# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia menjadi perhatian penting karena kelompok ini mengalami berbagai perubahan akibat proses penuaan. Perubahan tersebut meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, hingga fungsi seksual yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Salah satu sistem yang mengalami perubahan signifikan adalah sistem kardiovaskular, yang berperan dalam munculnya berbagai penyakit degeneratif. Gangguan pada sistem ini dapat menyebabkan kondisi serius seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, hingga gagal ginjal (Mardiatul Ulfa et al., 2025) Lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami hipertensi, yang dipengaruhi oleh proses penuaan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah. Prevalensi hipertensi pada usia ≥60 tahun juga cenderung tinggi dan meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga lansia menjadi kelompok prioritas dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Zainal et al., 2024)

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang sering dijuluki sebagai "*The Silent Killer*" karena kerap tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga kelompok lanjut usia (lansia) menjadi populasi yang paling berisiko mengalami kondisi tersebut (Yusva et al., 2026)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Masalah hipertensi pada lansia di Indonesia telah mencapai tahap yang mengkhawatirkan, prevalensi hipertensi nasional berada di angka 30,8%, di mana kelompok lanjut usia di atas 60 tahun mendominasi dengan angka kejadian berkisar antara 50% hingga 60% akibat proses degeneratif organ tubuh. Secara geografis, sebaran kasus tertinggi berpusat di

beberapa wilayah padat lansia, seperti Kalimantan Tengah yang mencatatkan prevalensi total tertinggi 40,7%, disusul oleh DI Yogyakarta yang angka kasus di tingkat kabupatennya berkisar di angka 39,25%, Kalimantan Selatan sebesar 35,8%, Jawa Barat 34,4%, serta Jawa Tengah sebesar 32,9%, Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius di beberapa wilayah di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

**Tabel 1. 1 Prevalensi Data 5 Besar Hipertensi Tertinggi di Indonesia Tahun 2023**

| No | Provinsi | Prevalensi (%) |
|---|---|---|
| 1 | Kalimantan Tengah | 40,7% |
| 2 | DI Yogyakarta | 39,25% |
| 3 | Kalimantan Selatan | 35,8% |
| 4 | Jawa Barat | 34,4% |
| 5 | Jawa Tengah | 32,9% |

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023)

Berdasarkan di atas, provinsi Kalimantan Tengah menduduki posisi tertinggi. Dengan angka Prevalensi hipertensi mencapai 40,7% posisi kedua diikuti oleh provinsi DI Yogyakarta sebesar 39,25%, dan posisi ketiga diduduki oleh provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi 35,8%. Sementara itu, wilayah Jawa Barat dan Jawa Tengah mencatat angka prevalensi 34,4% untuk Jawa Barat dan Jawa Tengah 32,9%

**Tabel 1. 2 Data 5 Tertinggi Kabupaten dengan kasus Hipertensi di Jawa Barat Tahun 2023**

| No | Kabupaten | Jumlah Penderita |
|---|---|---|
| 1 | Kab. Cianjur | 709.850 |
| 2 | Kab. Bandung | 435.172 |
| 3 | Kab. Bogor | 201.787 |
| 4 | Kab. Tasikmalaya | 119.464 |
| 5 | Kab. Garut | 94.429 |

Sumber: Open Data Jabar (2023)

Berdasarkan data perbandingan tahun 2023 antar Kabupaten di Provinsi Jawa Barat dalam 5 Besar Kasus hipertensi maka disimpulkan. Kabupaten Cianjur menduduki peringkat teratas dengan jumlah 70.850 kasus, data terendah ke-5 di Kabupaten Garut dengan jumlah 94.429 kasus.

Berdasarkan data dari dinas Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2023, jumlah penderita hipertensi pada kelompok lanjut usia di Kabupaten Garut mencapai 45.670 orang. Kondisi ini menandakan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di wilayah ini dan memerlukan perhatian khusus dari pemerintah daerah dan tenaga kesehatan. Upaya pencegahan, pengendalian serta edukasi masyarakat terkait gaya hidup sehat menjadi strategi penting untuk menurunkan angka kejadian hipertensi di Kab Garut. Salah satu perawatan lansia di garut adalah di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, dimana lansia yang berada disana dikarenakan sudah mengalami kemunduran atau perubahan dari segi fisik banyak yang mengalami penyakit kronis, termasuk hipertensi

Data hipertensi pada lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya lansia Garut menunjukkan penyakit yang banyak dialami oleh lansia adalah hipertensi sebanyak

43 orang lansia. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan utama pada lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut

**Tabel 1.3 Data Penyakit pada Lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026**

| No. | Penyakit | Kasus |
|---|---|---|
| 1 | Hipertensi | 43 |
| 2 | Myalgia | 25 |
| 3 | Osteoarthritis | 24 |
| 4 | Pasca Stroke | 17 |
| 5 | Dementia | 16 |
| 6 | Asam Urat | 12 |
| 7 | Katarak | 9 |
| 8 | Gastritis | 6 |
| 9 | Hipotensi | 4 |
| 10 | Diabetes | 3 |
| 11 | Asma | 2 |
| 12 | Eksim | 2 |
| 13 | Vertigo | 1 |

Sumber: Laporan Manajemen Unit Dan Asuhan Satuan Pelayanan Griya Lanjut Usia Garut (2026)

Berdasarkan data perbandingan di atas hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, yaitu sebanyak 43 kasus. Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan penyakit lainya seperti Mialgia 25 kasus, Osteoartritis 24 kasus, Pasca Stroke 17 kasus dan Demensia 16 kasus. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan utama pada lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, untuk

membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Selain itu

Hipertensi yang berlangsung secara kronis menyebabkan peningkatan resistensi vaskular sistemik sehingga ventrikel kiri harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Beban kerja jantung yang meningkat secara terus-menerus akan menimbulkan hipertrofi ventrikel kiri sebagai bentuk kompensasi. Seiring waktu, hipertrofi ventrikel kiri menyebabkan penurunan elastisitas dan kontraktilitas miokard sehingga kemampuan jantung dalam memompa darah menjadi kurang efektif. Pada lansia, kondisi tersebut semakin diperberat oleh proses penuaan yang mengakibatkan penurunan fungsi kardiovaskular, sehingga curah jantung dapat menurun dan perfusi jaringan menjadi tidak optimal. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat muncul berbagai masalah keperawatan, salah satunya adalah penurunan curah jantung (Lewis et al., 2023). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam ventrikel kiri, penurunan kontraktilitas miokard, serta penurunan kemampuan jantung memompa darah secara efektif. Pada lansia, kondisi ini semakin diperberat oleh penurunan fungsi kardiovaskular akibat proses penuaan sehingga dapat memunculkan masalah keperawatan Penurunan Curah Jantung (Brunner & Suddarth., 2022 dalam Lewis et al., 2023).Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang tepat untuk mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi kardiovaskular, serta mempertahankan fungsi jantung pada lansia. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis sesuai dengan kondisi pasien dan rekomendasi klinis yang berlaku.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi pemberian diuretik, Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor (ACE-I), Angiotensin Receptor Blocker (ARB), Calcium Channel Blocker (CCB), dan beta blocker sesuai kondisi klinis pasien. Terapi tersebut bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi beban kerja jantung, serta mencegah komplikasi kardiovaskular. terapi nonfarmakologis

dilakukan melalui modifikasi gaya hidup yang meliputi pembatasan asupan garam, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik secara teratur, mempertahankan berat badan ideal, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta melakukan manajemen stres. Kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis terbukti efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular (Kementerian Kesehatan RI., 2023). Selain perubahan gaya hidup terapi nonfarmakologis juga dapat dilakukan melalui pemberian terapi komplementer berbahan alami. Salah satu terapi komplementer yang banyak diteliti adalah pemberian jus mentimun (Cucumis sativus L.) yang mengandung kalium, magnesium, flavonoid, vitamin C, dan antioksidan yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah.

Buah mentimun memiliki potensi yang signifikan sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi. Pengolahan mentimun dalam bentuk jus dipilih karena lebih mudah dikonsumsi oleh lansia, terutama yang mengalami penurunan kemampuan mengunyah atau gangguan menelan ringan. Selain itu, proses penghancuran buah menjadi jus membantu pelepasan kandungan kalium, magnesium, vitamin C, dan senyawa antioksidan sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan dikonsumsi dalam bentuk utuh. Oleh karena itu, jus mentimun dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang praktis dan mudah diterapkan pada lansia dengan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi yang memerlukan penanganan jangka panjang dan modifikasi gaya hidup, termasuk pola makan. Disinilah mentimun menawarkan dirinya sebagai pilihan yang sederhana, mudah didapat dan ekonomis. Dengan sifatnya yang menyegarkan dan kandungan airnya yang tinggi, konsumsi mentimun secara rutin dapat menjadi salah satu strategi diet untuk membantu mengendalikan tekanan darah, khususnya dengan mengurangi asupan natrium dan meningkatkan asupan kalium serta senyawa bioaktif lainya yang bermanfaat bagi kesehatan pembuluh darah (ivana et al., 2021, dalam, Safrudin et al., 2025). Khasiat mentimun dalam mengendalikan tekanan darah tidak terlepas dari kandungan nutrisinya yang unggul.

Kandungan yang paling menonjol adalah kalium, suatu mineral elektrolit yang berperan penting dalam menetralkan efek natrium dengan membantu mengeluarkannya dari tubuh melalui urine, sehingga merelaksasi dinding pembuluh darah dan menurunkan tekanan. Selain itu, mentimun kaya akan magnesium, mineralnya yang membantu merilekskan otot polos di pembuluh darah. Kandungan airnya yang mencapai 95% juga memberikan efek diuretik ringan yang membantu mengurangi volume darah. Tidak ketinggalan, senyawa antioksidan seperti flavonoid dan triterpene yang ditemukan dalam mentimun diduga memiliki efek anti-inflamasi yang dapat melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Dengan demikian, mekanisme tersebut dapat membantu melancarkan sirkulasi darah sehingga mendukung peningkatan perfusi perifer (Setiawan & Sunarno, 2022)

Menurut Penelitian Ismeiyanti et al. (2026) Dengan Judul Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. desain studi kasus pada tiga penderita hipertensi menunjukkan bahwa pemberian jus 200 ml dua kali sehari selama tujuh hari mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada seluruh responden. Selain itu, salah satu responden juga melaporkan perbaikan gejala subjektif seperti kualitas tidur yang lebih baik, berkurangnya rasa kebas pada kaki, serta penurunan keluhan pusing atau pandangan berkunang kunang.

