

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (2000), prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 37% pada tahun 2015 dan meningkat lagi hingga 42% di tahun 2025. Angka kejadian hipertensi berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 79.427, kelompok umur 65-74 tahun 38.335 kasus, dan kelompok umur >75 tahun sebanyak 17.712 kasus (Riskesmas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Kota Malang dalam Profil Kesehatan Kota Malang (2016), hipertensi primer masih menjadi penyakit urutan ke 2 dalam 10 besar penyakit di Kota Malang selama 3 tahun terakhir yaitu 2014, 2015, dan 2016. Pada 2016, terdapat 32.109 kasus hipertensi primer. Dari 77.391 orang yang dilakukan pengukuran tekanan darah di pelayanan kesehatan, didapat 34,41% atau 26.627 orang dikategorikan dalam hipertensi.

Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usia (Susilo dkk, 2011). Penderita hipertensi memerlukan pengetahuan penerapan aturan makan untuk membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal dan menekan faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif. Pembatasan konsumsi natrium pada penderita hipertensi diperlukan karena natrium dapat menyebabkan penumpukan cairan tubuh yang dapat menimbulkan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Untuk menstabilkan kandungan natrium yang terlalu tinggi maka dibutuhkan makanan yang mengandung kalium untuk menjaga keseimbangan cairan dan asam-basa dalam tubuh (Medika, 2017).

Kalium ditemukan di hampir semua makanan segar ataupun beku termasuk makanan yang berasal dari nabati atau hewani. Buah dan jus buah mengandung lebih banyak kalium daripada natrium (Lean, 2013). Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah semangka. Semangka mudah sekali kita dapatkan di sekitar kita, mengingat bahwa buah ini tidak termasuk dalam buah musiman. Harga buah semangka yang terjangkau dan

rasa buah yang manis dan segar, menjadikan buah ini digemari banyak orang.

Daging buah semangka mengandung air sebanyak 93.4%, protein 0.5%, karbohidrat 5.3%, lemak 0.1%, serat 0.2%, dan berbagai macam vitamin (A, B, dan C). *Citrulline* dan *arginine* pada semangka berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO<sub>2</sub> sehingga keluarnya urin meningkat dan kandungan kalium dapat membantu kerja jantung serta menormalkan tekanan darah (Bashkara, 2008). Menurut Arjmandi (2012), dalam penelitiannya ditemukan 6 gram L-citrulline dari ekstrak semangka diberikan setiap hari selama 6 minggu, terjadi peningkatan fungsi arteri dan akibatnya tekanan darah mengalami penurunan 10-15 mmHg. Menurut Gustomi dkk (2014), dalam penelitiannya ditemukan bahwa penderita prehipertensi mengalami penurunan 10-30 mmHg setelah diberikan jus semangka dengan berat 100 g, ditambah gula 5 g, dan air putih 50 g selama 2 minggu pada pagi dan malam hari di Desa Sembogunung Gresik.

Menurut Suwarni (2009), dalam penelitiannya ditemukan pada kelompok intervensi yang mendapat konseling gizi dengan pemberian *leaflet* mengalami perubahan yang cukup berarti yang dibuktikan dengan terjadinya penurunan tekanan darah. Pada awal penelitian, terdapat 96% sampel yang mengalami hipertensi berat pada kelompok intervensi dan 100% sampel pada kelompok kontrol. Presentase tersebut berkurang cukup banyak setelah perlakuan, sehingga pada akhir penelitian tidak ditemukan lagi sampel yang menderita hipertensi berat. Sebagian besar (88%) sampel yang mendapat konseling dan leaflet pada akhir penelitian diketahui memiliki tekanan darah normal, namun pada kelompok kontrol sebagian besar (60%) sampel ditemukan masih menderita hipertensi ringan.

Menurut studi pendahuluan yang sudah dilakukan, peneliti memilih Puskesmas Arjowinangun dikarenakan jumlah kejadian hipertensi pada laki-laki dan perempuan usia >18 tahun sebanyak 1.731 dari 22.622 orang yang diukur tekanan darahnya (Profil Kesehatan Kota Malang, 2015). Jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Arjowinangun sebanyak 7739. Terdiri dari 1615 orang di kelurahan Arjowinangun, 2586 orang di Bumiayu, 2565 orang di Mergosono, dan 973 orang di Tlogowaru. Akan tetapi tidak semuanya terjangkau oleh pihak

puskesmas. Hal ini terbukti dari 7739 lansia yang ada, hanya 80 lansia yang aktif mengikuti PROLANIS di Puseksmas Arjowinangun.

Para lansia ini ada yang mengalami penyakit hipertensi saja, DM saja, maupun keduanya. Penyakit hipertensi didominasi oleh lansia dengan golongan usia (50-80 tahun). PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) untuk lansia yang terdapat di Puskesmas Arjowinangun meliputi kegiatan senam lansia, pemeriksaan kesehatan, dan pemberian obat setiap pagi di hari Jumat. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran antropometri dan pengukuran tekanan darah. Penyuluhan diadakan oleh pihak puskesmas dalam sebulan sekali. Meskipun telah mengikuti kegiatan PROLANIS dan telah mendapatkan edukasi tentang diet hipertensi (Rendah Garam), kepatuhan diet dan pola makan lansia dirasa kurang sehingga masih banyak kejadian hipertensi,. Dari 80 lansia yang aktif prolanis terdapat 48 lansia (>50%) yang mengalami hipertensi.

Penelitian tersebut menjadikan dasar penulis ingin mengetahui pengaruh pemberian buah semangka dalam bentuk jus jika disertai pemberian modifikasi konseling diet rendah garam dengan dash diet kepada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh pemberian konseling dan jus buah semangka terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan kalium serta tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling dan jus buah semangka terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium dan kalium serta tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian modifikasi konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.

