

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) ialah keadaan ketika tekanan darah seseorang berada pada angka 140/90 mmHg dan lebih. Kondisi ini terjadi akibat gangguan di pembuluh darah yang mempengaruhi kelancaran aliran darah, hingga suplai oksigen serta nutrisi terbawa ke berbagai jaringan pada tubuh tidak dapat tersalurkan dengan optimal (Aditya et al., 2024).

Hipertensi yang sering disebut dengan silent killer, merupakan salah satu masalah yang berbahaya yang perlu diwaspadai. Kondisi ini dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi dan kerap tidak menimbulkan gejala apa pun, sehingga banyak penderitanya tidak menyadari keberadaannya (Azzahra Siregar et al., 2024). Hipertensi dapat muncul karena berbagai faktor, di antaranya ialah hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi idiopatik (primer) atau tidak memiliki sebab yang begitu jelas, namun sejumlah faktor seperti usia, riwayat keluarga, berat badan, jenis kelamin, kebiasaan makan, serta pola hidup turut berkontribusi (Erjon et al., 2025). Sementara itu, hipertensi sekunder timbul akibat sebab medis lain yang mendasarinya, seperti kelainan pembuluh darah, gangguan ginjal, atau masalah pada sistem hormonal (Santoso & Kintoko, 2024).

Diperkirakan sekitar 1,128 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, yang mencakup sekitar 30–45% populasi dewasa. Kasus ini didapatkan di berbagai negara yang jumlah penderitanya terus

meningkat setiap tahun. Berdasarkan data dari WHO tahun 2023, negara dengan pasien penderita hipertensi terbanyak adalah Tiongkok, disusul Amerika Serikat, India, kemudian Indonesia sebagai peringkat keempat, serta Rusia, Brazil, dan Jerman.

Data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 10.7% pada kelompok usia 18 sampai 24 tahun dan 17.4% pada usia 25 sampai 34 tahun. Selain itu, berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan peneliti di Kec. Makassar, Kota Makassar terkhususnya pada karyawan Puskesmas Maccini Sawah terdapat 70 kasus penderita hipertensi pada bulan Juli tahun 2025. Penyakit ini bahkan menjadi kasus terbanyak dan menduduki peringkat pertama dari sepuluh penyakit yang umum ditemukan di Puskesmas Maccini Sawah, meliputi Kelurahan Maccini, Maccini Gusung, dan Maccini Parang. Temuan tersebut menggambarkan adanya risiko kesehatan yang sangat signifikan, utamanya terkait pola hidup dalam masyarakat serta minimnya deteksi dini terhadap penyakit-penyakit kronis.

Salah satu faktor risiko utama hipertensi adalah stres. Banyak individu mengatasi stres menggunakan kebiasaan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi alkohol, minum kopi, dan merokok. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Selain daripada itu, konsumsi asupan garam berlebih dan alkohol dapat memicu peningkatan hormon kortisol, menambah jumlah sel darah merah, serta meningkatkan kekentalan darah—yang semuanya berperan dalam menaikkan tekanan darah (Alfia Oktafiani, 2023).

Keluhan yang sering dialami penderita hipertensi diantaranya adalah utamanya sakit di bagian belakang kepala dan kepala yang biasanya muncul di pagi hari. Gejala lain meliputi jantung berdebar cepat atau tidak teratur, pusing, nyeri dada akibat peningkatan beban kerja jantung, gangguan penglihatan seperti telinga berdenging, pandangan kabur, serta pelebaran pembuluh darah membuat wajah memerah. Jika tekanan darah sangat tinggi pada pasien, bisa juga mudah merasakan lemas, lelah, sampai sesak napas (Farid Husaini & Tischa Rahayu Fonna, 2024).

Penanganan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah agar risiko komplikasi dapat diminimalkan. Mengontrol berbagai faktor risiko menjadi langkah penting bagi penderita agar tekanan darah dapat kembali stabil. Terapi non-farmakologis menjadi salah satu yang bisa digunakan ialah infused water mentimun (Farid Husaini & Tischa Rahayu Fonna, 2024). Mentimun diketahui kaya air dan elektrolit yang membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Selain itu, kandungan flavonoid sebagai antioksidan dapat melindungi tubuh dari radikal bebas serta menurunkan risiko kerusakan sel yang berkaitan dengan penyakit jantung, salah satu komplikasi hipertensi.

Penelitian yang dilakukan Alina Ulfa Sholikhah tahun 2020 mengenai pengaruh infused water mentimun pada tekanan darah pasien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Takeran, Kabupaten Magetan, menunjukkan bahwa sebelum diberikan infused water, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 150 mmHg (45,45%) dan diastolik 90 mmHg (42,42%). Setelah intervensi, terjadi

penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nofa Anggriani dan Usipa Pebrianti (2023) mengenai efektivitas infused water mentimun pada penderita hipertensi di Kabupaten Bogor, Kecamatan Sukajaya, Desa Urug. Dari 30 responden, sebelum dilakukan terapi, ditemukan 14 orang dengan hipertensi ringan, 9 dengan hipertensi sedang, dan 7 dengan hipertensi berat. Setelah diberikan infused water, jumlah penderita hipertensi ringan meningkat menjadi 22 orang, sedangkan hipertensi sedang menurun menjadi 5 orang dan hipertensi berat menjadi 3 orang.

Karena banyaknya orang yang mengalami hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah, Kota Makassar, peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam. Tujuannya adalah untuk memahami seberapa baik infused water dari mentimun bisa membantu menurunkan tekanan darah pada orang yang terkena hipertensi di area puskesmas ini.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana “Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pemberian infused water mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk melakukan pengkajian pada Ny. A dengan diagnosa medis hipertensi.
- b. Menentukan diagnosis keperawatan pada Ny. A dengan diagnosa medis hipertensi.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan dengan pemberian infused water mentimun pada Ny. A untuk menurunkan tekanan darah.
- d. Mengukur tekanan darah sebelum diberikan infused water mentimun pada Ny. A
- e. Evaluasi pemberian infused water mentimun pada Ny. A

D. Manfaat

a. Penulis

Diharapkan tulisan akademis ini dapat berfungsi sebagai referensi untuk meningkatkan pemahaman penulis mengenai pemberian infused water mentimun yang termasuk salah satu metode non-obat dalam menurunkan tekanan darah.

b. Instansi Pendidikan

Diharapkan karya tulis ini dapat memberikan wawasan terkini mengenai efek pemberian infused water untuk penurunan tekanan darah di individu dengan hipertensi. Ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak penelitian dalam bidang keperawatan dan berfungsi sebagai inovasi dalam praktik klinis kesehatan.

c. Tempat Penelitian

Diharapkan tulisan akademik ini bisa menjadi referensi terbaru

tentang implementasi perawatan yang berkaitan dengan penggunaan air infused terhadap pengurangan tekanan darah pada penderita hipertensi.

d. Bagi Pasien

Diharapkan agar tulisan ini bisa menjadi salah satu cara dalam perawatan untuk pengobatan yang sederhana dan aman guna mencegah tekanan darah tinggi.

e. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan tulisan ilmiah ini bisa termasuk salah satu acuan bagi penelitian di masa mendatang terkait intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah hipertensi

