BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia dikatakan lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Lanjut usia adalah ketika seseorang menjadi lebih tua dan mengalami penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Penyakit degeneratif adalah kondisi yang berlangsung lama dan berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Tekanan darah, yang menunjukkan total tahanan pembuluh darah perifer (TPR) atau tahanan pembuluh darah perifer, merupakan indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi. Tekanan darah menunjukkan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir melalui pembuluh darah dan mencapai semua jaringan tubuh (Watung, 2024).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang setiap tahunnya mengalami peningkatan, dan menjadi penyumbang terbesar kejadian kematian global. Sebagian besar (80%) PTM terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia (Kurniasih et al., 2022) Di Indonesia, prevalensi PTM mengalami kenaikan, antara lain kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, penyakit ginjal kronis naik dari 2% menja di 3,8%, berdasarkan pemeriksaan gula darah diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. (Rahayu et al., 2021).

World Health Organization (WHO) 2023 prevalensi hipertensi menurut umur pada rentang usia 30-79 tahun sebesar 32,4% di Asia Tenggara dan 33,1% secara global pada tahun 2019 (Aprilia, 2024). Menurut WHO pada tahun 2019 sebanyak 57 juta kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Rata-rata kematian orang di negara ekonomi rendah dan menengan dengan usia < 60 tahun sebesat 29% disebabkan oleh PTM, sedangkan di negara maju PTM menjadi penyebab kematian sebesar 13% (Putri et al., 2023). Menurut WHO 2013 lanjut usia saat ini diseluruh dunia di perkirakan lebih dari 629 juta jiwa (Satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun) dan pada tahun 2025, lanjut usia diperkirakan mencapai 1,2 milyar (Langingi, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat pada golongan umur lansia yaitu pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia diatas 75 tahun sebesar 69,5%. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 menunjukan bahwa prevalensi hipertensi di usia 60 tahun ke atas sebesar 22,9%. Persentase ini jauh lebih tinggi bila dibandingkan pada kelompok usia produktif (18-59 tahun) sebesar 5,9%. (Wahyudi et al., 2024).

Menurut Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2023 menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan kasus penderita hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Muara Bangkahulu sebesar 46,4%, kasus penderita hipertensi tertinggi kedua di Puskesmas Pasar Ikan sebesar 45,8% dan kasus penderita hipertensi tertinggi ke tiga di Puskesmas Penurunan sebesar 40,6%. Kasus penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat sebesar 20,0%. Jika dilihat dari prevalensi kasus penderita hipertensi yang berusia ≥ 59 tahun sebanyak 96 orang dan berdasarkan data yang diperoleh dari Panti Tresna Werdha Kota Bengkulu pada tahun 2024 lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 35 orang dari 66 lansia.

Hipertensi merupakan penyakit yng mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah tinggi diluar batas normal, hipertensi juga berkaitan dengan gaya hidup seseorang yang tidak sehat seperti stress, kurang bergerak (inaktivitas), merokok, konsumsi alcohol, konsumsi garam berlebih dan pola makan salah. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya farmakologi adalah dengan penggunan obat-obatan. Sedangkan, upaya pengobatan non farmakologi dapat dengan olahraga atau aktivitas fisik, manajemen pengendalian stres, dan modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup berupa diet rendah garam, menghindari alkohol dan diet tinggi kalium serta konsumsi buah dan sayuran. Gaya hidup yang tidak sehat, konsumsi natrium yang tinggi serta ketidakpatuhan mengkonsumsi obat antihipertensi menjadikan tekanan darah cenderung semakin meningkat (Supadi, 2022).

Berbagai macam faktor berhubungan dengan rendahnya pengendalian tekanan darah, di antaranya faktor obat seperti golongan antihipertensi yang digunakan, monoterapi atau terapi kombinasi, faktor kepatuhan (compliance) pengunaan antihipertensi, faktor motivasi dan dukungan keluarga, faktor tingkat pengetahuan pasien, tingkat stres, faktor kebiasaan, dan nutrisi (Nugraha & Bebasari, 2021).

Aktifitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penyakit tidak menular, diantaranya hipertensi yang mengalami peningkatan denyut jantung yang hal ini menjadi beban bagi jantung untuk memompa lebih keras yang berujung pada peningkatan tekann darah, meningkatkan resiko obesitas yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Sihotang & Elon, 2020). Kurang melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami kelebihan berat badan, sehingga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang di bebankan pada arteri (Yulianti & Aminah, 2022).

Pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, jenis makanan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu salah satunya sering mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, konsumsi kelebihan lemak (Yuanta et al., 2023). Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi. Frekuensi makanan yang berlebihan akan mengakibatkan kegemukan yang merupakan faktor pemicu timbulnya infeksi. Selain itu asupan garam yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (Anisah & Soleha, 2018).

Buah semangka memiliki kandungan dari obat anti hipertensi dalam semangka yaitu beta karoten dan kalium. Dalam semangka juga sangat kaya akan kandungan air, asam amino yang dapat menjaga tekanan darah agar tetap normal. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung dan citrulline yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh (Shanti & Zuraida, 2021).

