

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah sekelompok penyakit yang bersifat kronis. Hal Ini adalah masalah kesehatan dan salah satu penyebab utama kematian, serta proses penanganan dan pengendaliannya cukup sulit. Penyakit ini semakin hari semakin meningkat, karena kejadiannya di masyarakat semakin meningkat. Peningkatan ini terutama pada diabetes, stroke dan tekanan darah tinggi (Sari 2019).

Hipertensi adalah penyakit di mana tekanan darah seseorang naik lebih tinggi dari biasanya atau kronis (untuk waktu yang lama). Secara umum, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah *sistolik/diastolik* yang melebihi 140/90 mmHg (biasanya 120/80 mmHg). Tekanan darah tinggi merupakan faktor utama dalam perkembangan penyakit jantung dan stroke (Sari 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai silent disease atau hidden disease. Istilah tersebut berasal dari fakta bahwa banyak orang tidak mengetahui bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi sampai tekanan darah mereka diukur. Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan salah satu masalah kesehatan terpenting di semua negara karena dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke yang fatal. Tekanan darah tinggi dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius karena sering tidak disadari dan hanya memiliki sedikit

gejala yang nyata. Penyakit ini dapat terus memburuk tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam nyawa penderitanya. (Carlson Wade, 2016).

Penyebab hipertensi 90% tidak diketahui secara pasti, namun beberapa penelitian menemukan banyak faktor yang sering menyebabkan hipertensi. Salah satunya adalah gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam yang tinggi, makan berlebihan, minum alkohol dan merokok. Selain gaya hidup, stres juga dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah. Seseorang yang mengalami stres katekolamin akan mempengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis, dan saraf simpatik mengalami peningkatan. Dengan meningkatnya saraf simpatis, kontraksi otot jantung meningkat, mengakibatkan peningkatan denyut jantung, suatu kondisi yang cenderung menjadi pemicu hipertensi. (Sari, 2019)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah termasuk genetika, usia, jenis kelamin, etnis, obesitas, gaya hidup dan pola makan. Sebagian besar masyarakat perkotaan memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat pedesaan dikarenakan gaya hidup masyarakat perkotaan yang lebih banyak mengkonsumsi makanan berlemak dan minuman beralkohol. Mengubah asupan makanan yang kaya kalium dan magnesium merupakan pengobatan tambahan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. (Putri, 2014).

Data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2022 Menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia

WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penderita Hipertensi yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki hanya kurang dari seperlima.

Wilayah Afrika Memiliki Prevalensi Hipertensi tertinggi sebesar 27 %. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari keseluruhan total penduduk. WHO memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki Hipertensi. Jumlah ini lebih besar dari kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (WHO, 2022).

Hipertensi Masih menjadi permasalahan di Indonesia, karena berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 25,8% di bandingkan data riskesdas tahun 2022 sebesar 34,11% ditemukan adanya peningkatan. Peningkatan ini jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lainnya dan Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Profil kesehatan Provinsi Lampung menyebutkan Prevalensi hipertensi di Lampung yaitu 15,10% dan berada pada peringkat ke-16 pada 20 besar provinsi di Indonesia dengan kejadian kasus hipertensi terbanyak. Di Lampung prevalensi tertinggi berada di wilayah Way Kanan dengan prevalensi sebesar 25,99% dan prevelensi terendah berada di wilayah Tanggamus dengan prevelensi sebesar 10,03% sedangkan wilayah Pringsewu

berada pada posisi ke-2 paling rendah dengan angka prevelensi sebesar 10,74% (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Profil kesehatan Kabupaten Pringsewu menyebutkan total penderita hipertensi di Kabupaten Pringsewu sebanyak 77.704 penderita dengan prevelensi peningkatan sebesar 10,74% (Dinkes Kabupaten Pringsewu 2022)

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa pada bulan Februari 2023 hipertensi masih menjadi salah satu penyakit yang banyak diderita oleh warga Kecamatan Ambarawa yaitu dengan total 182 penderita

Hipertensi masih menjadi sebuah permasalahan kesehatan yang nyata baik skala Internasional ataupun skala Nasional bahkan hingga pada skala Kabupaten yang dimana angka prevelensi Hipertensi semakin lama semakin meningkat. Hal ini akan menjadi sebuah permasalahan yang serius ketika masalah hipertensi tidak segera ditanggulangi karena mampu memberikan dampak terjadinya komplikasi penyakit lainnya.

Pengobatan Hipertensi dengan obat seringkali menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi. Contoh efek samping yang umum adalah peningkatan gula dan kolesterol, kelelahan dan kehilangan energi. Beberapa penderita perlu menerapkan terapi lain untuk menghilangkan efek samping dari pengobatan hipertensi. Satu-satunya cara untuk menghindari efek samping ini adalah dengan mengurangi penggunaan metode farmakologis dan mulai untuk melakukan pengobatan secara non-farmakologis. (Kharisna,2012).

Salah satu terapi *non-farmakologis* yang dapat diberikan pada pasien

hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan pengaturan pola makan. Misalnya, membatasi asupan garam, menjaga asupan kalium, kalsium, dan magnesium, serta membatasi asupan kalori ketila adanya penambahan berat badan. Selain itu, terapi yang sering digunakan masyarakat adalah mentimun yang sangat cocok untuk penderita hipertensi. Mentimun dikatakan sebagai makanan sehat pembuluh darah dan jantung, dengan makanan yang mengandung potasium, yang melebarkan pembuluh darah dan dengan demikian dapat menurunkan tekanan darah. Mentimun juga memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi, yang membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil. (Cerry,dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian Lilis Mahbubah, dkk (2022) di Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur, pemberian mentimun sebanyak 100 gram dengan cara di blender atau jus mentimun selama 7 hari pada kelompok intervensi dan kontrol. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan pola pre-eksperimental tipe one-group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan teknik purposive Sampling. Penganalisis dengan uji statistik Uji Paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur.

Selain kalium, serat juga berperan sangat penting pada penderita gizi lebih untuk mencegah atau mengurangi risiko penyakit degeneratif. Salah satu makanan yang mengandung serat adalah agar-agar. Agar-agar mengandung serat makanan per gramnya, yang dapat menurunkan kadar kolesterol low-

density lipoprotein rata-rata 2,2 mg/dl. (Marbun A. dkk 2018)

Berdasarkan penelitian Prilly Arisca, dkk tahun 2018 rumput laut mengandung 3 jenis pigmen utama yang memiliki manfaat khusus bagi kesehatan yaitu karotenoid, fikosinain dan klorofil. Karotenoid berfungsi sebagai antioksidan dan provitamin A. Fikosianin berfungsi sebagai antioksidan, anti peradangan, dan neuroprotektif. Klorofil bermanfaat sebagai peningkat daya tahan tubuh, antioksidan, membantu perbaikan jaringan, dan membersihkan sistem peredaran darah.

Selain itu, kandungan nutrisi lain dari rumput laut yang merupakan dasar pemanfaatan rumput laut di bidang kesehatan, diantaranya: polisakarida dan serat (alginat, karagenan, agar), mineral, protein, lipid, asam lemak, vitamin, dan polifenol yang akan membantu menurunkan tekanan darah. (Prilly Arisca, dkk, 2018)

Serat larut lebih efektif dalam menurunkan kolesterol plasma yaitu LDL, dan meningkatkan kadar HDL. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kerusakan pembuluh darah dapat dicegah dengan mengonsumsi serat. Konsumsi serat sayur dan buah dapat mempercepat rasa kenyang, keadaan ini bermanfaat karena dapat mengurangi konsumsi energi dan obesitas, dan akhirnya menurunkan risiko hipertensi. Dalam studi Harvard terhadap lebih dari 40.000 pria, para peneliti menemukan bahwa asupan serat yang tinggi mengurangi risiko penyakit jantung koroner sekitar 40% dibandingkan dengan asupan serat yang rendah. Oleh karena itu diet tinggi serat direkomendasikan untuk orang dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. (Marbun, A, dkk 2018)

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian agar-agar mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh pemberian agar-agar mentimun terhadap penurunantekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian agar-agar mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayahkerjaPuskesmas Ambarawa tahun 2023

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata tekanan darah awal kelompok perlakuan sebelum diberikannya agar-agar mentimun pada pasien hipertensi diwilayah kerjaPuskesmas Ambarawa tahun 2022
- b. Diketahui rata-rata tekanan darah awal kelompok kontrol sebelum diberikannya agar-agar mentimun pada pasien hipertensi diwilayah kerjaPuskesmas Ambarawa tahun 2022
- c. Diketahui perbedaan antara rata-rata tekanan darah awal dan akhir perlakuan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa tahun 2022

- d. Diketahui perbedaan antara rata-rata tekanan darah awal dan akhir kontrol pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa tahun 2022
- e. Diketahui adanya pengaruh pemberian agar-agar mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa tahun 2022

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup yang akan dibahas dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa sebelum dan setelah pemberian agar-agar mentimun. Variabel dependen adalah tekanan darah dan variabel independen adalah pemberian agar-agar mentimun. Tempat dan waktu penelitian adalah di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa tahun 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan bagi pihak pelaksana dan pengelola pelayanan kesehatan agar dapat memberikan pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien, memberikan informasi yang adekuat dan akurat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang

pengaruh pemberian agar-agar mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Ambarawa.

b. Bagi Pasien atau Masyarakat

Memberikan informasi kepada Pasien pada khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang manfaat mentimun untuk penanggulangan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya

d. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Sebagai referensi dan sebagai bahan bacaan mahasiswa/i di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Pringsewu dan sebagai bahan perbandingan dengan penelitian lainnya mengenai Pengaruh Pemberian Agar-Agar Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi .