

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam mempertahankan kualitas hidup. Namun, tidak semua individu dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal akibat berbagai faktor, seperti lingkungan yang kurang mendukung, kondisi sosial ekonomi rendah, serta gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan, kebiasaan, dan lingkungan sekitar (Nurrohman, 2024). Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis dasar untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah penyakit, salah satunya hipertensi yang sering muncul akibat perilaku hidup tidak sehat (Ramadhan, 2024).

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan jantung untuk memompa darah melalui arteri ke seluruh tubuh. Terdapat dua jenis tekanan darah, yaitu sistolik (saat jantung berkontraksi) dan diastolik (saat relaksasi). Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal sebagai "silent killer" karena sering tidak menimbulkan gejala. Kondisi ini ditandai dengan tekanan sistolik >140 mmHg dan/atau diastolik >90 mmHg berdasarkan pemeriksaan berulang, dan merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2023), 4 dari 5 penderita hipertensi tidak patuh atau tidak memperoleh pengobatan yang tepat. WHO juga memprediksi angka kematian akibat hipertensi akan hingga 76 juta

jiwa pada tahun 2050. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan signifikan, dari 650 juta kasus pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar kasus pada tahun 2019, dengan sekitar setengah penderitanya tidak menyadari kondisi kesehatannya. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 63,3 juta jiwa atau setara dengan 34,1%. Persentase penderita hipertensi pada kelompok usia 31–44 tahun dan 45–64 tahun masing-masing sebesar 31,6% dan 45,3% (Kemenkes, 2021). Di Provinsi Jawa Barat, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 1.956.417 jiwa (Dinkes Jabar, 2022). Salah satu wilayah dengan angka kasus tinggi adalah Kabupaten Ciamis, dengan jumlah penderita sebanyak 135.511 jiwa, atau sekitar 34,3% dari total penduduk (Dinkes Jabar, 2022).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2023, cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih mencapai 74,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dan penatalaksanaan berkelanjutan melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Oleh karena itu, diperlukan berbagai intervensi keperawatan keluarga, termasuk penerapan terapi nonfarmakologis seperti pemberian jus mentimun untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tingginya angka kejadian penyakit hipertensi, diperlukan adanya penatalaksanaan terhadap kondisi tersebut. Penatalaksanaan dari kondisi tingginya angka kejadian hipertensi terdapat 2 macam yaitu penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu

melakukan pengobatan di fasilitas kesehatan dengan mengonsumsi obat dari dokter / fasilitas kesehatan. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis yaitu selain dengan pengobatan dan relatif tidak menggunakan biaya yang mahal. Penatalaksanaan farmakologis merupakan mengonsumsi obat antihipertensi yang berefek lebih efektif dan efisien dalam mengontrol tekanan darah (Bullah et al, 2025). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis sering kali menjadi penatalaksanaan yang sering digunakan, karena dengan upaya tersebut tidak memerlukan biaya yang mahal serta terdapat beberapa efek samping bagi sebagian orang dengan penggunaan obat-obatan yang sering menimbulkan beberapa dampak, diantaranya adalah kelelahan, alergi, sering BAK (Lestari, 2025).

Dukungan keluarga memegang peran penting dalam keberhasilan tatalaksana hipertensi yang bersifat kompleks. Kurangnya motivasi klien yang tidak didukung oleh keluarga dapat menyebabkan masalah keperawatan berupa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (Alimuddin et al., 2024). Peningkatan kasus hipertensi setiap tahun menunjukkan urgensi penanganan yang tepat. Perilaku perawatan bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal, khususnya pada hipertensi yang kerap muncul akibat kurangnya pengetahuan keluarga (Ferdlian, 2024).

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan risiko penyakit. Peran keluarga sangat krusial dalam menentukan bentuk asuhan yang dibutuhkan anggota keluarganya (Wirawati, 2024). Dalam hal ini, perawat

keluarga berperan membantu keluarga menyelesaikan masalah kesehatan dengan meningkatkan kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi dan tugas perawatan. Pada kasus hipertensi, perawat berperan sebagai edukator, koordinator, pengawas, konsultan, dan fasilitator. Sebagai edukator, perawat memberikan penyuluhan terkait keperawatan dan tindakan medis guna menurunkan risiko komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan stroke (Fatimah, 2024).

Salah satu rencana strategis pemerintah sesuai dengan Kementerian Kesehatan pada tahun 2010-2014 mengenai Keputusan Menteri Kesehatan No.HK/03.01/160/2010 melakukan pengobatan tradisional atau dikenal dengan terapi komplementer dapat meningkatkan pembinaan dan pengawasan dalam upaya pengontrolan kesehatan penyakit kronis. Terapi komplementer ini diantaranya adalah akupuntur, terapi nutrisi, herbal, relaksasi otot, meditasi, aromaterapi hidroterapi dan lain-lain (Chaidir et al, 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak diteliti adalah pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus*). Berdasarkan berbagai penelitian, jus mentimun merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan kalium, magnesium, air, dan senyawa antioksidan pada mentimun berperan dalam meningkatkan ekskresi natrium, memperbaiki keseimbangan cairan, dan menurunkan resistensi perifer sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Meskipun demikian, hingga saat ini belum terdapat bukti yang

kuat bahwa jus mentimun secara konsisten lebih efektif dibandingkan terapi nonfarmakologis lainnya (Adiguna et al., 2024).

Mentimun mengandung kalium, magnesium, fosfor, serat, dan kadar air yang tinggi yang dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan ekskresi natrium, serta membantu proses vasodilatasi pembuluh darah. Kandungan tersebut berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah sehingga mentimun berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi. (Safrudin et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnadewi, Aulya, dan Widowati (2023) menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada wanita usia produktif yang mengalami hipertensi. Selain itu, penelitian Adegita dan Lismayanti (2022) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian jus mentimun secara rutin pada pasien hipertensi. (Ratnadewi et al., 2023; Adegita & Lismayanti, 2022).

Peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi sangat penting karena keluarga merupakan unit terkecil yang berfungsi memberikan dukungan, motivasi, pengawasan pengobatan, serta membantu anggota keluarga menerapkan gaya hidup sehat. Melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga, perawat dapat mengidentifikasi masalah kesehatan, menentukan diagnosis keperawatan, merencanakan intervensi, serta mengevaluasi keberhasilan tindakan yang

diberikan kepada keluarga dengan anggota yang menderita hipertensi. (Pringgayuda et al., 2021).

Wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih merupakan salah satu wilayah yang masih ditemukan kasus hipertensi pada masyarakat. Kondisi ini memerlukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang melibatkan keluarga sebagai pendukung utama dalam pengendalian tekanan darah. Pemberian jus mentimun sebagai terapi komplementer dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang mudah diterapkan oleh keluarga untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. (Sinaga & Arianti, 2025).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah penerapan jus mentimun pada keluarga dengan hipertensi terhadap keperawatan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih “.

?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada keluarga dengan penyakit hipertensi yang diberikan jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah di lingkungan kerja Sindangkasih.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada keluarga dengan penyakit hipertensi yang diberikan jus mentimun.

- b. Menggambarkan pelaksanaan pemberian jus mentimun pada keluarga dengan penyakit hipertensi.
- c. Menggambarkan perubahan respon pada keluarga dengan penyakit hipertensi yang diberikan jus mentimun.
- d. Menganalisis kesenjangan pada keluarga dengan penyakit hipertensi yang diberikan jus mentimun.

D. Manfaat

1. Bagi Keluarga Klien dan Klien

Menambah pengetahuan mengenai manfaat jus mentimun sebagai terapi pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi keperawatan komplementer pada pasien hipertensi.

3. Bagi Pendidikan

Diharapkan menambah referensi mengenai terapi komplementer dalam penanganan hipertensi.