

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi kesehatan yang dicirikan oleh angka tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan diastolik sebesar ≥ 90 mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai "*The Silent Disease*" karena banyak individu tidak menyadari kondisi mereka sampai melakukan pengukuran tekanan darah di tempat layanan kesehatan. Apabila tidak diobati, hipertensi dapat memicu masalah serius seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal kronis.(Abdillah et al., 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Di perkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Tiga ratus tiga puluh juta dari 972 pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. (Kurniawan, 2022). Di Indonesia tercatat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) dari tahun 2015 ke tahun 2020, terdapat peningkatan 8,3% angka kejadian hipertensi dengan kontribusi yang signifikan dari usia dewasa muda yaitu usia >18 tahun sebesar 34,1% dan usia 25-35 tahun sebesar 20,1%. Hal ini dibuktikan dengan data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi tercatat 10,7% pada usia 18-24 tahun dan 17,4% pada usia 25-34 tahun berdasarkan hasil pengukuran tensimeter (Balitbang Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah usia ≥ 15 tahun pada tahun 2023 sebanyak 8.494.296 jiwa atau sebesar 29,3% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2023). Sementara itu, Kota Tegal masuk kedalam urutan sepuluh besar kota di Jawa Tengah yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 85,6% (Dinkes Provinsi Jateng, 2021).

Hipertensi diidentikan sebagai kondisi yang hanya terjadi pada orang tua, hipertensi sebetulnya dapat terjadi pada segala usia. Artinya, remaja dan dewasa muda tak lepas dari bayang-bayang penyakit hipertensi. Meningkatnya kejadian

hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi dan stres. (Nafila & Rusmariana, 2021). Penyebab utama hipertensi di kalangan orang dewasa muda adalah hipertensi esensial, diikuti dengan gangguan pada sistem ginjal. Hipertensi di kalangan dewasa muda berkaitan dengan faktor genetik. Tekanan darah pada anak-anak dengan orang tua yang memiliki hipertensi cenderung lebih tinggi dibandingkan anak-anak dari orang tua yang memiliki tekanan darah normal, meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. (Ina et al., 2020).

Penanganan hipertensi terdiri dari metode farmakologis dan nonfarmakologis. pengobatan farmakologis tetap menjadi pilihan utama, dengan penggunaan diuretik thiazid, beta blocker, ACE inhibitor, dan calcium channel blocker yang disesuaikan dengan tingkat keparahan serta kondisi klinis pasien, meskipun dapat menimbulkan efek samping tertentu. Karena itu juga memerlukan metode nonfarmakologis dengan perubahan pola hidup yang lebih sehat, seperti mengurangi berat badan, meningkatkan aktivitas fisik, berhenti dari kebiasaan merokok, serta melakukan pengaturan diet. Di samping itu, pengobatan herbal juga sering dibarengi sebagai terapi tambahan, meskipun terdapat batasan pada dosis, kemungkinan interaksi dengan obat lain, serta risiko efek samping seperti gangguan pencernaan dan tekanan darah rendah. (Salangka et al., 2024)

Pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah dengan memanfaatkan daun seledri (*Apium graveolens* Linn). Daun seledri memiliki kandungan *apiin* dan *apigenin* yang memberikan efek diuretik serta melebarkan pembuluh darah. *Apigenin* berfungsi dengan cara menghambat kerja sistem saraf simpatis dan mereduksi masuknya *ion* kalsium ke dalam sel otot jantung, yang menyebabkan penurunan dalam frekuensi serta kekuatan kontraksi jantung, berkurangnya volume darah yang dipompa, dan akhirnya membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, seledri juga memiliki zat yang mampu mengendurkan dinding arteri untuk memperlancar sirkulasi darah, dan kaya akan serat, magnesium, dan kalium yang memiliki peran penting dalam pengaturan tekanan darah. (Habibah, 2025).

Berdasarkan penelitian Ageng firman dkk, (2020) dalam kutipan (N. Hidayati, 2020). Didapatkan hasil pada kelompok yang mengonsumsi jus, terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik dan diastolik sebesar 39 mmHg dan 22 mmHg. Sementara itu, pada pemberian air rebusan seledri, perbedaan yang didapati adalah sebesar 20 mmHg. Hal ini membawa pada kesimpulan bahwa jus seledri menunjukkan efektivitas yang lebih baik jika dibandingkan dengan air rebusan seledri. Namun, artikel yang sudah direview menekankan bahwa baik jus maupun air rebusan seledri dapat berfungsi efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan catatan takaran yang tepat dan konsistensi dalam mengonsumsinya.

Studi Simamora dan Fithri (2021) melaporkan bahwa mengonsumsi jus seledri dua kali sehari, pada pagi dan sore hari selama lima hari berturut-turut, efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan sistolik dan diastolik setelah mengonsumsi jus seledri masing-masing adalah 30 mmHg dan 14 mmHg (Pujiati et al., 2024). Namun, studi ini belum secara spesifik dilakukan di kalangan individu dewasa muda. tekanan darah tinggi pada dewasa muda umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor gaya hidup seperti stres, konsumsi garam yang berlebihan, dan minimnya aktivitas fisik. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk memberikan respons yang lebih positif terhadap terapi non-obat. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai jus seledri untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di kalangan dewasa muda dengan pendekatan baru yang melibatkan pengamatan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setiap hari selama lima hari berturut-turut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas jus seledri dalam kelompok dewasa muda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas, penyusun dapat merumuskan masalah mengenai pemberian jus seledri untuk menurunkan tekanan darah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran implementasi jus seledri terhadap penurunan

tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa muda?

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada dewasa muda dengan masalah hipertensi
- b. Mampu mendeskripsikan diagnosa keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi
- c. Mampu mendeskripsikan upaya intervensi keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi
- d. Mampu mendeskripsikan proses implementasi keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi
- e. Mampu mendeskripsikan evaluasi keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kemandirian masyarakat dalam pemberian obat non-farmakologis dengan pemberian terapi jus seledri untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menambah keleluasaan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam pengembangan intervensi jus seledri untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur pemberian jus seledri untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi.