

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat, tidak hanya di Indonesia tetapi di Dunia karena ahipertensi sebagai salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke (Kutbi et al., 2023). Gejala yang sering muncul pada hipertensi salah satunya adalah nyeri kepala yang dikategorikan sebagai nyeri kepala intracranial dengan ciri-ciri terasa berat di tengkuk namun tidak berdenyut, sering muncul dipagi hari namun akan hilang seiring matahari terbit (Pramiyanti et al., 2024). Pendekatan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) juga mencakup terapi komplementer, seperti mengonsumsi air infus yang terbuat dari buah atau sayuran yang direndam, yang menawarkan metode non-farmakologis tambahan untuk membantu mengelola gejala hipertensi, dalam hal ini yaitu *infused water* mentimum (Rayhan & Nasution, 2025).

Saat ini, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia hidup dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Menariknya, sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut berada di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2024). Di kawasan Asia Tenggara, hipertensi dialami oleh sekitar 294 juta penduduk. Angka ini terus meningkat, didorong oleh pola makan yang tinggi garam, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta paparan polusi udara yang makin memburuk (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas

tercatat menurun menjadi 30,8% pada tahun 2023, dari sebelumnya 34,1% pada tahun 2018. Meski demikian, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi sudah mulai muncul di usia muda. Sebanyak 10,7% dari kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% dari kelompok usia 25–34 tahun diketahui mengalami hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter (Badan Kebijakan dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 2024). Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat kedua dengan presentase lansia sebanyak 15.57% (Nugroho, 2025). Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data sepanjang tahun 2025 prevalensi penderita hipertensi di Puskesmas Tladan Magetan sebanyak 1.718 orang, selama Bulan November 2025 sebanyak 584 orang menderita hipertensi, dengan 78 diantaranya mengeluhkan nyeri kepala setiap tekanan darahnya meningkat karena berbagai faktor (pola makan, pola tidur, dan kegiatan yang berlebihan) (Rekam Medis Puskesmas Tladan, 2025).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko untuk berbagai kondisi serius, dengan yang kita kenal sebagai “*silent killer*” dengan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Rayhan & Nasution, 2025). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik atau diastoliknya melebihi 140/90 mmHg. Hal ini mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Salsabilla et al., 2025). Tingginya kasus penderita hipertensi karena banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi oleh karena tidak munculnya gejala yang dirasakan (S. B. Putri & Anggreini, 2021). Gejalanya bisa termasuk sakit kepala dini hari,

nyeri dada, sesak napas, jantung berdebar, edema perifer, penglihatan kabur, nokturia, pusing dan telinga berdengung. Bentuk yang lebih parah mungkin menunjukkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, nyeri kepala yang berat dan tremor otot (Astanti et al., 2025). Nyeri kepala menjadi keluhan yang paling sering dilaporkan oleh penderita hipertensi dan sangat mengganggu dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Pramiyanti et al., 2024). Nyeri pada penderita hipertensi disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah akibat vasokonstriksi, yang meningkatkan tekanan dalam pembuluh darah otak dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasien hipertensi (Setyobudhi et al., 2024). Nyeri kepala pada pasien hipertensi apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan gangguan tidur, cemas, emosional yang tidak stabil hingga mempengaruhi kualitas hidup pasien (P. Putri et al., 2024).

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi yaitu pemberian *infused water* mentimun. Pemberian *infused water* mentimun merupakan bagian dari pemenuhan gizi penderita hipertensi, dimana kandungan mentimun berpotensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi sehingga mengurangi gejala nyeri yang dialami oleh penderita hipertensi (Chrisanto et al., 2025). *Infused water* ataupun *spa water* merupakan air putih yang dicampuri dengan buah- buahan setelah itu didiamkan 6-12 jam hingga sari- sari buahnya keluar serta dari buah yang sudah direndam air putih hendak memberikan bermacam khasiat untuk untuk orang yang meminum air putih tersebut (Pebrianti & Anggraini, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Salsabilla et al., 2025) dijelaskan bahwa mentimun mengandung potasium, mineral yang dikenal dapat menetralkan

efek natrium dalam tubuh. Natrium dapat meningkatkan tekanan darah, dan kalium membantu menghilangkan natrium melalui urin. Oleh karena itu, jumlah kalium yang cukup dapat berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Hapsari et al., 2021). Mentimun memiliki sifat diuretic ringan dan merangsang buang air kecil. Mentimun membantu menghilangkan kelebihan natrium dan cairan dari tubuh, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung antioksidan seperti beta-karoten, flavonoid dan tanin, antioksidan dan mencegah kerusakan oksidatif dalam tubuh dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah dan jantung, serta mentimun rendah kalori dan lemak (Sofyadi et al., 2024).

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui lebih mendalam terkait pemberian *infused water* mentimun sebagai bagian dalam intervensi nonfarmakologi yang diberikan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Bagaimana pemberian asuhan keperawatan dengan penerapan pemberian *infused water* mentimun pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan disusunnya penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan pemberian *infused water* mentimun pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.
4. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan dengan pemberian *infused water* mentimun.
5. Melakukan evaluasi keperawatan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.
6. Mendokumentasikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang rawat inap Puskesmas Tladan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran pada perawat pelaksana dan anggota keluarga dari pasien hipertensi terkait intervensi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala dengan memanfaatkan *infused water* mentimun.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Pasien hipertensi yang mengalami nyeri diharapkan memperoleh tambahan ilmu dan wawasan terkait penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diperolehnya yaitu dengan *infused water* mentimun.

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu meningkatkan khasanah ilmu bagi perawat pelaksana dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala yaitu dengan penatalaksanaan non-farmakologi *infused water* mentimun.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait pemberian intervensi non-farmakologi pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala diluar pemberian *infused water* mentimun untuk memperluas khasanah ilmu baik bagi tenaga kesehatan, ilmu pendidikan, maupun masyarakat umum.