

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan .(Kemenkes RI,2013).

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Secara umum seseorang dikatakan lanjut usia jika sudah berusia 60 tahun, oleh karena itu lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif (Bandiyah,2011).

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (sufa, christantyawati & jusnita, 2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus – menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Tekanan darah antara normotensi atau hipertensi disebut borderline hypertension (garis batas hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia atau jenis kelamin (Hastuti,2019).

Menurut WHO, tekanan darah dikatakan normal bila 120/80 mmHg, dan di antara nilai tersebut dikatakan hipertensi bila lebih dari 140/90 mmHg, dan diantara nilai tersebut dikatakan normal tinggi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%) di dalam (Kememkes RI,2014).

Secara nasional hasil araiskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11% prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki – laki (31,34%). *Prevalensi* di perkotaan sedikitnya lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%), *prevalensi* semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (kemenkes RI, 2019) Di sukabumi sendiri, dalam data profil dinas kesehatan kota sukabumi tahun 2018 mencatat bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi ke 3 di kota sukabumi setelah ISPA yaitu sebesar 41.197 orang terdiagnosa hipertensi (Rikerdas,2018).

Peningkatan tekanan darah salah satunya dapat menyebabkan nyeri kepala sehingga dapat mempengaruhi aktivitas. seluruh kepala terasa seperti dicengkram yang dapat menyebar ke leher dan bahu, penderita penyakit hipertensi yang mengalami secara tiba – tiba bisa berdampak adanya masalah penyakit yang lebih serius, diantaranya penyakit jantung (Kardiovaskuler), gangguan pada sistem ginjal , bahkan bisa terjadi pecahnya pembuluh darah di kapiler ke otak atau disebut dengan stroke dan bisa mengakibatkan kematian.

Usia lanjut mempunyai kecenderungan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan tidak teratur , kurang beraktivitas, kurang mengkonsumsi

makanan berserat. Salah satu jenis buah yang bermanfaat untuk penderita hipertensi yaitu buah Bit, karena buah bit mengandung beberapa senyawa aktif seperti karetonid, glisin betain, saponin, betasianin, betanin, polyphenol dan flavonoid (singh dan hathan 2013). Buah bit kaya karbohidrat yang mudah menjadi energi serta zat besi yang dapat membantu darah mengangkut oksigen ke otak dan buah bit juga mengandung senyawa asam folat yang berfungsi untuk mengganti sel – sel yang rusak, kalium untuk memperlancar keseimbangan cairan, zat besi untuk metabolisme energy dan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu peran perawat sangat penting, peran perawat disini adalah sebagai educator, perawat membantu klien dalam mengenal kesehatan, dan prosedur asuhan keperawatan yang perlu mereka lakukan guna memulihkan atau memelihara kesehatan tersebut agar tidak terjadi penyakit lainnya, peran perawat disini memberikan cara penanganan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, untuk melaksanakan pola hidup sehat dan mencegah terjadinya penyakit lainnya atau komplikasi. Sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah seperti buah – buahan, sayur – sayuran yang tinggi serat, serta kaya vitamin serta mineral. Buah – buahan yang digunakan sebagai obat komplementer tekanan darah tinggi umumnya buah- buahan yang mengandung serat seperti buah bit (wisnu, 2010).

Cara untuk membuat jus bit itu sendiri yaitu dengan cara siapakan 2 buah bit, 100 ml air, lalu kupas buah bit di cuci hingga bersih di potong dengan ukuran kecil – kecil di blender dengan sedikit tambahan madu, dan diberikan sehari sekali.

Dari uraian di atas, penulis merasa tertarik dan akan menuangkan dalam karya tulis ilmiah yang berjudul “ Aplikasi jus bit terhadap nyeri kepala akibat hipertensi pada lansia ”

1.2 Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh jus buah bit untuk mengurangi rasa nyeri pada hipertensi

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi
- b. Mampu merumsukan masalah keperawatan pada pasien hipertensi
- c. Mampu merumuskan perencanaan tindakan keperawatan pada hipertensi
- d. Mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi
- e. Mampu mengevaluasi hasil tindakan pada pasien hipertensi

1.3 Pengumpulan Data

1.3.1 Observasi

langsung melakukan observasi kelapangan di Kp.selaawi pada keluarga Ny.U.

1.3.2 Wawancara

Penulis langsung berkomunikasi pada keluarga Ny.U dengan cara mewawancarai keluarga Ny.U untuk mendapatkan banyak data dan informasi.

1.3.3 Pengaplikasian jus bit

Pengaplikasian pemberian jus bit untuk bahan sebagai pengumpulan data dan informasi.

1.3.4 Studi Pustakan

Pengumpulan data selain observasi dan wawancara penulis juga mempelajari teori dari perpustakaan melalui buku, jurnal dan internet yang berkaitan dengan aplikasi pemberian jus bit untuk mengurangi nyeri kepala pada hipertensi.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Bagi Penulis

Penulis dapat memanfaatkan ilmu yang sudah didapat dan mengaplikasikannya secara langsung, penulis juga mendapatkan wawasan yang lebih banyak dan luas tentang asuhan keperawatan dengan hipertensi dengan cara pengaplikasian jus bit

1.4.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat lebih memahami apa itu hipertensi, serta masyarakat dapat mengaplikasikan mengkonsumsi jus buah bit untuk menghindari nyeri kepala pada hipertensi.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dalam ilmu keperawatan serta dapat bermanfaat sebagai wawasan ilmu keperawatan untuk kedepannya tentang penyakit hipertensi khususnya di masyarakat.