Semangka adalah buah yang dapat menurunkan tekanan darah. Karena kandungan yang ada dalam obat anti hipertensi tersebut ada beberapa yang kita temui dalam semangka yaitu potassium, betakaroten dan kalium. Kalium menyebabkan vasodilatasi sehingga terjadi penurunan resistensi perifer dan meningkatkan curah jantung. Buah semangka memiliki kandungan kalium tinggi yang bisa menetralisir tekanan darah serta dapat menguatkan (Lasma & Simamora, 2019). Menurut penelitian (Munir & Muhajaroh, 2019) Terapi jus semangka yang diberikan dalam dosis 100 gram perhari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic sebesar 4,4 dan 2,5 mmHg pada penderita hipertensi, sedangkan pada orang normal dapat menurunkan tekanan darah sebesar 1,8 dan 1,0 mmHg. Pemberian 100 gram buah semangka yang dijus dapat dijadikan 100 ml jus untuk satu kali pemberian terapi.

Jus semangka merupakan pengobatan darah tinggi yang menggunakan daging buah semangka matang tanpa biji. Semangka dapat memiliki efek antihipertensi karena mengandung potasium, beta-karoten dan potasium yang menurunkan resistensi perifer, meningkatkan curah jantung, menetralkan tekanan darah dan memperkuat fungsi jantung. Beberapa keunggulan tersebut adalah tidak adanya efek samping pada tubuh manusia, dapat dilakukan secara mandiri, tidak sulit mendapatkan bahan utama pengobatannya, prosedurnya sangat sederhana atau mudah dilakukan, murah dan berkhasiat. terbukti berbagai pengabdian tentang efektivitas dan manfaatnya (Nurfadilah, 2024). Selain jus semangka, jus melon juga dapat menurunkan tekanan darah.

Pengobatan hipertensi non farmakologis dalam mengontrol tekanan darah yaitu dengan pemberian buah melon, dimana buah melon kalium yang dapat menurunkan tekanan darah pengetahuan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan individu, atau masyarakat (Pitayanti et al., 2023). Buah melon terkenal dengan kandungan kalium yang tinggi, serat, dan kadar air yang baik. Kandungan kandungan ini diyakini dapat membantu menstabilkan tekanan darah dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh (Safirah, 2023). Buah melon mengandung beberapa mineral yaitu protein kalsium, kalium dan fosfor. Kalium yang berguna untuk menurunkan tekanan darah serta berperan dalam kontraksi otot, denyut jantung dan penyampaian implus saraf diseluruh tubuh, karena kalium mempunyai peran penting dalam mencegah penyakit strok, hipertensi, dan stres. Sehingga dapat digunakan untuk terapi dalam mencegah hipertensi (Genduk, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, apakah ada pengaruh jus semangka dan jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. Maka dirumuskan pertanyaan peneliti yaitu" Apakah Ada Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik responden Usia, Jenis Kelamin, Lama Hipertensi, Konsumsi Obat pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

   b. Diketahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus semangka pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

   c. Diketahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus melon pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.

   d. Diketahui perbedaan tekanan darah intervensi dengan jus semangka dan jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini dapat menerapkan dan manfaatkan serta mengaplikasikan ilmu yang di dapat selama pendidikan.

2. Bagi Masyarakat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu mengenai bahaya penyakit hipertensi dan cara pencegannya dengan menkonsumsi makanan yang seimbang dan bervariasi.

3. Bagi Institusi Terkait

   Hasil penelitian dapat menjadi bahan masukkan bagi institusi terutama Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Peneliti	Metode Peneliti	Hasil Peneliti	Perbedaan
1.	(Lasma & Simamora, 2019)	pengaruh jus semangka terhadap map (mean arteri pressure) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas binjai estate	Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (quasyeksperimen), dengan menggunakan desain penelitian one group pre–post test maksudnya adalah pengukuran yang dilakukan 2 kali dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum perlakuan dan post test (pengamatan kedua) setelah perlakuan.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian jus semangka terhadap Mean Arteri Pressure (MAP) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate.	Pada penelitian ini memiliki sampel 28 orang sedangkan pada penelitian saya memiliki sampel 66 orang
2.	(Genduk, 2019)	pengaruh jus melon terhadap penurunan hipertensi pada lansia	Menggunakan metode random sampling yaitu pengambilan sampel dengan cara mengacak jumlah sub populasi.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan jus melon terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Plandi, Kecamatan Jombang	Pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 13 orang sedangkan pada penelitian saya memiliki sampel 66 Orang
3.	(Safirah, 2023)	pengaruh konsumsi jus melon terhadap tekanan darah pada aparatur sipil negara	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre experimental research dengan rancangan one group pre-test and post-test design.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jus melon memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada Aparatur Sipil Negara (ASN) di Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Daerah Provinsi Bengkulu.	Pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 15 orang sedangkan pada penelitian saya memiliki sampel 66 orang

4.	(Nurfadilah, 2024)	senam hipertensi dan pemberian jus buah semangka terhadap penurunan tekanan darah di masyarakat rw 09 ciburuyan syifa	Jenis pengabdian ini adalah Pre Eksperimental dengan rancangan One Group Pretest – Postest Design. Pengabdian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi senam hipertensi dan pemberian jus buah semangka efektif dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat RW 09 Ciburuyan	Pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 25 orang sedangkan pada penelitian saya memiliki sampel 66 Orang

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu