

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum terjadi dan bersifat kronis. Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan dunia dan penyebab utama kematian (Hintari & Fibriana, 2023). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan yang berulang (Ratnadewi et al., 2023).

Secara global, WHO melaporkan bahwa terdapat lebih dari 1 miliar penderita hipertensi, dengan mayoritas kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2019). Di Amerika Serikat, 74,5 juta orang terdiagnosis hipertensi, mayoritas berusia di atas 20 tahun (AHA, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi pada kelompok usia >60 tahun sebesar 63,8% (Dewi et al., 2023). Provinsi Jawa Timur mencatat 195.225 kasus hipertensi dan menjadi provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi kedua di Indonesia dengan prevalensi 36,32% (Dinkes Jawa Timur, 2021). Di Kabupaten Jember, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular terbanyak dan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2024).

Peningkatan jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Jember dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya berkembang secara angka, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang belum terkelola dengan

baik (Pringgayuda et al., 2021). Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 146.093 kasus hipertensi, meningkat menjadi 170.305 kasus pada 2022, dan melonjak drastis menjadi 234.538 kasus pada tahun 2023 (Immanuela et al., 2023). Di Desa Gumukmas sendiri prevalensi kasus hipertensi mencapai 3.748 kasus pada tahun 2024. Lonjakan kasus ini terutama terjadi pada kelompok usia lanjut, yang secara alami mengalami kemunduran fungsi organ, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi ginjal (Adolph, 2019). Selain faktor usia yang tidak dapat diubah, peningkatan ini juga erat kaitannya dengan faktor risiko yang dapat dikendalikan namun kurang diperhatikan, seperti pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, dan konsumsi alkohol. Kebiasaan penggunaan minyak jelantah dalam memasak serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin juga turut memperburuk kondisi ini. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan hipertensi perlu menasar tidak hanya aspek medis, tetapi juga perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat secara menyeluruh (Farahdipta & Suyanto, 2019).

Upaya penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui penatalaksanaan farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi serta penatalaksanaan non-farmakologis yang lebih alami dan mudah dijangkau masyarakat. Salah satu intervensi non-farmakologis yang potensial adalah konsumsi jus mentimun. Mentimun memiliki kandungan kalium yang tinggi dan bersifat diuretik, yang berfungsi menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi volume natrium dalam tubuh dan melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) (Farahdipta &

Suyanto, 2019). Setiap 100 gram mentimun mengandung sekitar 147 mg kalium, yang sangat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan elektrolit dan tekanan darah



(H. Putri et al., 2023). Peran perawat dalam hal ini sangat krusial, terutama dalam edukasi keluarga lansia mengenai pentingnya diet sehat, olahraga, pengukuran tekanan darah rutin, serta pemanfaatan bahan alami seperti mentimun sebagai terapi komplementer. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Implementasi Keperawatan Keluarga dengan Pemberian Jus Mentimun Pada Klien Hipertensi di Desa Gumukmas Kabupaten Jember” sebagai salah satu bentuk kontribusi dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia.

1.2 Batasan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan jus mentimun?
- 1.2.2 Bagaimana tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah diberikan jus mentimun?
- 1.2.3 Bagaimana efektivitas pemberian jus mentimun pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis implementasi pemberian jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Gumukmas Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun pada klien dengan hipertensi.

- b. Mengidentifikasi tingkat tekanan darah setelah pemberian jus mentimun pada klien dengan hipertensi.
- c. Mengidentifikasi efektivitas pemberian jus mentimun sebagai terapi non-farmakologis hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan komunitas dan gizi kesehatan lansia, khususnya dalam mengembangkan terapi non-farmakologis yang berbasis bahan alami seperti jus mentimun yang mengandung kalium, magnesium, serta bersifat diuretik, sehingga dapat digunakan sebagai rujukan ilmiah dan dasar teoritis bagi penelitian sejenis di masa mendatang yang berfokus pada penanganan hipertensi secara alami.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Keluarga

Penelitian ini memberikan manfaat bagi keluarga dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya peran keluarga dalam mendukung perawatan lansia penderita hipertensi melalui pendekatan alami yang mudah diterapkan di rumah seperti pemberian jus mentimun, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan penuh pada obat-obatan.

2) Perawatan Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan

bagi puskesmas dalam menyusun inovasi layanan promotif dan preventif, khususnya dalam program Posyandu Lansia atau Prolanis, dengan mengintegrasikan terapi herbal seperti jus mentimun sebagai salah satu alternatif penanganan hipertensi di tingkat primer berbasis kearifan lokal.

3) Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat bagi pelayanan kesehatan dalam memperluas pendekatan pengelolaan hipertensi secara komplementer dan integratif, serta dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan yang lebih holistik, efektif, dan ekonomis, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap pengobatan modern.

4) Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan awal serta acuan metodologis dan konseptual bagi peneliti berikutnya yang ingin mengkaji efektivitas terapi jus mentimun dengan desain, sampel, atau variabel yang lebih kompleks dalam upaya mengembangkan pengobatan hipertensi yang berbasis bahan alami dan pendekatan masyarakat.