

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan tekanan darah bisa terjadi pada lanjut usia atau lansia, hal ini akibat dari menebalnya dinding arteri yang menyebabkan menumpuknya zat yang mengandung kolagen di lapisan otot. Akibatnya pembuluh darah semakin lama menjadi semakin sempit dan kaku, yang akhirnya meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi (Rahmiati & Zurijah, 2020). Hipertensi merupakan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah seseorang secara alami bervariasi setiap hari. Tekanan darah tinggi hanya menjadi masalah ketika tetap ada. Tekanan darah ini menekan sistem sirkulasi dan organ yang menerima darah (seperti jantung dan otak) (Alfeus Manuntung, 2018). Secara umum, hipertensi adalah kondisi tanpa gejala di mana tekanan darah tinggi di arteri menyebabkan risiko penyakit kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal meningkat (Andri Purwandari, 2020).

Hipertensi disebut juga *The Silent Killer* karena muncul tanpa gejala jelas. Karena hipertensi tidak dapat diterangkan hanya dengan satu mekanisme, patofisiologinya adalah multifaktor. Faktor risiko yang dapat diubah dapat meningkatkan prevalensi hipertensi. Faktor risiko yang tidak dapat diubah termasuk riwayat keluarga hipertensi, jenis kelamin, usia di atas 65 tahun, dan penyakit seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan kolesterol, mengurangi aktivitas fisik, mengonsumsi lebih sedikit buah

dan sayuran, dan mengonsumsi lebih banyak alkohol. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi (Istiqamah et al., 2021).

Di dunia angka kejadian hipertensi cukup tinggi, menurut WHO, dalam (Baiq Subli Nurlaili et al., 2021) 10% dari seluruh populasi dunia menderita penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian yang berada di nomor urut ke 3 terbanyak di dunia dan penyebab kematian tertinggi di Indonesia yang mencapai 6,8% dari populasi di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi penduduk berusia 18 tahun keatas. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan provinsi yang menempati urutan ke 16 di Indonesia dengan persentase kasus hipertensi sebesar 50,89%. Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji, mengonsumsi garam yang berlebihan, berlemak, gula dan kalori yang berlebihan sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi.

Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan terjadi peningkatan tekanan darah yang lebih dari normal dan biasanya akan muncul tanda dan gejala yaitu salah satu tengkuk terasa pegal. Tengkuk terasa pegal atau kekakuan pada otot tengkuk diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar, dan hasil akhir dari metabolisme di daerah leher akibat kekurangan O₂ dan nutrisi tertimbun dan menimbulkan peradangan pada daerah perlekatan otot dan tulang sehingga muncul rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran

arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak. Pengobatan hipertensi meliputi 2 metode yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Yora Nopriani & Didi Surya, 2024). Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu mengkonsumsi pisang ambon 3 kali dalam sehari. Pisang ambon (*Musa Acuminata Colla*) adalah salah satu tumbuhan yang paling banyak manfaatnya di Indonesia. Buah pisang memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik sekali. Daging buah pisang kaya akan kalium dan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah (Baiq Subli Nurlaili et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Manurung et al., 2022) menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi pisang ambon, rata-rata tekanan darah sistolik dapat diturunkan menjadi 135,50 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 80,00 mmHg. Konsumsi pisang ambon ini di konsumsi 3x dalam sehari selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 135,51 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 80,00 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang melalui wawancara dan pengecekan tekanan darah terdapat 6 orang yang mengalami hipertensi. Orang pertama ketika dilakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil tekanan darah 158/99 mmHg pasien mengeluh pusing dan mudah lelah, orang kedua dengan hasil 168/110 mmHg dengan keluhan sering merasakan pusing dan tengkuk terasa kenceng, orang ke-3 dengan hasil tekanan darah 160/99 mmHg dengan keluhan badan merasa tidak enak dan kepala terasa berat, orang ke-4 dengan tekanan darah 146/95 mmHg

dengan keluhan jarang merasa pusing tetapi selalu khawatir jika tensinya terlalu tinggi. Pada saat responden ditanya tentang terapi non farmakologis mengkonsumsi pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi, responden tersebut mengatakan tidak tau jika mengkonsumsi pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi selain rutin minum obat antihipertensi. Berdasarkan pernyataan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Pengobatan hipertensi meliputi 2 metode yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu mengkonsumsi pisang ambon karena buah pisang ambon memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik sekali. Daging buah pisang kaya akan kalium dan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Penerapan Konsumsi Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir pada penderita hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang
- b. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum mengkonsumsi pisang ambon pada penderita hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang
- c. Mendiskripsikan tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon pada penderita hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang
- d. Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon pada penderita hipertensi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan saran atau masukan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan sehingga dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Bagi Pasien

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan atau pengetahuan bahwa terapi non farmakologi mengenai penerapan konsumsi pisang ambon bisa menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman serta menambah pengalaman guna mengembangkan pengetahuan yang berkaitan langsung dengan permasalahan pada penderita hipertensi.

