

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah di dalam pembuluh darah lebih tinggi dari batas normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Meskipun sering terjadi, hipertensi bisa berbahaya jika tidak diobati karena dapat menyebabkan komplikasi serius. Seringkali, orang yang mengalami hipertensi tidak merasakan gejala apa pun, yang sangat beresiko bagi penderita hipertensi. Untuk mendeteksi hipertensi dapat dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang sering disebut *The Silent Killer* karena dapat menyerang tanpa gejala yang jelas. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang memerlukan perhatian serius dari setiap individu untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih besar (Kemenkes, 2021).

World Health Organization tahun 2023, hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga mencatat bahwa 46% penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, dan hanya 42% yang didiagnosis serta mendapatkan pengobatan. Dari jumlah tersebut, hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Karena itu, WHO menargetkan penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030. Sementara itu, data WHO dan IHME menyebutkan bahwa sekitar 1,7 juta kematian di Indonesia (23,7%) disebabkan oleh hipertensi. (WHO, 2023).

Pada tahun 2013 prevalensi hipertensi mencapai 25,8% serta meningkat di tahun 2018 menjadi 34,1%, diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian kasus hipertensi mencapai 427.218 kematian. Hipertensi di kelompok umur 31-44 tahun mencapai 31,6%, 45-54 tahun mencapai 45,3% dan 55-64 tahun mencapai 55,2% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)2018).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), prevalensi hipertensi menurut provinsi pada periode 2016–2018 menunjukkan bahwa DKI Jakarta memiliki prevalensi sebesar 33,4%. Angka ini menempatkan DKI Jakarta di peringkat kelima secara nasional. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Sulawesi Selatan (39,6%), diikuti Kalimantan Timur (38,9%), sedangkan Papua memiliki prevalensi terendah yaitu 18,2% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Dinas Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2022 terdapat 29.233 jiwa penderita hipertensi di wilayah ini. Sebanyak 34,95% penduduk berusia 18 tahun ke atas tercatat menderita hipertensi, dengan rincian 34,39% pada laki-laki dan 35,24% pada perempuan. Jakarta Timur menjadi wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di DKI Jakarta, menempati peringkat kedua dengan total 6.342 kasus pada tahun 2022. (Fadillah, 2024).

Meningkatnya penyakit hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Rendahnya perilaku hidup sehat seperti jarang olahraga merokok, dan kebiasaan yang buruk merupakan salah satu dari penyebab hipertensi (Cumayunaro & Dephinto, 2019). Komplikasi yang mungkin timbul akibat hipertensi meliputi serangan jantung, gagal ginjal, kebutaan, kerusakan pembuluh darah (arteriosklerosis), dan stroke (Asikin et al., 2016). Untuk menanggulangi masalah pada keluarga dengan Hipertensi diperlukan asuhan keperawatan yang komprehensif dengan menggunakan proses keperawatan dimana perawat sendiri mempunyai peranan penting dalam pemberian asuhan keperawatan yang pada promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Sarah Dwi Astuti & Lucia Firsty Puspita Krishna, 2020).

Pada upaya promotif perawat berperan dalam memberikan edukasi terkait penyakit hipertensi, faktor resiko hipertensi dan dampak dari penyakit hipertensi, dan perawat juga dapat memberikan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat seperti diet rendah garam, olahraga teratur dan mengelola stres dengan baik. Serta dapat melakukan promosi melalui kampanye hidup sehat antara lain Kampanye melalui media sosial, spanduk, brosur, atau seminar komunitas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah normal dan Ajakan untuk cek tekanan darah secara rutin, bahkan bagi yang belum terdiagnosis.

Pada upaya preventif perawat berperan dalam menganjurkan keluarga untuk mencegah terjadinya Hipertensi pada anggota keluarga dengan cara rutin memeriksa tekanan darah, mematuhi pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga medis, menerapkan pola makan sehat, berolahraga teratur, menghentikan kebiasaan merokok, membatasi alkohol, mengelola stres, menjaga berat badan ideal, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala ke dokter.

