

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah meningkat secara tidak normal dan berlangsung terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan, akibat satu atau lebih faktor risiko yang tidak berfungsi dengan baik dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Putri et al., 2022).

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolik melampaui 80 mmHg. Kondisi ini kerap menimbulkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat memperburuk peningkatan tekanan darah. Penanganan dini terhadap hipertensi sangat penting untuk mencegah munculnya komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak (Wulandari et al., 2023).

Penderita hipertensi umumnya dapat mengalami berbagai gejala, seperti nyeri di bagian belakang kepala, kekakuan pada leher, mudah lelah, mual, serta penglihatan kabur akibat gangguan pada otak, mata, jantung, atau ginjal. Namun, sebagian besar kasus hipertensi justru tidak menunjukkan gejala apa pun (Ekasari et al., 2021).

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor genetik maupun lingkungan. Faktor risikonya terbagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor risiko yang dapat diubah mencakup pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, stres, kadar kolesterol tinggi, serta diabetes (Putri et al., 2022).

Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi bila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melampaui 90 mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan kematian mendadak akibat tekanan darah yang terus meningkat dan menimbulkan risiko komplikasi yang semakin besar pada penderitanya. Tingginya prevalensi hipertensi menjadikannya masalah global yang signifikan. Dengan tingkat keganasan yang relatif tinggi, hipertensi dapat menyebabkan kecacatan permanen maupun kematian mendadak, dan jumlah kasus diperkirakan akan terus meningkat di masa mendatang (Aloanis, 2022).

WHO dan American Heart Association (AHA) menetapkan standar berbeda dalam mendefinisikan hipertensi. WHO menetapkan batas tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, sementara AHA memberikan batas yang lebih ketat, yaitu tekanan sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolik ≥ 80 mmHg. Perbedaan ini mencerminkan kompleksitas dalam mendeteksi dan mengelola hipertensi secara global. Data epidemiologi terbaru menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia hidup dengan hipertensi (WHO, 2024).

Di Indonesia diperkirakan terdapat 427.218 kematian akibat hipertensi dan sekitar 63.308.620 kasus hipertensi. Dengan prevalensi 34,1%, tercatat 8,8% penduduk telah terdiagnosis hipertensi, 13,3% mengetahui dirinya hipertensi tetapi tidak menjalani pengobatan, dan 32,3% tidak rutin mengonsumsi obat. Data ini menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka atau tidak menjalankan pengobatan dengan benar (Risikesdas, 2023).

Pada tahun 2022, Dinas Kesehatan Provinsi Aceh melaporkan 172.213 kasus hipertensi kasus dengan rutin mengonsumsi obat hanya sebesar 47,1%, tidak rutin sebesar 41,8% dan tidak minum obat sebesar 11%. Alasan tidak patuh minum obat karena sering lupa sebesar 11,8%, obat tidak tersedia sebesar 2,9%, minum obat tradisional sebesar 25,3%, tidak mampu beli obat rutin sebesar 5,4%, tidak rutin berobat sebesar 26,9%, merasa sudah sehat sebesar 66,8% dan lainnya sebesar 7,2%. Kabupaten Bener Meriah memiliki angka hipertensi tertinggi (36,7%) dan terendah terdapat di Kabupaten Simeulue sebesar 18,4% Kabupaten Aceh Besar merupakan urutan ke 7 dengan kasus hipertensi tertinggi yaitu sebesar 28,8% (Dinkes Provinsi Aceh, 2022).

Berdasarkan hasil survey awal data di desa pasie lam garot didapat data bahwa keseluruhan pasien yang mengalami hipertensi sebanyak 65 orang di desa pasie lam garot yang terdiri dari 15 laki-laki dan 35 perempuan, dan untuk lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 45 responden rata-rata pasien yang mengalami hipertensi rutin memeriksa kesehatan di posyandu lansia setiap bulan nya. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada arteri dan menimbulkan gangguan pada berbagai organ, termasuk gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati, hingga kebutaan (Falo et al., 2023).

Penyebab utama hipertensi adalah faktor usia, karena terjadi perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon seiring bertambahnya usia. Klasifikasi usia dibagi menjadi anak (0–9 tahun), remaja (10–19 tahun), dewasa muda (20–35 tahun), dewasa (36–45 tahun), pra-lansia (46–60 tahun), dan lansia (>60 tahun) (Adila & Mustika, 2023).

Pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi hipertensi, yaitu jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi natrium, makanan cepat saji berlemak, serta kurang buah dan sayur, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Lansia cenderung menyukai makanan asin dan berkafein, yang tidak efektif mencegah atau memperlambat hipertensi (Faridi & Puspita, 2022).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dengan pemberian obat anti-hipertensi, seperti beta-blocker, diuretik, penghambat enzim pengubah angiotensin, penyekat saluran kalsium, dan vasodilator. Selain itu, terapi non-farmakologis juga umum diterapkan, misalnya dengan mengonsumsi sayur dan buah seperti tomat, seledri, belimbing, dan mentimun (Ratnadewi et al., 2023).

Mentimun mengandung zat-zat bermanfaat bagi kesehatan, seperti kalium, dan bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi, sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan melancarkan buang air kecil. Selain itu, sifat hipotensif mentimun membantu menurunkan tekanan darah dengan cara kalium dan air di dalamnya mengeluarkan natrium ke dalam sel dan melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) (Ratnadewi et al., 2023).

Penurunan ini menunjukkan adanya efek terapi, meski lansia masih mengalami hipertensi. Mentimun efektif menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium yang tinggi, yang menghambat sistem renin-angiotensin, menurunkan sekresi aldosteron, dan mengurangi reabsorpsi natrium. Kandungan air (sekitar 90%) dan mineral dalam mentimun juga mendukung efek detoksifikasi melalui ekskresi garam dalam urin. Kesimpulannya, mentimun terbukti efektif sebagai terapi anti-hipertensi (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Berdasarkan penelitian, pemberian jus mentimun pada Ny. S, penderita hipertensi, menurunkan tekanan darah dari 198/117 mmHg menjadi 135/95 mmHg, dengan hasil yang lebih optimal didukung oleh pengelolaan stres yang baik (Salsabila, Astuti, & Julianto, 2025). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi Melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- b. Mampu merumuskan diagnosa Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- c. Mampu menyusun rencana/intervensi Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- d. Mampu mengimplementasikan dan menganalisis Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- e. Mampu melakukan evaluasi asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- f. Mampu mendokumentasikan asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Diagnosa Hipertensi melalui Tindakan Pemberian Jus Mentimun di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.