BAB I
PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi permasalahan kesehatan di masyarakat. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan yang serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena pada umumnya tidak menunjukkan gejala yang khas, sehingga penderita sering kali tidak menyadari kondisi tersebut hingga terjadi komplikasi (Lestari & Rusydan, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia masih menunjukkan angka yang tinggi sehingga menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥18 tahun di Indonesia mencapai 30,8%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah mencapai 32,9% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, asupan zat gizi, dan status gizi. Aktivitas fisik, asupan natrium, lemak, serat, dan status gizi diketahui memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif (Juliana et al., 2024).

Hipertensi yang tidak dikendalikan dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, terutama pada organ target seperti jantung, otak, dan ginjal. Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kardiovaskular dan komplikasi pada organ tubuh. Hipertensi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya komplikasi gagal jantung pada pasien hipertensi. Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular sehingga pengendalian tekanan darah secara optimal diperlukan untuk mencegah komplikasi dan menurunkan risiko kesakitan pada penderita hipertensi (Suryadi et al., 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup dan berbagai upaya untuk mempertahankan kestabilan tekanan darah. Penatalaksanaan tersebut perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan penderita hipertensi (Aziza et al., 2024).

Sebagai bagian dari penatalaksanaan nonfarmakologis, pemanfaatan bahan alam juga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatanpendamping dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu bahan alam yang telah diteliti adalah mentimun (*Cucumis sativus L).* Mentimun mengandung kalium dan magnesium yang berperan dalam keseimbangan cairan dan elektrolit serta mendukung pengaturan tekanan darah. Pemberian jus mentimun sebanyak 250 cc yang dibuat dari 200 gram mentimun sebanyak dua kali sehari selama tujuh hari pada 11 responden hipertensi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 145,45 mmHg menjadi 121,82 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 81,82 mmHg menjadi 71,82 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 pada tekanan sistolik dan 0,009 pada tekanan diastolik, sehingga terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun (Putri et al., 2023).

Selain mentimun, semangka (*Citrullus lanatus*) juga telah diteliti sebagai salah satu bahan alam yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah. Semangka mengandung L-citrulline yang berperan dalam pembentukan nitric oxide (NO) yang berkaitan dengan proses vasodilatasi pembuluh darah. Pemberian jus semangka sebanyak 375 ml setiap pagi selama lima hari pada 20 responden hipertensi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 18,5 mmHg dan diastolik sebesar 12,65 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga pemberian jus semangka menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah intervensi (Afriyanti et al., 2026).

Meskipun terdapat beberapa bahan alam yang berpotensi digunakan dalam pengelolaan hipertensi, jus mentimun dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini. Pemilihan tersebut didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian jus mentimun. Selain itu, mentimun

relatif mudah diperoleh, terjangkau, dan mudah diolah menjadi jus sehingga berpotensi diterapkan sebagai salah satu terapi pendamping nonfarmakologis dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian jus mentimun pada wanita usia produktif dengan hipertensi (Putri et al., 2023; Ratnadewi et al., 2023).

Pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi didukung oleh kandungan kalium, magnesium, dan air yang terdapat di dalamnya. Kalium berperan sebagai elektrolit yang berkaitan dengan fungsi neuromuskuler, sedangkan kandungan air yang tinggi pada mentimun dapat memberikan efek diuretik. Kandungan tersebut menjadi salah satu dasar pemanfaatan mentimun sebagai bahan alam yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah (Tamar, 2023). Dengan demikian, jus mentimun dapat digunakan sebagai salah satu terapi pendamping nonfarmakologis, bukan sebagai pengganti terapi farmakologis yang telah diresepkan oleh tenaga kesehatan.