Menurut Penelitian Oktavia et al. (2026) Dengan Judul Pengaruh Intervensi Diet Rendah Garam Dan Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Di UPT Puskesmas Pulau Kupang. Studi ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi pemberian jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pemberian jus mentimun. Dalam penelitian ini, lansia dengan hipertensi diberikan jus mentimun sebanyak 200ml dua kali sehari selama 7 hari. Hasil menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, dengan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pemberian jus mentimun adalah 179,57 ± 13,72 mmHg dengan nilai minimum 160 mmHg dan maksimum 200 mmHg

setelah diberikan intervensi jus mentimun selama periode penelitian, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 159,29 ± 3,45 mmHg dengan rentang nilai 155-165 mmHg.

Perawat memiliki peran penting dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia sebagai caregiver, health educator (HE), counselor, advocate, dan collaborator. Sebagai caregiver, perawat memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif melalui pengkajian kondisi pasien, pemantauan tekanan darah dan tanda-tanda vital secara berkala, identifikasi faktor risiko, pemberian intervensi keperawatan sesuai kebutuhan, pemantauan kepatuhan terapi, serta evaluasi respons pasien terhadap pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Sebagai health educator (HE), perawat memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia dan keluarga mengenai pengendalian hipertensi melalui modifikasi gaya hidup, seperti pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan sehat (DASH), aktivitas fisik yang sesuai, menjaga berat badan ideal, berhenti merokok, mengelola stres, kepatuhan minum obat, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sebagai counselor, perawat memberikan motivasi dan dukungan psikologis agar lansia mampu beradaptasi dengan penyakitnya dan konsisten menjalankan terapi. Sebagai advocate, perawat membantu melindungi hak pasien untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu, dan sesuai kebutuhannya. Selain itu, sebagai collaborator, perawat bekerja sama dengan dokter, ahli gizi, fisioterapis, serta tenaga kesehatan lainnya dalam menyusun dan melaksanakan rencana perawatan sehingga tujuan pengendalian tekanan darah dapat tercapai secara optimal. Dalam penelitian ini, salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan oleh perawat sebagai terapi komplementer adalah pemberian jus mentimun yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tanggal 2 Maret 2026 melalui wawancara dengan perawat dan observasi langsung, diperoleh informasi bahwa hipertensi merupakan salah satu

penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh lansia. Penatalaksanaan yang diberikan selama ini masih berfokus pada terapi farmakologis berupa pemberian obat antihipertensi dan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik ringan, serta kepatuhan minum obat. Berdasarkan hasil observasi, belum terdapat penerapan terapi nonfarmakologis berupa pemberian jus mentimun sebagai bagian dari intervensi keperawatan gerontik. Selain itu, menu makanan bagi lansia hipertensi masih disiapkan di dapur yang sama dengan lansia yang tidak mengalami hipertensi sehingga belum tersedia pengelolaan diet hipertensi secara khusus. Dengan demikian, Peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, Dengan fokus penelitian "**Pemberian Jus Mentimun Dalam Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi**"

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan asuhan keperawatan gerontik melalui pemberian jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut ?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan Asuhan Keperawatan Gerontik melalui pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan pengkajian pada lansia dengan masalah hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.
2. Mampu merumuskan diagnosa pada lansia dengan masalah hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.
3. Mampu menyusun intervensi pemberian jus mentimun pada lansia dengan masalah hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.

4. Mampu melakukan implementasi pada lansia dengan masalah hipertensi dengan memberikan Jus Mentimun di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut
5. Mampu melakukan Evaluasi keperawatan dari pemberian Jus Mentimun pada lansia dengan masalah Hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penulisan KTI diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan menambah informasi bagi pembaca khususnya dalam memberikan Asuhan Keperawatan Gerontik pada pasien Hipertensi dan cara perawatannya

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi UPTD PPSGL Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Kabupaten Garut Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan, terutama dalam merumuskan kebijakan terkait asuhan keperawatan gerontik bagi lansia dengan masalah Hipertensi, termasuk pemberian jus mentimun
2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

   Hasil Penulisan KTI diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dan dapat dijadikan referensi, serta menambah wawasan bagi yang membacanya.
3. Bagi Peneliti

   Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat meningkatkan kemampuan penelitian untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik khususnya pada pasien hipertensi dengan pengobatan Non farmakologi
4. Bagi Pasien Hipertensi

Hasil studi kasus ini, dapat menambah wawasan kepada pasien dalam meningkatkan pengetahuan pasien dalam pengelolaan hipertensi dan penerapan jus mentimun secara mandiri

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan menjadi pedoman referensi bagi penelitian berikutnya yang tertarik pada asuhan keperawatan gerontik pada pasien Hipertensi