

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena tidak ada gejala khas sebagai peringatan, disebut juga silent killer. Banyak orang memiliki gejala hipertensi yang tidak terdeteksi karena orang tersebut merasa sehat dan energik sehingga sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Satu dari tiga orang dewasa memiliki peningkatan pada tekanan darahnya, hal ini merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan setengah dari kematian akibat stroke dan serangan jantung di dunia . Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis . Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia 18 tahun ke atas. Dari hasil tersebut, hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% penderita yang mengonsumsi obat antihipertensi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah . Kelapa (*Cocos nucifera* L.) adalah salah satu dari tumbuhan yang paling banyak manfaatnya di dunia. Seluruh bagian dari pohon kelapa dapat dimanfaatkan. Oleh karena itu, pohon kelapa disebut 'kalpavriksha' yang berarti pohon surga . Salah satu bagian tumbuhan ini yang banyak kegunaannya adalah air kelapa . Air kelapa memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik sekali.

Air kelapa dipercaya dapat mengurangi frekuensi denyut jantung dan tekanan darah.

Penelitian ilmiah mengenai manfaat air kelapa memang masih terbatas, tetapi salah satunya menyebutkan, tekanan darah pasien hipertensi yang rutin mengonsumsi air kelapa turun hingga 71%. Penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta jiwa penduduk di seluruh dunia.

World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa jumlah pengidap hipertensi akan terus meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penduduk. WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025 yang akan datang ada sekitar 29% jiwa di dunia yang terserang penyakit hipertensi. Pada saat ini kebanyakan pengidap hipertensi tinggal di Negara-negara berkembang. WHO juga menyebutkan bahwa 40% penduduk Negara-negara berkembang di dunia mengalami hipertensi, sedangkan Negara-negara maju yang mengalami hipertensi sekitar 35%. 2 Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015 dalam Batin dkk, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menurut data yang diperoleh jumlah prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 26,4% menempati peringkat 9 dari 33 provinsi di Indonesia.

Menurut data Riskesdas (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur lebih dari 18 tahun sebesar 25,8%

(Kemenkes RI, 2013). Prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2011 sebesar 1,96% menurun bila dibandingkan dengan tahun 2010 sebesar 2,00%. Terdapat tiga kota dengan prevalensi sangat tinggi diatas 10% yaitu Kota Magelang (22,41%), Kota Salatiga (10,18%), Kota Tegal (10,36%) (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, 2012). Berdasarkan hasil survey riset dasar kesehatan nasional Riskesdas (2018) bahwa penyakit hipertensi di Indonesia memiliki prevalensi yang sangat tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Ainiyah et al, 2019).

Hipertensi adalah suatu penyakit yang tidak menimbulkan gejala yang khas, penyakit ini yang menyebabkan penderita tidak menyadari adanya ancaman terhadap komplikasi yang dapat menimbulkan suatu kematian, hipertensi dapat disebut dengan silent killer (Lia, 2013).

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu risiko atau kecenderungan seseorang menderita penyakit hipertensi, diantaranya terdapat ciri-ciri seperti usia, jenis kelamin, suku atau ras, faktor genetik serta faktor lingkungan. Yang meliputi terjadinya obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya (Prayitno, 2013).

Penderita hipertensi semakin hari semakin bertambah, untuk penderita hipertensi perlu meningkatkan kepatuhan terhadap terapi non farmakologi maupun farmakologi untuk mengembalikan tekanan darah menjadi normal, pengaruh gaya hidup yang tidak sehat, serta mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dapat menjadikan angka tekanan darah semakin meningkat. Yang dapat menyebabkan penderita hipertensi tidak dapat

mengontrol atau mengembalikan tekanan darah normal. Inilah yang menjadi penyebab tidak ter kendalinya penyakit hipertensi untuk menurunkan angka mortalitas dan morbiditas guna mengurangi risiko terjadinya komplikasi (Artiyaningrum, 2016)

Salah satu bentuk pengobatan non-farmakologi dalam mengatasi hipertensi dengan pengobatan herbal yaitu dengan minum air kelapa muda. Air kelapa muda mengandung unsur kalium yang tinggi yaitu sekitar 291 mg/100 ml (Farapti dan Safitri, 2014).

Kalium merupakan elektrolit utama di dalam cairan intraseluler. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Amran, 2010).

Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah rendahnya asupan kalium, yang salah satu penyebabnya adalah rendahnya asupan sayur dan buah yang umumnya tinggi kalium.4,5. Konsumsi bahan makanan dengan kandungan kalium tinggi dan natrium rendah darah dalam batas normal. Air kelapa muda merupakan minuman khas daerah tropis yang tinggi kalium (sekitar 291 mg/ 100 mL); Peran kalium dalam menurunkan tekanan darah diperkirakan melalui mekanisme natriuresis di ginjal, endothelium dependent vasodilatation, dan juga melalui efek sentral yaitu penurunan aktivitas renin angiotensin aldosteron (RAA) dan peningkatan neuronal Na pump yang menurunkan aktivitas saraf simpatis. Menurut penelitian Bhagya, dkk (2011)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah dengan mengkonsumsi air kelapa dapat menurunkan tekanan darah
2. Jenis kelapa apa dan yang bagaimana yang dianjurkan untuk dikonsumsi pada pasien penderita hipertensi

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas , maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum :

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus :

- a. Karakteristik umur, jenis kelamin dan tekanan darah
- b. Mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengobatan alternative komplementer sehingga diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan perawat.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi laporan penggunaan air kelapa pada penderita hipertensi .sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini akan membuka wawasan masyarakat tentang terapi nonfarmakologi khususnya manfaat mengkonsumsi air kelapa untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien penderita hipertensi.

