

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg (Muchtar et al., 2025). Ada dua jenis hipertensi, yaitu hipertensi tidak terkontrol serta terkontrol. Hipertensi yang tidak terkontrol suatu kondisi penderita hipertensi yang tidak terkontrol pengobatan dengan benar atau tidak terkendali pada tekanan darah. Hipertensi terkontrol merupakan suatu kondisi penderita hipertensi yang menjalani pengobatan antihipertensi serta menjaga pola hidup sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan jika hipertensi tidak di obati dapat menyebabkan kondisi kesehatan lai seperti penyakit ginjal, jantung, dan stroke (Mulyana et al., 2021).

Menurut (WHO, 2019) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016). Provinsi Jawa Timur termasuk salah satu wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Jawa Timur menempati peringkat keempat tertinggi dengan prevalensi

hipertensi sebesar 34,3%. Target nasional untuk pengendalian hipertensi ditetapkan sebesar 63% pada tahun 2023 dan meningkat menjadi 90% pada tahun 2024. Namun, pada tahun 2023, proporsi hipertensi yang berhasil dikendalikan di Indonesia baru mencapai 18,9%. Capaian tertinggi tercatat di Papua Tengah sebesar 39,7%, sedangkan yang terendah berada di Kalimantan Tengah dengan 12,6%. Sementara itu, Jawa Timur berada pada peringkat ke-31 dari 38 provinsi dengan proporsi hipertensi terkendali sebesar 16,3% (Epidemiologi & Komunitas, 2025).

Selanjutnya prevalensi hipertensi di Kabupaten Ponorogo penyakit hipertensi dengan prevelensi sebanyak 32.981 jiwa. Dan kemudian di Puskesmas Nailan dengan prevelensi sebanyak 641 penderita hipertensi dengan pembagian laki-laki 214 dan perempuan 427 (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2024)

Studi pendahuluan sudah dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2025 pada penderita hipertensi di Prolanis Desa Gundik. Hasil pengukuran tensi didapatkan dari 15 penderita hipertensi ditemukan dengan tekanan darah paling tinggi 160/80 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara penderita hipertensi mengatakan 11 orang jarang kontrol dan jarang minum obat sedangkan 4 penderita akan kembali kontrol jika keluhan muncul. Penderita hipertensi takut dari efek samping Obat Farmakologi seperti pusing, batuk, gangguan pencernaan, hingga ruam kulit. 3 dari 15 penderita hipertensi hanya mengetahui beberapa tanaman yang dapat menurunkan tekanan darah seperti seledri, labu siam, selada air, tomat, belimbing wuluh, kiwi, apel. Padahal di sisi lain wortel dan mentimun juga dapat menurunkan tekanan darah. Penderita Hipertensi di

Prolanis Desa Gundik belum mengetahui bahwa jus wortel dan jus mentimun bisa menurunkan tekanan darah. Meskipun secara teori, hipertensi hanya bisa di kontrol dengan obat secara farmakologis, namun dalam rangka menjaga kestabilannya, berdasarkan penelitian yang sudah ada tekanan darah bisa di kontrol dengan cara non farmakologis, yaitu dengan cara pemberian jus mentimun dan jus wortel.

Wortel (*Daucus carota*L) kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah Kandungan kalium dalam wortel bermanfaat dalam menurunkan atau mengendalikan tekanan darah. Kalium berperan sebagai diuretik yang kuat, membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dengan mengeluarkan kelebihan cairan dari tubuh (Laila et al., 2024). Mentimun memiliki sifat hipotensif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Ini disebabkan oleh kandungan air dan kalium dalam mentimun yang memiliki efek menarik natrium ke dalam sel dan berperan dalam pembukaan pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Feri Nurjaya et al., 2025).

Dalam perspektif islam dalam ajaran Islam, setiap penyakit yang menimpa manusia pasti memiliki obat atau penawarnya. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Muslim No. 2204: “Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan Dia juga menurunkan obatnya.” (HR. Muslim). Hadis tersebut mengandung makna bahwa Allah SWT tidak memberikan cobaan berupa penyakit tanpa menyediakan jalan kesembuhan. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk berikhtiar mencari pengobatan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Pemberian Jus Mentimun dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Prolanis Desa Gundik.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian jus mentimun dan jus wortel pada penderita hipertensi di Prolanis Desa Gundik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Prolanis Desa Gundik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk identifikasi tekanan darah apakah ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Jus Mentimun.
2. Untuk identifikasi tekanan darah apakah ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Jus Wortel.
3. Untuk mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah pada kelompok yang diberikan jus wortel dan jus mentimun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah mengenai upaya non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah, khususnya melalui konsumsi jus sayuran seperti mentimun dan wortel.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh asupan nutrisi alami tentang pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat Prolanis

Bagi masyarakat prolanis diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan untuk menginformasikan kepada keluarga tentang efektifitas pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap perubahan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti selanjutnya dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan bukti ilmiah bahwa intervensi sederhana seperti pemberian jus mentimun dan jus wortel dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bisa diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas maupun klinik.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Feri Nurjaya, Eko	Efektivitas Pemberian Jus Mentimun	Penelitian ini menggunakan desain quasi	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh

	Wardoyo, Sugiarto (2025)	Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung	eksperimen dengan rancangan one group pre-testpost-test without control group.	pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Klinik Duha Medika Center Tahun 2024.
2	Dina Andriani, Itin-Itin, Yusnika Damayanti (2023)	Pengaruh Pemberian Jus Wortel (<i>Daucus Carota L.</i>) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest and Posttest Design yang dilaksanakan pada Juni 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 16 orang. Analisis data dilakukan secara komputersasi menggunakan uji t-test independent.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus wortel (<i>Daucus carota L.</i>) berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
3	Vendi Eko Kurniawan & Iryani Yuni Astutik (2025)	Manfaat Jus Mentimun dan Wortel untuk Mengatasi Hipertensi: Studi Kasus di Desa Kategan	Penelitian eksperimental dengan desain pretest-posttest control group secara single blind.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa campuran jus mentimun dan wortel menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 22,59 mmHg ($p < 0,001$) dan diastolik sebesar 9,55 mmHg ($p < 0,001$).

Dari 3 jurnal yang sudah saya baca, persamaan dan perbedaan dengan penelitian saya sekarang adalah bahwa peneliti terdahulu belum pernah membandingkan mana yang lebih berpengaruh untuk merunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menjadi pembeda karena membandingkan efek dua intervensi alami secara ilmiah dalam satu rancangan penelitian. Sedangkan persamaan dari 3 jurnal penelitian sebelumnya adalah sama-sama meneliti tekanan darah penderita hipertensi dan pemanfaatan bahan alami (jus sayuran) sebagai terapi non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia

