

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut sebagai *silent killer* dan dapat terjadi pada semua kalangan masyarakat, sehingga membutuhkan penanggula-ngan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Pada beberapa kasus, penyakit hipertensi terdeteksi saat dilakukan pemeriksaan fisik (Imelda et al., 2020). Menurut KEMENKES RI pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Khotimah, 2023). Provinsi Jawa Tengah memiliki kejadian hipertensi sebesar 76,5% dari seluruh PTM yang dilaporkan (Suminar, 2022). Sedangkan di Kota Surakarta memiliki 14,91% mempunyai hipertensi dalam diagnosis dokter (Kemenkes, 2019).

Program penanggulangan hipertensi oleh pemerintah salah satunya adalah CERDIK. Tujuan dari program kesehatan tersebut yaitu meningkatkan status kesehatan, meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta upaya untuk memonitoring dan mendeteksi sedini mungkin terhadap faktor-faktor risiko dari penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat (Drager, 2020). Adapun program pemerintah melalui puskesmas adalah adanya perilaku CERDIK untuk masyarakat. Perilaku CERDIK dapat meliputi rutin cek kesehatan, mengenyahkan asap rokok, rajin berolah raga dan aktivitas fisik lainnya, menjaga dan mengatur diet, istirahat yang cukup dan manajemen stres (Kemenkes RI, 2019).

Pengobatan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan modern atau obat antihipertensi. Pengobatan modern untuk hipertensi banyak menyembuhkan hipertensi namun pengobatan ini juga memiliki efek samping. Efek samping yang sering timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas, dan mual (Suryarinilsih et al., 2021). Terapi non farmakologi mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan

mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah. Pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada wanita yang menderita hipertensi salah satunya yakni dengan mengonsumsi rebusan daun seledri secara teratur. Seledri mengandung aromatik yang kuat pada batang dan daun. Kandungan minyak esensial serta flavonoidnya pada seledri mengandung antioksidan, antijamur, antibakteri dan menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian telah menunjukkan efek dari pemberian seledri dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi dalam hipertensi tingkat I dan II (Anugera et al., 2020).

Seledri (*Apium Graveolens*) dikatakan mengandung apigenin, yang mencegah penyempitan pembuluh darah, dan phthalide, yang melemaskan otot-otot arteri dan melemaskan pembuluh darah. Zat ini mengatur aliran darah, melebarkan pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. Seledri diketahui mengandung bahan aktif penurun tekanan darah, seperti apiin dan manitol, yang berfungsi seperti diuretik. Daun seledri banyak mengandung apiin, zat diuretik yang membantu meningkatkan keluaran urin (Lazdia et al., 2020), hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian, seperti pada penelitian Novi Yulianti (2022) dan Diah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian rebusan daun seledri terhadap penurunan hipertensi.

Peran bidan dalam masa menopause salah satunya adalah penyuluhan atau KIE sesuai dengan kebutuhannya. Metode Buku Saku merupakan salah satu cara atau alat bantu sederhana yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu yaitu dengan metode pendidikan (edukasi) kesehatan (Murniasih et al., 2019)

Dalam survey pendahuluan di posyandu wredha kinasih, penulis melakukan pemeriksaan pada 10 ibu menopause dengan hasil didapatkan bahwa mereka mengalami hipertensi serta mengeluhkan pusing dan sulit tidur. Untuk itu penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa buku saku dengan judul Pemberian Rebusan Daun Seledri Untuk Penurunan Hipertensi Pada Wanita Menopause Melalui Media Buku Saku.

Selain itu tujuan pembuatan media edukasi ini dapat dijadikan pedoman oleh masyarakat terutama ibu menopause dengan hipertensi dalam cara mengurangi hipertensi dengan mengkonsumsi rebusan daun seledri di Kelurahan Jebres. Menurut Wayan (2019) kelebihan buku saku adalah ukuran bukunya kecil sehingga dapat dibawa kemanapun, isi buku lebih ringkas, isi mudah dipahami karena bacaannya relatif sedikit, biaya yang dikeluarkan untuk pembuatan lebih murah serta dapat dijadikan media hafalan.