

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi juga menjadi penyebab utama dari *mortalitas* dan *morbilitas*, Hipertensi sering di sebut *silent killer*, bagi penderita tidak menyadari dan tidak merasakan tanda gejala, Apabila tekanan darah tidak terkontrol maka resiko kematian penderita Hipertensi beresiko semakin besar (1,2).

Prevalensi Hipertensi di dunia pada tahun 2013, hipertensi yang tertinggi yaitu di Afrika (46%) sedangkan yang terendah hipertensinya yaitu di Amerika (35%), Akibat Tekanan Darah Tinggi 9,4 juta angka kematian hipertensi. Akibat penyakit hipertensi di Indonesia masuk ke dalam 10 besar dengan angka kematian cukup tinggi. Sehingga di tahun 2013 jumlah hipertensi diketahui sebanyak 19.874 kasus dan jumlah kematian yang diakibatkan oleh hipertensi terhitung 955 kasus (4,81%) begitupun peningkatan di tahun 2014 menjadi 22,216 kasus dan jumlah hipertensi sebanyak 1.122 kasus (5,05%) (3). DKI Jakarta pada tahun 2015 angka kejadian hipertensi mencapai 337,094 penderita, dan di Jakarta Timur terdapat 94,807 penderita (4). Didapatkan data dari puskesmas kecamatan cipayung pada tahun 2020 Angka hipertensi dikecamatan cipayung mencapai 13.878 jiwa sedangkan dikelurahan pondok ranggon mencapai 1.814 jiwa.

Komplikasi dari Hipertensi adalah stroke, hipertensi yang jika tidak di tangani dengan cepat akan mengakibatkan *infark miokard*, gagal ginjal, *ensefalopati*, dan kejang (2). Komplikasi yang akan terjadi pada penderita hipertensi adalah akibat tekanan di otak atau embolus terlepas pembuluh dari non otak yang terjadi akibat dari tekanan yang tinggi (5).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dibutuhkan Peran perawat dalam upaya *promotive* yaitu memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit Hipertensi, peran perawat dalam bidang *preventif* salah satunya dapat menganjurkan pasien dengan cara pola hidup sehat salah satunya dengan berolahraga, menurunkan berat badan, tidak meminum alkohol, mengkonsumsi buah-buahan, berhenti merokok, dan mengurangi asupan garam Peran perawat dalam upaya *kuratif* dengan cara pemberian obat, Ada dua macam pengobatan penyakit Hipertensi adalah terapi farmakologi dan terapi non farmakologi, Dengan pengobatan farmakologi ialah dengan cara minum obat-obatan seperti *diuretic*, *Antagonis Kalsium*, penghambat *enzim angotensi*. Sesuai dengan resep dokter. Untuk pengobatan non farmakologinya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, rajin berolahraga, penurunan berat badan, berhenti merokok, memodifikasi makanan diet seperti makan buah-buahan dan sayuran, mengurangi konsumsi garam Ada beberapa buah-buahan dan sayur-sayuran yang ada di Indonesia untuk pengobatan alternative hipertensi adalah wortel, mentimun, bawang putih, seledri, belimbing manis, rosella. Untuk upaya *rehabilitative* pemulihan bagi penderita stroke seperti melatih room aktif dan pasif (1,2).

Wortel merupakan salah satu tumbuhan sayuran yang bisa di tanamkan setiap harinya, dan juga wortel tidak mengenal musim panen, Wortel sangat mudah di dapatkan dipasaran, Wortel mengandung mineral kalium menjaga keseimbangan cairan tubuh yang bisa merunkan tekanan darah (3).

Kandungan dalam wortel ialah kalium untuk menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat *diuretik* sehingga untuk menjaga keseimbangan darah. Kalium juga memiliki fungsi vasodilatasi pada pembuluh darah Jadi Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada asupan kalium yang cukup sangat direkomendasikan kepada orang dewasa sehari itu harus menghabiskan 1.600-2.000 mg atau 40-50 (1,2).

Hasil dari penelitian jurnal bahwa rata-rata Tekanan Darah 130/80 mmHg setelah meminum wortel jus sebanyak 200 ml mampu merendahkan Tekanan Darah secara drastis. Adapun sebelum meminum jus wortel tekanan darah

160/100 mmHg atau ($p < 0,00$) jauh lebih tinggi dibanding setelah meminum jus wortel (1).

Terapi Jus Wortel ini sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah karena di dalam Jus Wortel mempunyai Kandungan kalium untuk menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat *diuretik* sehingga dapat memperlancar aliran darah, tidak hanya itu terapi ini bisa dibuat siapapun karena sangat praktis, selain itu murah, hemat dan tidak mengeluarkan biaya banyak.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh pemberian Jus Wortel untuk Menurunkan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Jus Wortel untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

2. Tujuan Khusus

Mengetahui hasil dari penurunan tekanan darah setelah pemberian jus wortel.

D. Manfaat Penelitian

1. Masyarakat.

Meningkatkan pengetahuan masyarakat Tentang Pengaruh Jus Wortel untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

2. Perkembangan Ilmu

pengetahuan dan teknologi keperawatan menanbah keluasan ilmu dan teknologi keperawatan dalam pemenuhan jus wortel untuk menurunkan tekanan darah

3. Penulis.

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya tentang penelitian jus wortel pada penurunan tekanan darah