipertensi pada bulan Januari 2026.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 pasien hipertensi didapatkan bahwa dari 10 pasien hipertensi yang berkunjung, 7 diantaranya mengatakan hanya menggunakan obat-obatan farmakologi yang diberikan saat pemeriksaan serta tidak pernah mencoba penanganan mandiri seperti konsumsi jus mentimun. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Terapi Non Farmakologis Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Minum Jus Mentimun Di Rs Martha Friska Brayon”.

### **Rumusan Masalah**

Menurut penjelasan latar belakang, bahwa rumusan masalah pada penelitian ialah “Terapi Non Farmakologis Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Minum Jus Mentimun Di Rs Martha Friska Brayon”.

### **Tujuan Penelitian**

#### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dengan minum jus mentimun di RS Martha Friska Brayon.

#### **Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi sebelum dilakukan pemberian jus mentimun RS Martha Friska Brayon.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi setelah dilakukan pemberian jus mentimun RS Martha Friska Brayon.
- c. Untuk mengetahui pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dengan minum jus mentimun di RS Martha Friska Brayon.

### **Manfaat Penelitian**

#### **Bagi Responden**

Untuk menambah referensi ilmiah terkait efek konsumsi jus timun terhadap tekanan darah.

**Bagi Ilmu Keperawatan / Profesi**

Sebagai informasi bermanfaat dalam perkembangan profesi keperawatan.

**Bagi Institusi**

Sebagai alat diskusi bagi peneliti lain yang mengharapkan informasi berbentuk data atau perkembangan penelitian dengan judul yang sama bagi kelengkapan penelitian ini.

**Bagi Peneliti**

Sebagai pengetahuan berharga bagi peneliti dalam rangka peningkatan pemahaman keilmuan