

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian nomor tiga di Indonesia setelah tuberkulosis yang dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun. Hipertensi disebut sebagai “*the silent killer*” (pembunuh diam-diam) karena penderita tidak menyadari dan merasakan gejala atau keluhan yang berarti sehingga mereka sering tidak memeriksakan diri. Biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui ketika dirinya mengidap hipertensi setelah terjadi komplikasi. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi (BKKBN, 2018).

Menurut *World Health Organization* (2023) jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat dua kali lipat menjadi 1,28 miliar, peningkatan ini terjadi pada orang dewasa yang berusia 30-79 tahun. Berdasarkan data Kemenkes, (2023) menyatakan prevalensi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Persentase angka kejadian hipertensi di Provinsi Jawa Timur terdapat sebanyak 11.008.334 penduduk, 130,582 (13,06 %) diantaranya adalah lansia dengan usia 55-75+ tahun. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro (2023) menyebutkan data penderita hipertensi sebanyak 307.953 jiwa dan jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Kepohbaru sebanyak 17.475 orang, 9.282 di antaranya adalah lansia. Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Desa Bumirejo

Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro pada tanggal 16 Juni 2024 terdapat 200 lansia, 60 (100%) diantaranya adalah menderita hipertensi dengan Tekanan Darah $\geq 160/99$ mmHg.

Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi berdasarkan penelitian terdahulu dibedakan menjadi 2, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti usia dan jenis kelamin (Adila & Mustika, 2023). Sementara itu, konsumsi makanan asin, aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi alkohol, dan obesitas merupakan faktor yang dapat diubah (Falefi et al., 2019; dalam Petrus et al., 2024). Kerusakan organ lain akibat komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh lama dan besarnya peningkatan tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak segera diobati mengakibatkan organ tubuh lain yang dapat rusak akibat hipertensi antara lain yaitu otak, jantung, ginjal, mata, dan juga pembuluh darah arteri perifer (Putri et al., 2022).

Melihat dampak dan komplikasi yang ditimbulkan hipertensi di Indonesia, program pencegahan dan pengendalian tekanan darah bagi penderita hipertensi sudah dicanangkan dan diimplementasikan secara nasional dan lokal. Kebijakan dan strategi nasional pengendalian tekanan darah bagi penderita hipertensi terdiri dari 3 komponen yaitu surveilans dan monitoring, pencegahan dan pengontrolan faktor risiko, deteksi dini serta pengobatan yang tepat dan berkesinambungan (Riyadina et al., 2019).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi yang bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada hipertensi (Gartika et al., 2021). Terapi farmakologi yaitu penanganan hipertensi

menggunakan obat-obatan medis sebagai penggunaan obat-obatan seperti diuretik, simpatik, betabloker, dan vasodilator yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, serta menurunkan resiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi yang hal dapat menyebabkan penderita hipertensi menjadi bosan sehingga menjadi kurang patuh untuk meminum obat. Selain itu, beberapa terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping, seperti demam, sakit tenggorokan, rasa lelah, kram otot, pusing, adanya ruam pada kulit, dan jantung berdebar (Gartika et al., 2021).

Selain terapi farmakologi terdapat terapi non-farmakologi yang disarankan dapat mengurangi gejala hipertensi yaitu modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan yaitu seperti mengontrol berat badan, aktivitas fisik, mengurangi asupan natrium dan kalium, mengurangi stress, mengonsumsi herbal. Salah satu modifikasi gaya hidup yaitu aktivitas fisik seperti latihan aerobik, seperti: berjalan, jogging, berenang, bersepeda, dan menari (Gartika et al., 2021). Ramuan tradisional yang dapat digunakan dalam terapi Hipertensi diantaranya buah tomat (jus tomat), mengkudu (buah), mentimun (buah), daun belimbing wuluh, daun pandan wangi, daun afrika, dan biji ketumbar (Putri et al., 2022).

Hasil penelitian dari Simandalahi & Sukma (2019) bahwa pemberian terapi teh daun belimbing wuluh selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 20,06 mmHg dan diastolik sebesar 17,50 mmHg membuktikan bahwa adanya efektifitas yang signifikan. daun Belimbing Wuluh mengandung beberapa senyawa, diantaranya *flavonoid*, diterpen alkohol asiklik, dietil flafat, tanin, *sulfur*, asam sitrat, asam format, dan kalium *sitrat* (Amri 2022).

Menurut penelitian Mustika (2016) pemberian daun pandan wangi dapat menurunkan hipertensi pada lansia dengan hasil rerata tekanan darah sistolik dari 161,1 mmHg menjadi 146,1 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 91,8 mmHg menjadi 89,7 mmHg hasil yang didapatkan rebusan daun pandan berpengaruh terhadap tekanan darah pada tikus. Meskipun penelitian sebelumnya dilakukan pada tikus, daun pandan wangi ini tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi manusia termasuk lansia. Setelah konsumsi rebusan daun pandan dan obat anti hipertensi selama 14 hari pada lansia terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan (Sasabone et al., 2023).

Beberapa penelitian yang dilakukan telah berhasil mengidentifikasi berbagai golongan senyawa bioaktif yang terkandung pada tumbuhan ini yang menyebabkan *Vernonia amygdalina* memiliki berbagai aktivitas farmakologis yang menguntungkan dalam penggunaannya sebagai kandidat pengobatan herbal. *Vernonia amygdalina* menunjukkan bahwa tumbuhan ini mengandung alkaloid, saponin, tannin, dan flavonoid, protein, lemak, serat, asam amino, vitamin, mineral, dan karbohidrat dipercaya memiliki efek antihipertensi (Bestari, 2021). Menurut Habtamu & Melaku (2018) menunjukkan bahwa daun Afrika memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah setelah mengkonsumsi selama 7 hari, serta memiliki efek antibakteri dan antioksidan menyatakan bahwa daun Afrika menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Tihurua et al., 2023).

Hasil penelitian bahwa tekanan darah pada pemberian terapi rebusan biji ketumbar mengalami penurunan tekanan darah 155,69 mmHg sistolik dan 94,14

mmHg diastolik. Rata-rata tekanan darah setelah pemberian rebusan ketumbar yaitu 124,60 mmHg sistolik dan 81,57 mmHg diastolik membuktikan bahwa adanya efektifitas yang signifikan. Ketumbar memiliki kandungan zat mineral dan air yang dapat membantu untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi. Mineral yang terkandung didalam ketumbar yakni, kalium, fosfor, zat besi dan magnesium. Kalsium dalam tubuh manusia berfungsi sebagai mineral tulang, dan membantu menjaga tekanan darah dalam keadaan normal. Kalsium dalam tubuh dapat menjaga tekanan darah karena menyeimbangkan sodium dan kalium atau potasium. Selain itu, kandungan zat *flavonoid* dalam biji ketumbar sebagai penghambat ACE, sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah dan dapat memperlancar aliran darah. *Flavonoid quecetin*, dapat bekerja langsung pada bagian otot polos pembuluh arteri yang akan menimbulkan vasodilatasi. Setelah diberikan rebusan biji ketumbar yang berpengaruh terhadap tekanan darah dan menyatakan bahwa rebusan ketumbar yang diminum selama tujuh hari dapat menurunkan hipertensi secara efektif (Dewi et al., 2023).

Latihan jalan kaki menurunkan tekanan darah harian baik pada saat istirahat maupun saat aktivitas, yaitu dengan cara berjalan kaki santai selama 30 menit sehari dan dilakukan beberapa kali perminggu. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan adalah melakukan olahraga jalan kaki. Jalan kaki sangat ringan, sederhana, ekonomis, dan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Penelitian sebelumnya dilakukan terhadap 15 responden penderita hipertensi yang diberikan perlakuan berupa berjalan selama 5 kali dalam seminggu dalam waktu 8 minggu menunjukkan penurunan tekanan darah (Rahmawati et al., 2023). Aktivitas fisik

jalan kaki selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan pada tekanan diastolic sebesar 10 mmHg (Silwanah et al., 2020).

Dari penjelasan diatas belum ada yang menggabungkan antara minuman herbal rebusan daun pandan wangi, rebusan daun belimbing wuluh, rebusan daun afrika, dan rebusan biji ketumbar dengan terapi jalan kaki 30 menit. Oleh karna itu peneliti ingin menggabungkan sejumlah prodak diatas menjadi wedang hipertensi MU dang di kombinasikan dengan jalan kaki selama 30 menit. Alasan peneliti menggabungkan metode ini karena daun pandan wangi yang memiliki kandungan flavonoid, alkaloid, saponin, tannin, polifenol yang memiliki efek menurunkan tekanan darah, meredakan nyeri, mengontrol gula darah. Daun belimbing wuluh memiliki kandungan flavonoid, diterpen alcohol asiklik, dietil flafat, tannin, sulfur, asam sitreat, dan kalium sitrat yang memiliki efek menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tubuh, menjaga kesehatan mata (Amri, 2022).

Daun Afrika (*Vernonia Amygdalina*) memiliki kandungan alkaloid, saponin, tannin, dan flavonoid, protein, lemak, serat, asam amino, vitamin, mineral, dan karbohidrat dipercaya memiliki efek antihipertensi, antioksidan, menjaga kesehatan jantung. Biji ketumbar memiliki kandungan zat mineral, kalium, phospor, zat besi dan magnesium berkhasiat untuk mengurangi tekanan darah. Jalan kaki 30 menit bermanfaat meningkatkan kerja otot dan melanacarkan peredaran darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, darah yang dipompa oleh jantung akan lebih banyak karena kerja jantung akan lebih banyak karena kerja jantung menjadi lebih efisien, membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi

terjadinya pembekuan darah meningkatkan ketahanan terhadap stres, membantu menurunkan kadar gula darah, mengurangi obesitas dan tekanan darah tinggi (Silwanah et al., 2020).

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Wedang Hipertensi Mu Dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Bumirejo Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegro”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah: “Apakah terdapat pengaruh pemberian wedang hipertensi MU dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Pemberian Wedang Hipertensi Mu dan Jalan Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Bumirejo Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah meminum wedang Hipertensi MU pada lansia dan jalan kaki selama 30 menit pada lansia.
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah meminum wedang Hipertensi MU pada lansia.

- 3) Mengidentifikasi adanya pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah meminum wedang Hipertensi MU dan jalan kaki selama 30 menit pada lansia.
- 4) Mengidentifikasi adanya pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah meminum wedang Hipertensi MU pada lansia.
- 5) Menganalisis perbedaan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Akademi

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan perawat mengenai pengobatan hipertensi yang non-farmakologis pemberian wedang hipertensi MU dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia serta untuk menjadikan masukan bagi peneliti lebih lanjut dan sebagai referensi bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi terjadinya hipertensi setelah meminum wedang Hipertensi MU dan jalan kaki selama 30 menit pada penderita hipertensi.

2) Bagi Penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan baru memperluas pemahaman dalam bidang yang diteliti, mendapatkan pengalaman belajar.

3) Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini untuk sebagai refrensi selanjutnya tentang terapi non-farmakologi untuk hipertensi.