- b. Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka merah terhadap asupan natrium pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka merah terhadap asupan kalium pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.
- d. Untuk mengetahui pengaruh pemberian modifikasi konseling gizi terhadap tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.
- e. Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang.

#### **D. Manfaat**

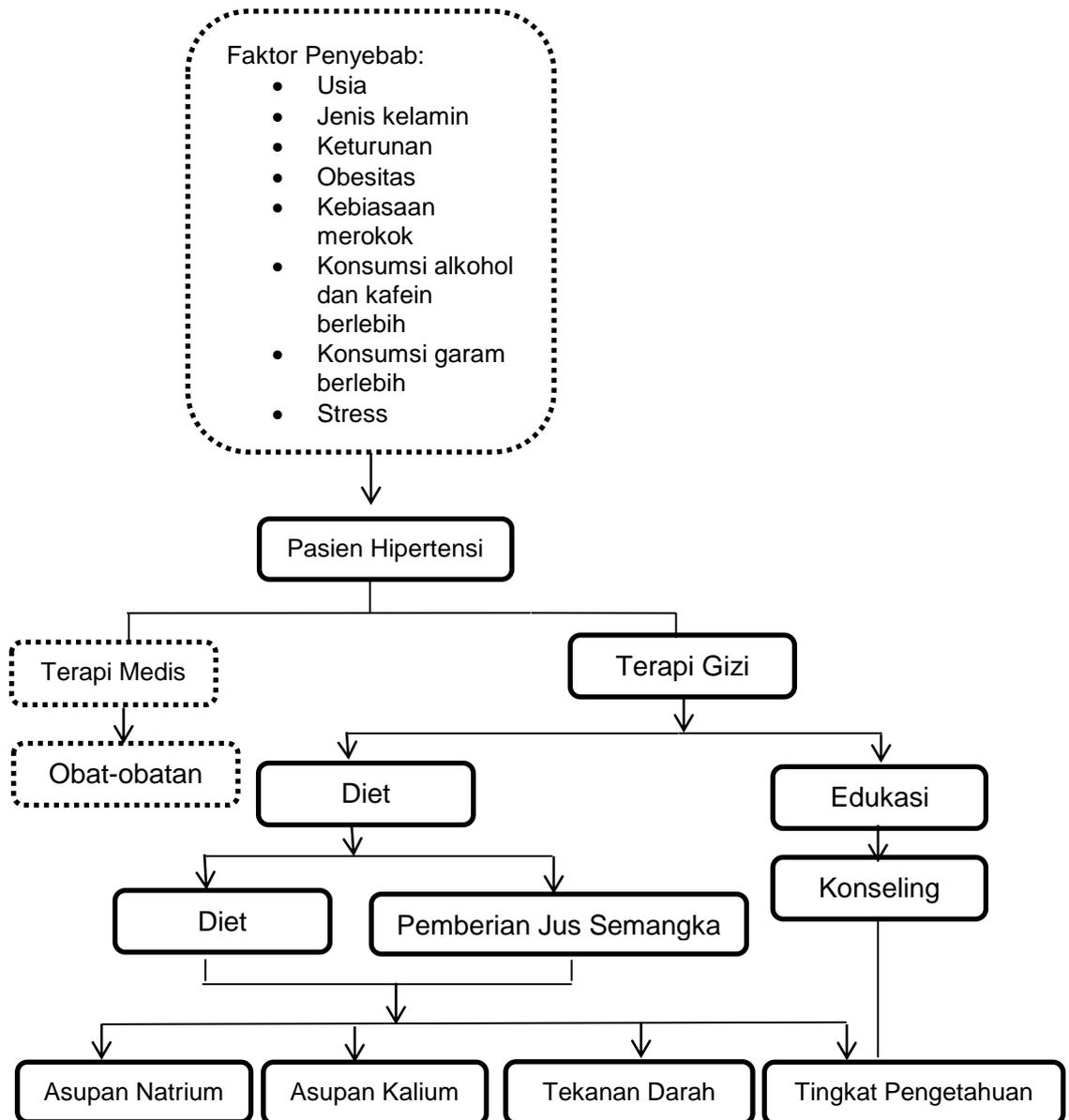
##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian konseling dan jus buah semangka terhadap asupan natrium dan kalium serta penurunan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi.
- b. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan meningkatkan kajian ilmiah mengenai pengaruh konseling dan jus buah semangka terhadap asupan natrium dan kalium serta penurunan tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pihak puskesmas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang jus buah semangka sebagai dasar dalam memberikan edukasi/konseling dalam diet pasien Hipertensi pada lansia yang sekaligus dapat berdampak positif bagi kesehatan pasien.
- b. Bagi penderita Hipertensi khususnya pada lansia dan masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pengetahuan baru tentang manfaat jus buah semangka bagi kesehatan penderita Hipertensi.

### E. Kerangka Konsep



Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Skema 1: Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Pemberian Konseling Dan Jus Buah Semangka Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, Asupan Kalium, dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Arjowinangun Malang.

Penjelasan:

Pemberian konseling dan jus buah semangka untuk pasien lansia hipertensi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, asupan kalium, dan tekanan darah.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

- a. Ada pengaruh pemberian modifikasi konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan pasien lansia hipertensi.
- b. Ada pengaruh pemberian jus buah semangka terhadap asupan natrium pasien lansia hipertensi.
- c. Ada pengaruh pemberian jus buah semangka terhadap asupan kalium pasien lansia hipertensi.
- d. Ada pengaruh pemberian modifikasi konseling gizi terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi.
- e. Ada pengaruh pemberian jus buah semangka terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi.