BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penderita hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga penyakit lainya seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah. Sehingga semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risikonya (Nurarif & Kusuma, 2015). Hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala, namun apabila sudah progresif dapat mengakibatkan komplikasi pada ginjal, jantung, mata dan organ vital lainya, adapun gejala yang muncul pada penderita hipertensi antara lain adalah sakit kepala, cepat lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung, dan rasa berat di tengkuk (Naqiyya, 2020).

Menurut data dari *World Health Organization* tahun 2019 (WHO, 2019) hipertensi termasuk salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan tercatat hipertensi sudah menyebabkan 10,4 juta kematian ditahun yang sama. Prevalensi hipertensi di Indonesia diketahui mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2020, pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 18.945 kasus di Kota Yogyakarta, sedangkan untuk kabupaten Kulon Progo pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 35.938 kasus (Dinkes, 2020).

Penanganan hipertensi bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Tatalaksana farmakologi adalah pengobatan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan modern atau obat antihipertensi (Nurarif & Kusuma, 2015). Namun penggunaan terapi farmakologi untuk hipertensi tersebut sering menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan oleh penderita hipertensi antara lain sakit kepala, takikardia atau palpitasi, dispepsia dan edema (Baharuddin, Kabo, & Suwandi, 2018). Adanya efek samping tersebut menyebabkan banyak

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

penderita hipertensi mempertimbangkan bentuk pengobatan lain (non farmakologi) sebagai pengganti ataupun pendamping dari pengobatan farmakologi sebagai pengganti ataupun pendamping dari pengobatan farmakologi yang sudah diterima.

Bentuk terapi non farmakologi untuk hipertensi bisa dilakukan antara lain berupa pemberian terapi alternatif terapi komplementer ataupun terapi nutrisi. Beberapa terapi komplementer yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah pemberian madu, relaksasi mengenggam jari dan nafas dalam, dan terapi bekam (Ainurrafiq & Azhar, 2019). Sedangkan terapi nutrisi yang dapat dilakukan dengan cara manajemen diet hipertensi, berupa mengurangi konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, serta magnesium dan membatasi asupan kalori (Ningsih, 2017). Terapi lain yang dapat dicoba dan masuk dalam kategori.

Terapi nutrisi adalah konsumsi sayuran buah mentimun (*Cucumis sativus*). Konsumsi sayuran buah mentimun diharapkan bisa membantu meringankan permasalahan hipertensi ditingkat komunitas karena zat yang terkandung didalam mentimun sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, mentimun juga lebih murah dan ekonomis, serta mudah didapatkan dikalangan masnyarakat (Tukan, 2018).

Tanaman mentimun (*Cucumis sativus L*) adalah salah satu jenis tanaman sayuran buah dari family labu-labuan (*cucurbitaceae*) yang tumbuh dengan menjalar atau merambat dengan perantara alat atau pemegang yang berbentuk spiral (Yulianto, Bolly, & Jeksen, 2021). Mentimun memiliki kandungan mineral berupa potasium, magnesium, dan pospor yang bersifat diuretik dan kandungan air yang tinggi yang dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun juga dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah karena buah dan sayuran yang mengandung potassium baik untuk menurunkan tekanan darah (Tukan, 2018).

Penelitian terkait dengan konsumsi mentimun untuk menurunkan tekanan darah sudah beberapa kali dilakukan. Penelitian pertama dilakukan oleh (Cristhine, Ivana, & Martini, 2021) dengan melakukan pemberian jus mentimun

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

pada sampel, kemudian melakukan pengukuran tekanan systole dan diastole setelah pemberian jus. Hasil yang didapatkan adalah adanya perbedaan tekanan darah systole dan diastole pada responden sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun (p=0,002) (Cristhine, Ivana, & Martini, 2021). Hasil penelitian lain tentang pengaruh *infused water* mentimun didapatkan dari hasil penelitian (Katimenta, 2018) yang menemukan ada perbedaan signifikan (pv:0,000) pada tekanan darah sistolik dan diastolic pasien hipertensi setelah diberikan *infused water*. Sedangkan untuk penelitian terkait dengan konsumsi mentimun secara langsung dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi masih jarang dilakukan.

Data survei lapangan yang didapatkan oleh peneliti dari Puskesmas Sentolo 2 dan kepala dusun Bulak desa Tuksono kecamatan Sentolo, sementara terdapat 35 orang warga yang menderita hipertensi di dusun tersebut. Sedangkan dari kepala dusun Giling desa Tuksono terdapat 25 orang. Data dari Puskemas menyatakan bahwa para pasien yang tercatat mengalami hipertensi tersebut tidak semuanya memeriksakan ke Puskesmas dan tidak rutin dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Dari hasil wawancara pada 5 responden yang menderita hipertensi mengatakan jika belum mengetahui manfaat dan fungsi mentimun untuk menurunkan tekanan darah, responden hanya mengatakan obat yang diberikan dari puskesmas dapat menurunkan tekanan darah. Pernyataan lain dari kepala dusun Bulak serta kepala dusun Giling mengatakan bahwa terapi paling banyak yang didapatkan warga dengan hipertensi tersebut adalah terapi farmakologi dari Puskesmas Sentolo 2, sedangkan untuk terapi non farmakologi terutama yang berbahan dasar mentimun masih jarang dilakukan. Padahal mentimun termasuk sayuran buah yang mudah didapatkan dan hampir disetiap musim.

Selama ini tingkat konsumsi sayur dan buah di Yogyakarta juga tergolong masih rendah dibandingkan dengan kecukupan zat gizi lain seperti protein dan karbohidrat, oleh karena itu konsumsi sayur dan buah pada masyarakat di Yogyakarta perlu di tingkatkan (Putra, 2018). Pengenalan terapi non farmakologi berupa konsumsi langsung buah mentimun untuk penderita hipertensi dapat menghasilkan keuntungan, selain sebagai upaya untuk

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengetahui bagaimana efek konsumsi mentimun terhadap tekanan darah penderita hipertensi juga dapat dipakai sebagai upaya peningkatan konsumsi sayuran dan buah dimasyarakat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengenalan dan aplikasi terapi non farmakologi untuk penderita hipertensi di Dusun Bulak dan Dusun Giling Desa Tuksono masih perlu ditingkatkan. Belum pernah adanya penelitian di Dusun tersebut terkait dengan terapi non farmakologi konsumsi langsung buah mentimun untuk menurunkan tekanan darah membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi mentimun terhadap penurunan tekanan darah di Dusun Bulak dan Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang diambil adalah **"Bagaimana pengaruh konsumsi buah mentimun *(Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo"**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konsumsi buah mentimun (Cucumis sativus) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik demografi penderita hipertensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.
2. Mengetahui tekanan darah sebelum mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) pada kelompok control dan intervensi di Dusun Bulak

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

& Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

3. Mengetahui tekanan darah setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) pada kelompok control dan intervensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.
4. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus)* pada kelompok control dan intervensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat di bidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan medikal medah dalam melakukan terapi nonfarmakologi mengkonsumsi mentimun untuk menurunkan tekanan darah.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan referensi terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
2. Bagi peneliti lain

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan bahan masukan untuk melakukan penelitian tentang terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi responden

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu alternatif dalam pengobatan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
4. Bagi Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan ilmu tentang terapi nonfarmakologi untuk masnyarakat di dusun Bulak serta dusun Giling dan untuk mencegah penyakit hipertensi.

5. Bagi Ilmu Keperawatan

   Mengetahui fungsi dan manfaat dari mengkonsumsi mentimun terhadappenurunan tekanan darah tinggi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA