

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat di dunia, termasuk di Indonesia, telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Salah satu dampaknya adalah meningkatnya kemudahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti dalam hal penyediaan makanan. Saat ini, masyarakat tidak perlu lagi mengolah bahan mentah secara manual karena telah tersedia berbagai pilihan makanan siap saji yang cepat dan praktis (Rika Widianita, 2023).

Perkembangan teknologi juga memengaruhi pola hidup masyarakat ke arah yang kurang sehat. Gaya hidup modern sering kali ditandai dengan rutinitas yang padat, tekanan hidup tinggi, dan tingkat stres yang meningkat. Selain itu, kebiasaan tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi alkohol, kurang berolahraga, serta pola makan yang tidak seimbang semakin sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawati & Hariyanto, 2019).

Pola hidup yang tidak sehat ini berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat Indonesia. Kondisi ini berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, hingga diabetes. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai “gerbang” menuju berbagai penyakit kronis lainnya (Maulia & Hengky, 2021).

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal, yang dapat menyebabkan masa kesehatan serius bahkan kematian. Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Peningkatan tekanan darah ini terjadi karena adanya peningkatan tekanan sistolik yang kadarnya bervariasi

tergantung pada kondisi individu, seperti posisi tubuh, usia, dan tingkat stres. Tekanan darah juga dapat berfluktuasi dalam rentang tertentu sesuai dengan faktor-faktor tersebut (Fauziah et al., 2021).

Hipertensi dapat menjadi pemicu berbagai penyakit tidak menular lainnya. Jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahun dan diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Setiap tahun, sekitar 9,4 juta kematian terjadi akibat hipertensi dan komplikasinya. Sebanyak 54% orang dewasa di dunia telah terdiagnosis hipertensi. Namun, sekitar 46% penderita tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Tekanan darah tinggi meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Orang dengan hipertensi memiliki risiko 2,6 kali lebih besar untuk terkena penyakit jantung koroner. Kondisi ini memerlukan perhatian serius dalam pengobatan dan pencegahannya (Putri et al., 2025).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dari Kementerian Kesehatan, menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mengalami penurunan dibandingkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jika pada tahun 2018 prevalensi tercatat sebesar 34,1%, maka pada tahun 2023 turun menjadi 30,8% yang dihitung melalui pengukuran tekanan darah. Kendati mengalami penurunan, Kementerian Kesehatan mencatat masih terdapat kesenjangan antara jumlah responden yang sudah terdiagnosis hipertensi dengan yang mendapatkan pengobatan atau melakukan kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan, terutama pada kelompok usia produktif (18–59 tahun) dan lansia (60 tahun ke atas). (Erlina F.Santik, 2024).

Badan Pusat Statistik (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia, Provinsi DKI Jakarta mencatat angka prevalensi sebesar 33,4% dan menduduki peringkat ke-5 tertinggi secara nasional. Urutan provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi dimulai dari Sulawesi Selatan di peringkat pertama (36,9%), disusul Kalimantan Selatan (36,8%) di peringkat kedua, Kalimantan Timur (36,5%) di peringkat ketiga, Jawa Barat

(36,3%) di peringkat keempat, dan DKI Jakarta di peringkat kelima (BPS, 2021).

Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2022) menyatakan penderita hipertensi sebanyak 29.233 orang menderita hipertensi, dengan prevalensi sebesar 34,95% pada penduduk usia 18 tahun ke atas. Angka ini mencakup 34,39% pada laki-laki dan 35,24% pada perempuan. Jakarta Timur menjadi salah satu wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, menempati posisi kedua dengan total 6.342 kasus (Fadillah, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menimbulkan berbagai komplikasi berbahaya, seperti gangguan jantung, stroke, kerusakan ginjal, masalah penglihatan, serta gangguan pada otak dan sistem saraf. Oleh karena itu, menjaga tekanan darah tetap stabil sangat penting untuk mencegah risiko-risiko tersebut (Fauziah et al., 2021).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi, perawat memiliki peran penting dalam asuhan keperawatan keluarga melalui pendekatan promotif, preventif, dan kuratif. Pada aspek promotif, perawat memberikan edukasi mengenai hipertensi, meliputi pengertian, penyebab, gejala, jenis, pencegahan, komplikasi, dan cara mengontrol tekanan darah. Pada aspek preventif, perawat membantu klien untuk menjalani pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, tidak merokok, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga berat badan ideal, dan menghindari alkohol. Sedangkan pada aspek kuratif, perawat bekerja sama dengan dokter dalam memberikan terapi farmakologis (obat antihipertensi seperti captopril dan amlodipin) dan nonfarmakologis, seperti penggunaan bahan alami, misalnya sari mentimun dan apel hijau yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Aprilia et al., 2023).

Rehabilitasi pasca-komplikasi memegang peranan penting dalam pemulihan responden yang mengalami kondisi serius seperti stroke atau penyakit jantung. Pada pasien stroke, rehabilitasi meliputi terapi fisik, wicara, dan okupasi untuk mengembalikan fungsi motorik, komunikasi, dan kemandirian. Sementara itu, pada pasien penyakit jantung, fokus

rehabilitasi meliputi latihan fisik, edukasi, dan konseling untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kekambuhan. Rehabilitasi yang tepat akan mempercepat pemulihan dan mendukung kemandirian responden (Astuti & Krishna, 2020)

Terapi nonfarmakologi untuk hipertensi dapat menggunakan terapi herbal dengan mengonsumsi buah mentimun dan apel hijau sebagai . Buah mentimun sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi karena mengandung kalium yang tinggi. Kalium merupakan elektrolit utama dalam tubuh. Kandungan kalium ini membantu mengontrol tekanan darah dan menjaga kesehatan pembuluh darah serta jantung. Selain itu, mentimun memiliki sifat diuretik alami karena kandungan airnya yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil dan membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Oleh karena itu, konsumsi mentimun sangat dianjurkan sebagai bagian dari terapi pendukung bagi penderita hipertensi (Asadha, 2021).

Penanganan hipertensi secara nonfarmakologis selain mentimun dapat juga dengan mengonsumsi buah apel hijau (*Malus sylvestris*) yang kaya akan vitamin, mineral seperti kalium, magnesium, dan kalsium, serta senyawa penting seperti antioksidan dan flavonoid. Kandungan kalium dalam apel hijau membantu menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium, mengurangi sekresi renin, dan memperlebar pembuluh darah. Selain itu, apel hijau juga mengandung fitokimia dan serat yang mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, apel hijau dapat dijadikan sebagai terapi alami untuk mendukung hipertensi (Khoiroh & Andri, 2017).

Kombinasi herbal Timun dan apel hijau kaya akan kalium dan air, yang membantu menurunkan tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah dan menarik natrium ke dalam sel. Kedua buah ini juga rendah lemak dan tinggi serat, baik untuk diet sehat. Asupan kalium sekitar 2 gram per hari sangat penting untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu,

mengonsumsi timun dan apel hijau secara teratur dapat mendukung kesehatan jantung dan membantu mencegah hipertensi (Aprilia et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) mengenai intervensi jus mentimun terhadap penderita hipertensi menggunakan desain one group pretest-posttest di Kota Padang, melibatkan 11 responden dengan teknik purposive sampling. Hasil pretest menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 145,45 mmHg dan diastolik 81,82 mmHg. Setelah intervensi jus mentimun, hasil posttest menunjukkan penurunan tekanan darah dengan rata-rata sistolik 121,82 mmHg dan diastolik 71,82 mmHg. Analisis menggunakan uji Wilcoxon yang menandakan bahwa jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah pada responden hipertensi (Putri et al., 2023).

Penelitian Khoiroh dan Andri (2017), ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi jus apel terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Muara Kaman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi jus apel dengan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi, dilihat dari selisih hasil pretest dan posttest (Khoiroh & Andri, 2017).

Penelitian Aprilia et al (2023) dengan pemberian kombinasi jus mentimun dan apel hijau terhadap penurunan hipertensi menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum mengonsumsi jus sebesar 153,75 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 96,88 mmHg, sedangkan setelah mengonsumsi jus nilai rata-rata sistolik menjadi 138,75 mmHg dan diastolik 82,50 mmHg. Sebanyak 14 orang mengalami penurunan tekanan darah hipertensi. Analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi jus mentimun dan apel hijau terhadap penurunan hipertensi (Aprilia et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang terkait dengan masih tingginya kasus hipertensi dan komplikasi yang di akibatkan dari hipertensi, serta belum banyaknya penelitian yang mengkombinasikan mentimun dan apel hijau sebagai terapi non-farmakologi. Maka, penulis tertarik melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Jus Mentimun

dan Apel Hijau untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga dengan intervensi Jus Buah Mentimun dan apel hijau dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada responden Hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Kombinasi Jus Mentimun dan Apel hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada klien dengan hipertensi.
- b. Menentukan diagnosa keperawatan yang relevan berdasarkan data hasil pengkajian klien hipertensi.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan dengan intervensi pada klien dengan hipertensi.
- d. Melaksanakan intervensi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- e. Melakukan Implementasi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- f. Melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- g. Mendokumentasikan asuhan keperawatan.
- h. Mengidentifikasi adanya penurunan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi setelah Intervensi Pemberian Kombinasi Jus Mentimun dan Apel hijau.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani pola hidup sehat, termasuk memilih pola konsumsi yang tepat seperti mengkonsumsi jus buah mentimun dan apel hijau sebagai pilihan alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada klien hipertensi.

2. Bagi perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Menambah daftar referensi ilmiah dan bukti nyata terkait efektivitas terapi herbal dengan pemberian jus mentimun dan apel hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya dalam konteks keperawatan keluarga yang menekankan pada penggunaan terapi herbal sebagai pendamping terapi farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi, edukasi, keterlibatan anggota keluarga, dan dukungan dalam perubahan pola hidup sehat sebagai bagian dari intervensi keperawatan.

3. Bagi penulis

Memperoleh wawasan dan keterampilan penulis dalam melakukan penelitian dengan mengaplikasikan prosedur pada asuhan keperawatan pada klien hipertensi.

E. Ruang lingkup

Pada penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis membahas tentang asuhan keperawatan keluarga dengan pemberian jus mentimun dan apel hijau sebagai metode alami untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di kecamatan cipayung Jakarta timur.