Pada aspek kuratif perawat berperan dalam mengajarkan bagaimana cara menurunkan tekanan darah dengan berbagai obat tindakan farmakologi dan non farmakologi. Untuk tindakan farmakologi dapat mengkonsumsi obat medis golongan diuretik, beta bloker dan golongan antagonis kalsium dan golongan ACE inhibitor. Sedangkan untuk tindakan non farmakologi menggunakan obat herbal diantaranya seperti rebusan daun salam, mentimun, belimbing, seledri, pisang ambon, susu kedelai.

Pada upaya rehabilitatif, perawat berperan menstimulasi pasien dan keluarganya untuk membantu memberikan dukungan atau motivasi dalam penyembuhan pasca komplikasi antara lain dengan cara rehabilitasi stroke seperti terapi fisik (fisioterapi), terapi wicara, dan terapi okupasi untuk memulihkan fungsi motorik, bicara, dan aktivitas harian dan rehabilitasi jantung seperti program latihan fisik terstruktur, edukasi, dan konseling untuk pasien pasca serangan jantung atau gagal jantung dan memberikan pendampingan mental untuk mengatasi depresi maupun kecemasan pasca

komplikasi Pengobatan herbal menjadi salah satu alternatif yang mendukung terapi medis konvensional, termasuk dalam pengelolaan hipertensi. (Sarah Dwi Astuti & Lucia Firsty Puspita Krishna, 2020).

Susu kedelai dan pisang ambon merupakan dua bahan alami yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Susu kedelai berasal dari olahan kacang kedelai yang kaya nutrisi, seperti protein tinggi, rendah lemak, mengandung kalium, serta isoflavon. Isoflavon memiliki efek protektif terhadap penyakit kardiovaskular, membantu menurunkan stres oksidatif, dan memperbaiki fungsi ventrikel pada kondisi infark miokard. Kandungan protein dan isoflavon dalam kedelai dapat melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, meningkatkan sistem imun, serta menurunkan risiko aterosklerosis, penyakit jantung, dan hipertensi. Selain itu, antioksidan dalam kedelai juga berperan dalam memperbaiki tekanan darah dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah (Yulifianti et al., 2018).

Pisang merupakan salah satu buah-buahan dengan kandungan kalium yang cukup tinggi adalah pisang ambon (*Musa acuminata*). Pada 100 gr pisang ambon terdapat 435 mg kandungan kalium serta rendah natrium 18 mg dengan berat rata-rata 140 gr untuk perbuah. Pisang ambon dengan kandungan kalium dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena bekerja sama dengan farmakologi antihipertensi pada tubuh seperti komponen penting yang bersifat sebagai angiotensin converting enzyme (ACE) Inhibitor dalam mengatur pelepasan angiotensin II yang merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui vasokonstriksi pembuluh darah selain itu pisang ambon juga mengandung gula alami seperti sukrosa, fruktosa dan glukosa (Agustianingrum et al., 2020)..

Pisang ambon dan susu kedelai jika dikombinasikan akan memberikan manfaat yang signifikan untuk penderita hipertensi karena kedua bahan tersebut mengandung kalium yang bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah, sementara kedelai mengandung isoflavon yang juga memiliki efek serupa. Meski keduanya memiliki khasiat

kesehatan yang penting, terutama dalam mencegah dan mengatasi penyakit kardiovaskuler, neurovaskuler, dan serebrovaskuler, masih banyak orang yang belum menyadarinya. Umumnya, masyarakat mengkonsumsi pisang dan kedelai secara terpisah, padahal konsumsi secara bersamaan dapat meningkatkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah karena perpaduan antara kalium dan isoflavon memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar. Efektivitas kombinasi pisang ambon dan susu kedelai dalam menurunkan tekanan darah juga didukung oleh berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. (Ramadhani, 2018).

Hasil penelitian dari Indra Yulianti dkk (2019) Menyimpulkan penderita hipertensi di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto, dengan melibatkan 31 responden. Desain dalam penelitian ini yang digunakan Pra-Eksperimen dengan pendekatan one group pretest and posttest design. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto (Yulianti et al., 2019).

Hasil penelitian dari layla hidayatullah dkk (2024) Menyimpulkan penderita hipertensi di posyandu lansia desa sembungan yang melibatkan 32 responden dengan teknik non probability sampling dengan metode purposive sampling. desain penelitian ini menggunakan quasi experimental. Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tekanan darah pada hipertensi di posyandu lansia Desa Sembungan. (Laila et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Nindya Erina Ramadhani (2018) mengenai pemberian smoothie berbahan dasar pisang ambon dan kedelai pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas, melibatkan 31 responden. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah

intervensi. Uji Wilcoxon yang digunakan dalam analisis membuktikan bahwa pemberian smoothie pisang ambon dan kedelai efektif dalam menurunkan tekanan darah (Ramadhani, 2018).

Mengingat hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang prevalensinya tinggi dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius, maka diperlukan penanggulangan bagi penderita hipertensi dengan menggunakan terapi herbal. Berdasarkan kajian literatur, terdapat kekurangan penelitian yang mengeksplorasi penggunaan kombinasi pisang ambon dan susu kedelai sebagai terapi herbal dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini terletak pada kebutuhan akan alternatif terapi yang alami, efektif, dan aman bagi pasien hipertensi. Pemanfaatan kombinasi jus pisang ambon dan susu kedelai tersebut sebagai intervensi keperawatan yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Berdasarkan data-data tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat studi kasus berjudul Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Jus Pisang Ambon dan Susu Kedelai untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Jus Pisang Ambon Dan Susu Kedelai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung Jakarta Timur

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Guna mengkaji dampak pemberian kombinasi jus pisang ambon dan susu kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi, sekaligus memberikan pelayanan keperawatan yang bersifat holistik dan terintegrasi dengan intervensi diet sehat guna mendukung pengelolaan hipertensi secara komprehensif, di kecamatan cipayung, Jakarta timur.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian menyeluruh terhadap keluarga yang mengalami permasalahan hipertensi.
- b. Mengkaji dan merumuskan diagnosa keperawatan yang sesuai pada keluarga dengan kondisi hipertensi.
- c. Menyusun rencana tindakan keperawatan yang tepat untuk keluarga yang menghadapi masalah hipertensi.
- d. Melaksanakan tindakan keperawatan berdasarkan intervensi yang telah dirancang pada keluarga dengan hipertensi.
- e. Menilai hasil pelaksanaan keperawatan terhadap keluarga dengan masalah hipertensi.
- f. Mendokumentasikan seluruh proses intervensi keperawatan yang telah diterapkan pada keluarga dengan tekanan darah tinggi.
- g. Mengidentifikasi adanya perubahan atau penurunan tekanan darah pada individu hipertensi setelah mendapatkan terapi jus pisang ambon dan susu kedelai.

D. Manfaat studi kasus

1. Bagi masyarakat

Menambah kesadaran dan pengetahuan kesehatan masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan intervensi alami seperti jus pisang ambon dan susu kedelai dalam pengendalian hipertensi secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan di tatanan keperawatan keluarga, khususnya dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui intervensi non farmakologis. Pemberian jus pisang Ambon dan susu kedelai sebagai salah satu bentuk alternatif yang dapat di manfaatkan di lingkungan keluarga serta mendorong tenaga keperawatan untuk menciptakan intervensi yang kreatif dengan memanfaatkan bahan alami yang mudah dijangkau di lingkungan sekitar.

3. Bagi Penulis

Mendapatkan pengalaman dalam menerapkan prosedur pemberian jus pisang ambon dan susu kedelai untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis membahas tentang Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Jus Pisang Ambon dan Susu Kedelai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di tatanan keluarga.