

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara terus menerus sebagai akibatnya melebihi batas normal. Hipertensi seringkali diklaim *the silent killer* sebab termasuk kategori penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala-gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi dapat mengakibatkan penyakit jantung koroner (PJK) dan merupakan salah satu penyebab primer kematian pada masyarakat dan cenderung meningkat di masa yang akan tiba (Handayani, 2022).

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi persoalan kesehatan pada seluruh dunia. sesuai data WHO (World Health Organization) penyakit hipertensi menyerang penduduk dunia, pada Asia Tenggara angka peristiwa hipertensi mencapai 36 %, dari riskesdas tahun 2018 prevalensi insiden hipertensi 34,1% nomor ini meningkat asal tahun sebelumnya. di umumnya peristiwa hipertensi banyak terjadi pada usia lanjut, tetapi tidak menutup kemungkinan usia remaja sampai dewasa mengalami peristiwa hipertensi (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan jumlah penderita tertinggi hipertensi di Kabupaten Ngawi sebesar 72,88% atau sebanyak 231.349 jiwa (Riskesdas, 2018).

Menurut badan statistic Kabupaten Nganjuk pada tahun 2017, penyakit hipertensi menempati urutan pertama di Kabupaten Nganjuk dengan jumlah 106.059 kasus. Berdasarkan data di Puskesmas Rejoso pada bulan Januari- Maret 2023 total sebanyak 255 lansia di desa rejoso yang menderita hipertensi dengan jumlah 95 orang penderita laki-laki dan 160 penderita wanita.

Hipertensi mampu ditimbulkan oleh faktor genetik, obesitas, budaya merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak, dan juga stres. Penelitian yang dilakukan oleh (Montol dkk., 2015) bahwa faktor risiko hipertensi di penduduk usia produktif (25-42 tahun). Selain itu ada penelitian dari (Agustina & Raharjo, 2015) faktor risiko insiden hipertensi terjadi di penduduk di usia produktif (25-54 tahun).

Terapi diet yang diberikan adalah diet rendah natrium dengan tujuan menurunkan tekanan darah menuju normal. Penatalaksanaan diet rendah natrium juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol serta asam urat pada darah. Selain itu, perlu diperhatikan juga penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi mirip jantung, ginjal serta diabetes mellitus. Prinsip diet buat penderita hipertensi ialah makanan rendah natrium, jenis serta komposisi makanan memenuhi gizi seimbang dan disesuaikan dengan kondisi penderita dan jumlah garam dibatasi sesuai dengan tingkat hipertensi menggunakan jenis makanan yang sesuai. Garam yang dimaksud disini adalah garam natrium yang ada pada hampir seluruh bahan makanan yang terutama dari asal hewan, makanan olahan serta bumbu. Garam dapur artinya salah satu asal utama garam natrium. Oleh sebab itu, konsumsi garam dapur serta makanan yang mengandung natrium perlu dibatasi (Astuti dkk., 2021).

Buah belimbing manis (*Averrhoa carambola L*) mempunyai rasa yang manis dan segar selain itu juga mengandung banyak vitamin seperti vitamin A, B1, C, dan lemak tidak jenuh (Solihati dkk., 2021). Penyakit hipertensi primer lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria seperti gangguan emosi dan obesitas. Penanganan yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan memberikan jus belimbing manis terbukti mengandung vitamin C, provitamin A (karotenoid), mineral besi, fosfor, kalsium, dan kalium/potassium, pektin dan serat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Suwito & Sari, 2019).

Salah satu penelitian Novia 2018 pada Puskesmas Andalas menyatakan bahwa responden yang mengkonsumsi jus belimbing bisa menurunkan darah sistolik dibandingkan sebelum mengkonsumsi jus belimbing. Lalu pada penelitian (Suwito & Sari, 2019) pada Puskesmas Koto juga menyebutkan bahwa pemberian jus belimbing lebih efektif dibandingkan pemberian jus mentimun sebanyak dua kali sehari selama 12 hari dalam menurunkan tekanan darah sistolik.

Oleh sebab itu, berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan mengenai pemberian diet rendah garam dan jus belimbing dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asupan serat, natrium kalsium, magnesium serta jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui asupan serat, natrium kalsium, magnesium serta jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status gizi
- b. Mengidentifikasi asupan serat, natrium, kalium, dan magnesium pada pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan jus belimbing kepada pasien
- d. Mengidentifikasi asupan jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pasien
- e. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan jus belimbing kepada pasien

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi khususnya kepada pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso mengenai penatalaksanaan diet pasien hipertensi yaitu diet rendah garam dan jus belimbing sehingga pasien mampu untuk mengontrol dan memilih secara mandiri bahan makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi maupun dihindari.

2. Manfaat Teoritis

Pada hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pemberian jus belimbing dapat menjadi referensi untuk melakukan terapi diet pada pasien hipertensi.

E. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan asupan serat natrium kalium magnesium serta jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk.