

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab terjadinya kematian utama secara global. Menurut data badan kesehatan dunia (WHO) menunjukkan bahwa 57 juta terjadi pada tahun 2008 kematian didunia sebanyak 36 juta sepertiganya di sebabkan oleh PTM. Berdasarkan pada tahun 2016, Negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah menyumbang sekitar 80% dari kematian ini, dari 73% saat ini kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, dari 35% diantaranya disebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah 12% oleh kanker, penyakit pernafasan kronis 6% dan masalah PTM lainnya (Kemenkes RI, 2019).

Penderita tekanan darah berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 972 juta orang (26,4%) dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Berdasarkan data 972 juta orang mengidap tekanan darah tinggi sebanyak 333 juta tinggal di Negara berkembang, termasuk terdapat di Indonesia. Ada 2 macam populasi hipertensi yaitu hipertensi primer sekitar 35%-39% dan hipertensi sekunder 5%-15% dari populasi hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Riskesdas tahun 2018 menunjukkan perbaikan dalam tahun 2013-2018 prevalensi, pada penduduk usia 18 tahun keatas mengalami meningkat tekanan darah tinggi dari 25,8% menjadi 34,11%. Data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah, rekapitulasi kasus tahun 2018. Dari seluruh

PTM, hipertensi masih menjadi mayoritas gangguan. yang di laporkan yaitu 57,10% sedangkan penyakit terbanyak kedua adalah diabetes (Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) (Risikesdas, 2018).

Kejadian hipertensi membuat angka peningkatan persentase yang tinggi karena, banyak beberapa faktor. Faktor-faktor penyakit hipertensi yang dapat dikendalikan, seperti perilaku merokok, penggunaan alkohol, stres, kurang olahraga, asupan natrium, dan konsumsi sayuran dan buah-buahan, dan yang tidak dapat dikendalikan, seperti jenis kelamin, usia, keturunan (genetik), dan faktor lain yang berkontribusi pada prevalensi hipertensi. Jumlah yang tinggi menyebabkan konsekuensi seperti penyakit ginjal dan jantung. (Triyanto, 2014).

Perubahan gaya hidup khususnya di Indonesia menimbulkan meningkatnya kasus diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit tidak menular. Perilaku seseorang mengonsumsi makanan yang tidak sehat, pengupaya untuk menekan terjadinya hipertensi ataupun akibat terjadinya komplikai hipertensi, perlunya di lakukan memodifikasi gaya hidup dengan mengatur pola makanan. Pola hidup yang praktis, seperti makanan siap saji. Membuat setiap orang bergaya hidup tidak sehat merupakan faktor-faktor risiko utama dari hipertensi, di usia muda tingginya kasus di Indonesia. Pola makanan harian dengan kandungan potasium terlalu rendah dan sodium terlalu tinggi dan mayoritas masyarakat suka makanan

asin dan banyak juga yang kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang tinggi akan serat, mineral dan vitamin yang membuat munculnya tekanan darah tinggi.

Belakangan ini, berbagai macam cara diet antara lainnya yaitu untuk penyakit hipertensi disebut DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*). Diet DASH ini bertujuan mengurangi tekanan darah tinggi yang sudah banyak diteliti. Diet DASH memiliki perbedaan dengan cara diet lain adalah dengan mengutamakan mengonsumsi banyak sayur, buah dan mengonsumsi makanan yang akan rendah lemak terutama lemak jenuh. Dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil penerapan cara diet DASH terdapat penurunan tekanan darah, seperti contoh penelitian Dewifianita (2017) bahwa dapat menunjukkan perbedaan tekanan diastolik sebelum dan sesudah.

Berdasarkan hasil penelitian Hermawan, Lingga, & Arfan (2018) menunjukkan Dibandingkan dengan jeruk mandarin, jeruk manis memiliki kadar kalium yang relatif tinggi, jeruk lemon dan jeruk limau. Hasil 350 mg potasium per hari membantu menyeimbangkan kelebihan sodium, mengembalikan volume darah ideal dan tekanan darah normal. Kalium bekerja mengeluarkan senyawa dari natrium, sehingga mudah dikeluarkan. Karena berfungsi mengubah impuls saraf menjadi otot dan kemudian menciptakan kontraksi otot, kalium merupakan elektrolit yang berperan penting bagi tubuh. Ini juga membantu menjaga tekanan darah yang sesuai. Hesperidin merupakan kandungan flavonoid yang terdapat dalam jeruk, telah

telah terbukti menunjukkan vasodilator, antihipertensi, antitrombotik, antinflamasi, antilipemik dan antioksidan dalam model ekperimental (Rossa M,Valls. 2021).

Menurut penelitian Marlina (2020) menunjukkan bahwa Sebelum 155. dan setelah 130. rerata tekanan darah sistolik jus tomat. Sebelum jus tomat diberikan, tekanan diastolik rata-rata adalah 97. setelah diberikan jus tomat adalah 81 Selain itu, rata-rata tekanan sistolik sebelum intervensi jus jeruk adalah 155. dan menurun menjadi 137. setelah intervensi jus jeruk. Sebelum jus jeruk diberikan, tekanan diastolik rata-rata adalah 97., dan setelah intervensi 87.80 ± 2.27 . Hasil tersebut menjelaskan terdapat perbedaan terjadinya penurunan tekanan darah.

Oleh karena itu, khusus pasien hipertensi disarankan untuk patuh dalam melakukan diet ataupun menjaga pola makan. Salah satu pendekatan untuk mencapainya adalah dengan menghindari makanan asin dan mengkonsumsi buah- buahan. Buah-buahan yang baik dikonsumsi oleh penderita hipertensi yaitu buah dengan kandungan kalium tinggi. Beragam macam buah-buahan yang bisa menurunkan hipertensi, termasuk salah satunya jeruk manis (*Citrus sinensis*) merupakan buah-buahan yang sangat digemari dan mengandung banyak vitamin C, kalium, hesperidin dikenal buah kaya akan vitamin yang baik bagi kesehatan. Keefektifan buah jeruk manis (*citrus sinensis*) menurunkan tekanan darah bila dikonsumsi. Jeruk manis (*Citrus sinensis*) banyak di budidayakan di Indonesia dan tidak sulit, untuk ditemukaan rasanya manis dan aroma yang khas banyak orang menyukainya. Mempertimbangkan

hasil penelitian awal

Dari Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan uraian di atas. ini, dengan “Efektivitas Mengonsumsi Jus Jeruk Manis (*Citrus sinensis*) Secara Langsung Dapat Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Dewasa Menengah Di Sokaraja Tengah.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Apakah terdapat efektivitas mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) dapat menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi dewasa menengah di Sokaraja Tengah?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada mereka yang menderita hipertensi dewasa menengah di Sokaraja Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden yang memiliki hipertensi penderita hipertensi dewasa menengah di Sokaraja Tengah.
- b. Menentukan tekanan darah sebelum memberikan obat kepada pasien hipertensi jus jeruk (*Citrus sinensis*).
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah pemberian jus jeruk (*Citrus sinensis*).
- d. Menganalisis efektivitas mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*)

membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada mereka yang menderita hipertensi dewasa menengah di Sokaraja Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan memperluas pemahaman dan persepsi akademisi tentang mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) dapat menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan / Perawat

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi. dan ilmu pengetahuan profesional kesehatan dan perawat di mengenai hipertensi dengan mengonsumsi jus jeruk.

3. Bagi Responden

Manfaat bagi responden yaitu sebagai informasi terkait dengan penanganan penyakit hipertensi dengan mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) pada penderita hipertensi sedang.

4. Bagi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan Universitas Muhammadiyah Purwokerto untuk tujuan memberikan referensi atau bacaan tambahan bagi mahasiswa ilmu keperawatan, khususnya, Universitas Muhammadiyah Purwokerto dalam hal upaya pencegahan penyakit hipertensi dengan cara mengubah pola hidup sehat dengan memakan atau mengonsumsi buah-buahan contohnya jus jeruk.