

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mentimun menjadi bagian dari tanaman Famili Cucurbita ceayang yang mempunyai nama lain Cucumis sativus L sifatnya melata atau merambat dikatakan mentimun mengandung kurang lebih 95% air yang dapat menghasilkan aspan serat dan air. Mentimun mempunyai kandungan air yang cukup banyak dan memiliki sifat sebagai deuretik maka bisa membuat tekanan darah menjadi lebih menurun. (Nurhidayat, 2012).

Tekanan darah adalah saat darah di pompa keluar dari jantung keseluruhan tubuh dan ditekan terhadap dinding arteri. Tekanan darah dapat lebih tinggi atau lebih rendah dikarenakan banyak faktor, termasuk perdarahan, penggantian cairan yang tidak memadai (dehidrasi), syok, dan lain lain. Tekanan darah tinggi adalah supresi abnormal darah sistole dan diastole, dan tingkat pasti penyakit ini belum pasti. Tekanan darah tinggi pada lansia diartikan sebagai dua atau lebih tekanan darah sistole lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastole lebih tinggi dari 90 mmHg yang ditemukan pada dua pengukuran atau lebih pemeriksaan yang berbeda. (Sujono, 2011).

Faktor genetik, usia, jenis kelamin, ras, kelebihan berat badan, pola hidup dan makanan yang dikonsumsi merupakan masalah yang mempengaruhi tekanan darah tinggi, karena gaya hidup masyarakat lebih banyak mengkonsumsi makanan berlemak dan kaya alkohol. Variasi dari makanan yang dikonsumsi yang banyak terdapat kalium dan magnesium merupakan alternatif alami yang dapat membuat tekanan darah sistole dan diastole menjadi menurun. (Lebalado & Mulyati, 2014)

Menurut data yang diambil dari WHO (World Health Organization) tahun 2015, pada saat ini dunia ada sekitar 1,13 miliar jiwa didunia yang mengalami tekanan darah tinggi dan tertinggi di Negara berpenghasilan menengah ke bawah 1% dari 4% pria dan 1% dari 5% wanita mengalami tekanan darah tinggi. Jumlah penyandang tekanan darah tinggi semakin meningkat tiap tahun dan perkiraan setiap tahun sebanyak 9,4 juta jiwa yang tidak terselamatkan akibat tekanan darah tinggi dan komplikasi (World Health Organization, 2015). Menurut hasil Riset kesehatan dasar tahun 2018, Jawa timur menduduki urutan ke – 21 kasus tekanan darah tinggi. Jumlah penyandang yang mengalami tekanan darah tinggi terus meningkat setiap tahun. Kurang lebih 1 milyar jiwa diseluruh dunia ini diperkirakan terus bertambah menjadi 1,6 milyar jiwa saat mulai memasuki tahun 2025 banyak manusia yang mengalami tekanan darah tinggi tapi masih banyak yang belum menyadari (Muhammadun, 2010 dalam Rini, 2012). Kenaikan prevalensi tekanan darah tinggi selaras dengan usia yang semakin meningkat terutama pada usia lanjut . Prevalensi tekanan darah tinggi di sekitar kalangan usia lanjut sekitar 40% dengan angka kematian 50% diatas umur 60 tahun.

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 30 juli 2020 di PSTW Kabupaten Bondowoso didapatkan jumlah lansia sebesar 101 jiwa yang jumlahnya lebih banyak lansia perempuan dibandingkan lansia laki laki. Dari jumlah tersebut terdapat 60 lansia yang terdiri dari 35 lansia perempuan dan 25 lansia laki laki yang menderita tekanan darah tinggi. Karena pada umumnya lansia disana yang paling banyak menderita tekanan darah tinggi.

Secara garis besar, kejadian yang dapat merubah tekanan darah adalah latihan fisik. Latihan fisik yang tidak cukup akan memacu risiko tekanan darah tinggi karena dapat menimbulkan berat badan yang berlebih. Orang yang tidak cukup berpartisipasi dalam latihan fisik akan memiliki detak jantung yang lebih cepat, oleh sebab itu selama kontraksi otot jantung perlu beroperasi secara berlebih untuk berolahraga lebih teratur. Semakin kuat gaya pemompaan miokard, semakin besar tekanan pada arteri (Anggara & Prayitno, 2013). Faktor genetik (keturunan), asupan makan, konsumsi natrium, minuman alkohol, kebiasaan merokok, dan stres (Rosta, 2011).

Penanganan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologis maupun alternatif. Pengobatan secara farmakologis meliputi pemberian obat yang memiliki sifat diuretik, simpatetik, betabloker dan vasodilator. Penanganan secara alternatif sendiri dapat dilakukan dengan cara diet asupan garam, menjaga makanan yang mengandung kalium, kalsium, dan magnesium serta menentukan asupan kalori makanan apabila berat badan berlebih. Adapun alternatif alami yang dapat dimanfaatkan yaitu mentimun, bawang putih, seledri, murbei, rosella. Satu diantara yang ada yang mampu membuat tekanan darah tinggi menurun adalah mentimun, karena mentimun adalah makanan yang sehat dan baik untuk arteri dan jantung, kandungan mentimun yaitu kalium yang mampu membuat pembuluh darah menjadi lebih lebar hingga tekanan darah dapat menurun. Mentimun berkhasiat sebagai deuretik karena mengandung air yang cukup hingga dapat membuat tekanan darah tinggi menjadi menurun (Ponggohong dkk., 2015). Selain itu jus mentimun mempunyai kelebihan tersendiri yaitu memiliki efek samping yang ditimbulkan sangat sedikit saat pemakaian jangka panjang, daya

segar apabila ditaruh disuhu ruangan tahan lama, mudah didapat dan nilai ekonomisnya bisa di jangkau untuk semua kalangan, akan tetapi jus mentimun juga mempunyai kekurangan yaitu tidak mudah dan tidak praktis seperti obat farmakologis.

Dalam hal ini, peneliti dan petugas PSTW akan melakukan beberapa upaya untuk membantu hal – hal yang berkaitan terhadap dengan kebugaran dan derajat hidup lansia yang mengalami tekanan darah tinggi, seperti penyuluhan pengobatan non farmakologis, untuk masalah tekanan darah tinggi juga bisa menggunakan jus mentimun ataupun buah yang banyak mengandung air dan sayur yang memiliki serat, agar dapat mendukung juga memotivasi lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karim (2010) yang berjudul : “Pemanfaatan mentimun (*cucumis sativus*) Terhadap penurunan tekanan darah pada Penderita hipertensi di dusun desa Pulau Sejuk Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara” Hal ini bisa ditunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat menurun yang bermakna setelah adanya manfaat dari mentimun (*cucumis sativus*). Adanya selisih tekanan darah yang bermakna apabila perbandingan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan penemuan dari riset ini ditunjukkan bahwa mentimun (*cucumis sativus*) bisa bermanfaat terhadap tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas terdapat kesenjangan antara jus mentimun terhadap tekanan darah, pada penelitian ini peneliti mencoba memberikan jus mentimun terkait dengan perubahan tekanan darah di tempat ini, adapun judul penelitian ini adalah “Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Tekanan Darah Tinggi Di PSTW Kabupaten Bondowoso

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Tekanan darah tinggi adalah satu satunya dari beberapa penyakit degenerative dapat memicu atau gerbang utama terjadinya penyakit kardiovaskuler, yang menderita tekanan darah tinggi, kemungkinan dapat terjadi penyakit pada organ jantung, organ saraf, organ ginjal. Perihal cara penanganan tekanan darah tinggi bisa dilakukan dengan cara pengobatan dan alternatif. Tindakan dengan cara farmakologis terdiri atas pemberian golongan obat diuretik, inhibitor ace, golongan betabloker dan golongan penghambat reseptor angiotensin II adapun alternatif alami yang digunakan adalah mentimun, bawang putih, seledri, murbei, rosella. Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, penting bagi peneliti untuk mengetahui pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di PSTW kabupaten Bondowoso

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun pada Lansia di PSTW Kabupaten Bondowoso?
- b. Bagaimana tekanan darah setelah diberikan jus mentimun pada Lansia di PSTW Kabupaten Bondowoso?
- c. Adakah pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di PSTW Kabupaten Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

mengetahui adakah pengaruh jus mentimun terhadap perubahan darah pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun pada lansia di PSTW Kabupaten bondowoso
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan jus mentimun pada lansia di PSTW Kabupaten Bondowoso
- c. Menganalisis pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di PSTW Kabupaten Bondowoso

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menjadi lebih berpengalaman juga mampu memperluas pemahaman baru beserta mengetahui rencana keperawatan dengan metode alternatif

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil investigasi ini bisa dijadikan sumber untuk wawasan dalam upaya meningkatkan mutu bahan ajar pengetahuan dan pengalaman terutama masalah kelompok dikalangan lansia

3. Bagi Institusi

Untuk penelitian ini bisa menjadi sumber rujukan dan dapat bermanfaat dapat juga diaplikasikan, sebagai bahan dasar untuk kegiatan penelitian selanjutnya dikemudian hari

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi informasi yang mendasar sebagai referensi dalam penelitian yang berkelanjutan



