

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi yang sering dikenal dengan istilah tekanan darah tinggi merupakan masalah Kesehatan utama didunia yang sering menyebabkan kematian ketiga yang mendapat perhatian serius dari pemerintah karena prevalensinya terus meningkat. Penyakit hipertensi masih menjadi permasalahan diberbagai negara dengan jumlah kasus dan kematian yang terus meningkat, serta menjadi faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler.

Hipertensi terjadi pada penderita dengan usia 40-69 tahun yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan kenaikan diastolik 10 mmHg. Penyakit hipertensi timbul tanpa gejala spesifik, sehingga menyebabkan banyak penderita hipertensi yang tidak mengetahui akan penyakitnya, mengakibatkan penderita hipertensi tidak mendapatkan pengobatan. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, sehingga memberikan dampak terhadap kesehatan Masyarakat. Jutaan orang diberbagai usia dan latar belakang mengidap penyakit ini.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi penyakit hipertensi didunia sebesar 22% dari total penduduk dunia, dimana dari total tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki kurang dari seperlima. Asia tenggara berada di

posisi ke tiga tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 2% dari penduduk total. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di dunia mengalami hipertensi, dimana jumlah ini lebih besar dari laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2023, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, setelah dilakukannya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah pada pasien usia > 15 tahun, prevalensi hipertensi di Jawa Barat sekitar 12,60% . Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya tingkat konsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Pemerintah setempat telah mengambil langkah-langkah untuk menangani masalah ini, termasuk kampanye kesehatan, pemeriksaan rutin, dan program pengendalian diet serta peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat.

Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia, prevalensi hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2023 mencapai angka yang mengkhawatirkan. Laporan menunjukkan bahwa sekitar 32% dari populasi dewasa di provinsi ini mengalami tekanan darah tinggi. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka ini termasuk pola makan yang tidak sehat, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta stres. Kemenkes telah mengimplementasikan berbagai program untuk mengatasi masalah ini, seperti kampanye edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat melalui program patuh, peningkatan akses ke fasilitas kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi dan mengelola hipertensi sejak dini.

Hipertensi merupakan kondisi Dimana tekanan darah arteri yang konstan melebihi nilai batas normal. Tekanan darah ini diukur dalam milimeter air raksa 9 mmHg dan dinyatakan sebagai tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik merupakan tekanan darah saat jantung berkontraksi untuk memompa darah melalui arteri ke seluruh tubuh, inilah tekanan tertinggi yang dicapai saat otot jantung berkontraksi. Sedangkan tekanan

diastolik adalah tekanan darah pada dinding pembuluh saat jantung beristirahat, lebih tepatnya ketika proses pengisian darah ke jantung.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko mengalami hipertensi adalah faktor genetik, kebiasaan makan yang kurang sehat, kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, merokok dan masih banyak faktor lain yang bisa meningkatkan resiko hipertensi. Penyakit ini tidak menimbulkan gejala, sehingga banyak kasus dimana seseorang menderita tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol karena tidak merasakan kesakitan.

Hipertensi juga merupakan penyakit yang sering disebut “Silent Killer” Dimana pasien tidak menyadari karena tidak menunjukkan gejala apapun. Namun, gejala seperti pusing, keluar darah dari hidung/mimisan, detak jantung yang tidak normal, pandangan yang kabur, dan telinga berdengung dapat menjadi gejala hipertensi. Hipertensi bisa menjadi lebih parah jika tidak terkontrol. Untuk itu perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mencegah penyakit hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan. Kondisi ini justru sangat berbahaya karena bisa mengakibatkan komplikasi yang cukup serius, seperti kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung iskemik, Cerebrovascular accident (CVA) (Tinawi, 2022), stroke dan kerusakan organ vital lainnya. (M Marni, Mamot, Silva & Mursudarinah, 2023). Untuk itu perlu pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui secara dini untuk mendeteksi dan mengelola kondisi seperti ini dengan cepat.

Pencegahan yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah perubahan gaya hidup sehat, makan bergizi seimbang, olahraga teratur, Kelola stress dengan baik, mengurangi asupan garam, mengkonsumsi lebih banyak buah, sayur dan kacang-kacangan, mengikuti diet sehat. Perubahan gaya hidup sehat tersebut bisa menurunkan resiko komplikasi dan mengontrol tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi terbagi

menjadi dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi yaitu dengan pemberian obat penurun tekanan darah tinggi (antihipertensi) yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, selanjutnya ditingkatkan dengan dosis yang lebih besar. Obat-obatan yang biasa digunakan untuk penderita hipertensi adalah diuretic, betablocker, ACE-I, Angiotensin Receptor Blockers (ARBs), Direct Renin Inhibitors (DRI), Calcium Channel Blockers (CCBs), Alpha-blockers (bloker alfa). Namun, ada semakin banyak minat pada metode pengobatan non-farmakologi yang dapat melengkapi atau bahkan menggantikan terapi obat, terutama dalam kasus hipertensi ringan hingga sedang. Pengobatan non-farmakologi yang efektif tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Salah satu pendekatan non-farmakologi yang menarik perhatian adalah pemberian jus mentimun sebagai terapi alami untuk menurunkan tekanan darah. Mentimun (*Cucumis sativus*) adalah sayuran yang kaya akan nutrisi dan memiliki kandungan air yang tinggi. Selain itu, mentimun mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi memiliki efek antihipertensi, termasuk kalium, magnesium, dan serat. Kalium, khususnya, dikenal karena kemampuannya untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh dan memfasilitasi relaksasi pembuluh darah (Juliani 2019). Beberapa studi awal menunjukkan bahwa konsumsi mentimun atau jus mentimun dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Misalnya, penelitian yang dilakukan pada hewan dan manusia menunjukkan bahwa komponen dalam mentimun dapat membantu mengurangi tekanan darah melalui mekanisme peningkatan ekskresi natrium dan diuresis, serta memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah (Maria 2018).

Berdasarkan data – data yang telah ditemukan, seseorang yang menderita hipertensi bila di berikan asuhan yang tepat dan sesuai maka dampak yang akan di rasakan oleh pasien akan baik dan tekanan darah akan terkontrol. Maka, penulis menyusun Karya Ilmiah Akhir ini agar dapat memberikan gambaran tentang apa yang dilakukan ketika merawat pasien yang menderita hipertensi berlaku dengan dibantu terapi yang didapatkan dari hasil penelitian *Evidence Based Nursing*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah penerapan terapi pemberian jus mentimun dalam asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dapat diterapkan sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah pasien?

C. Tujuan

1. Mampu melakukan pengkajian pada kasus pasien dengan hipertensi.
2. Mampu merumuskan diagnosis keperawatan pada kasus hipertensi.
3. Mampu membuat perencanaan pada kasus hipertensi.
4. Mampu melakukan implementasi pada kasus hipertensi.
5. Mampu mengevaluasi proses keperawatan pada kasus hipertensi.

D. Manfaat Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Pasien

Pasien dapat memperoleh informasi yang lebih baik tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, komplikasi, dan metode pencegahan serta pengobatan.

2. Perawat

Sebagai dasar dalam melakukan intervensi dan tindakan untuk membantu pasien dalam mengatasi gangguan persepsi sensori halusinasi pendengaran.

3. Institusi

Diharapkan dengan adanya penulisan Karya Ilmiah Akhir ini mampu menjadikan lembaga institusi lebih baik dalam mengembangkan berbagai intervensi terutama dalam mencapai tujuan *holistic care*.

E. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan Karya Ilmiah Akhir ini penulis membagi ke dalam 4 bagian, yaitu:

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas tentang latar belakang pengambilan kasus, rumusan masalah, tujuan, manfaat penulisan dan sistematika penulisan

2. BAB II TINJAUAN TEORITIS

Pada bab ini membahas tentang kajian teori berkaitan dengan konsep hipertensi konsep intervensi keperawatan yang diambil berdasarkan EBN dan SOP dari intervensi yang diambil.

3. BAB III LAPORAN KASUS DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini membahas dokumentasi laporan kasus pada pasien ke-1 dan pasien ke-2 mulai dari pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi dan catatan perkembangan. Kemudian membahas perbandingan antara pasien 1 dan pasien 2 berdasarkan teori serta kasus yang ditangani di lapangan.

4. BAB IV KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini membahas kesimpulan serta saran secara singkat