Meskipun jus mentimun telah dikaji sebagai salah satu terapi komplementer dalam membantu pengelolaan hipertensi, pemanfaatannya pada penderita hipertensi memerlukan pengetahuan yang memadai mengenai manfaat, cara pengolahan, dan penggunaannya secara tepat. Pemberian informasi mengenai pemanfaatan jus timun sebagai salah satu solusi herbal bagi masyarakat dengan hipertensi dapat menjadi upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan terapi komplementer. Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan jus timun di masyarakat menunjukkan pentingnya pemberian informasi yang tepat agar masyarakat memahami pemanfaatan jus mentimun sebagai salah satu terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi (Nurdin et al., 2024).

Penyampaian edukasi kesehatan memerlukan media yang dapat membantu informasi diterima dan dipahami dengan baik. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *booklet*. *Booklet* merupakan media informasi berbentuk buku kecil yang menyajikan informasi secara ringkas dan sistematis serta dapat digunakan kembali secara mandiri oleh pembaca. Penggunaan *booklet* dalam edukasi terapi komplementer dapat membantu menyampaikan informasi secara lebih terstruktur. Edukasi mengenai terapi rebusan daun seledri dan jus mentimun pada penderita hipertensi dengan menggunakan media *booklet* dan simulasi menunjukkan bahwa *booklet* dapat digunakan sebagai salah satu media pendukung dalam penyampaian informasi mengenai terapi komplementer (Berutu et al., 2024)

Booklet tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga dapat menjadi bahan bacaan yang dapat digunakan kembali oleh penderita setelah memperoleh edukasi. *Booklet* dapat menjadi media pendukung yang memudahkan penyampaian materi edukasi secara terstruktur serta memberikan kesempatan kepada penderita untuk membaca kembali informasi yang telah diberikan. Penggunaan *booklet* bersama metode simulasi dalam edukasi terapi komplementer pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa *booklet* dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam penyampaian informasi mengenai terapi rebusan daun seledri dan jus mentimun (Berutu et al., 2024).

Efektivitas *booklet* sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi telah didukung oleh hasil kajian terhadap berbagai penelitian. Berdasarkan hasil literature review terhadap 10 artikel, penggunaan *booklet* menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi pada berbagai kelompok sasaran. *Booklet* juga dapat diadaptasi sesuai dengan karakteristik kelompok sasaran serta dapat menyajikan informasi secara sistematis dan mudah dipahami. Oleh karena itu, *booklet* dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai pemanfaatan jus mentimun secara terstruktur serta memungkinkan penderita hipertensi mempelajari kembali informasi yang telah diberikan secara mandiri (Primadani et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan *booklet* mengenai jus mentimun diperlukan sebagai media edukasi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan pasien tentang menjaga tekanan darah, khususnya melalui metode nonfarmakologi pada pasien hipertensi; membantu pasien dan keluarga dalam melakukan praktik mandiri di rumah secara aman, terbukti, dan efisien; menjadi alat bantu edukasi yang dapat dibaca berulang kali sehingga pasien tidak mudah lupa terhadap prosedur yang telah diajarkan; mendukung upaya pengontrolan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui pemahaman yang baik tentang jus mentimun; serta membantu menurunkan risiko komplikasi seperti gagal jantung dan gagal ginjal melalui pemahaman mengenai tanda bahaya dan kapan harus kembali kepada tenaga kesehatan.

Sejalan dengan tujuan tersebut, Manfaat bagi penderita, media edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengendalian tekanan darah melalui metode nonfarmakologi, khususnya pemanfaatan jus mentimun,

serta membantu penderita dalam menerapkan praktik mandiri di rumah secara tepat. Manfaat bagi keluarga, media edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam memberikan dukungan, pengawasan, dan pendampingan kepada penderita selama melakukan upaya pengendalian tekanan darah serta membantu mengenali tanda bahaya yang memerlukan tindak lanjut dari tenaga kesehatan. Manfaat bagi fasilitas pelayanan kesehatan, media edukasi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif untuk mendukung program promosi kesehatan, menyampaikan informasi mengenai pengelolaan hipertensi secara sistematis, serta meningkatkan kualitas pelayanan kepada penderita hipertensi dan keluarga.