

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah proses menjadi lebih tua dengan umur mencapai 45 tahun ke atas. Pada lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial. Salah satu contoh kemunduran fisik pada lansia adalah rentannya lansia terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang umum di derita lansia salah satunya adalah hipertensi (Nugroho, 2006). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara persisten yakni bila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Bila tekanan darah antara 120-139 mmHg pada sistolik dan 80-89 mmHg pada diastolik dapat dikatakan sudah mengalami prehipertensi (Kaplan N.M., 2006).

Pengobatan hipertensi dapat secara farmakologis dan non farmakologis (Saseen & Carter, 2001). Kendala yang sering dihadapi dalam pengobatan farmakologis adalah banyak penderita hipertensi yang tidak disiplin dalam mengonsumsi obat penurun tekanan darah karena dapat bergantung pada obat seumur hidup. Selain itu faktor efek samping yang ditimbulkan obat biasanya menjadi suatu ketakutan tersendiri bagi penderita apalagi penderita lansia, misalnya apabila obat dihentikan dapat menimbulkan stroke. Karena berbagai alasan tersebut, penderita hipertensi mencari cara pengobatan lain yang lebih ekonomis namun minim efek samping, yaitu melalui pengobatan alamiah dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti buah, sayuran, dan herbal (Heming, 2008). Indonesia dikenal kaya dengan buah-buahan lokal, seperti stroberi, belimbing manis, pisang, apel, semangka, dan lain-lain. Buah-buahan ini selain

digunakan sebagai pencuci mulut, secara empiris digunakan juga untuk pengobatan tambahan hipertensi.

Daya tarik abadi dari herbal adalah kealamiahannya, keasliannya yang memberikan reputasi keamanan dan lebih dapat ditolerir dibanding dengan obat-obatan yang diresepkan. Sebagai tambahannya, herbal tersedia tanpa peresepan, bahkan didapatkan dengan harga yang lebih murah. Masyarakat di dunia menggunakan perawatan herbal sebagai pilihan utama dan kadang-kadang pengobatan yang tersedia hanya pengobatan herbal saja (Juckett, 2004).

Buah belimbing manis sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan serat, kalium, fosfor dan vitamin C. Berdasarkan penelitian DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dikatakan untuk menurunkan tekanan darah sangat dianjurkan mengonsumsi makanan yang tinggi kalium dan serat (Chaturvedi, 2009). Buah belimbing manis memiliki efek diuretik yang dapat memperlancar air seni sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Heri Sulistiyono (2009) dari 34 sampel, terdapat 17 orang (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 16 orang (94,1%) mengalami penurunan tekanan darah diastolik pada kelompok perlakuan dengan jus buah belimbing manis (). Penelitian lain mengenai jus buah belimbing juga telah dilakukan oleh Dine Rinjani Ediani dengan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,61% dan tekanan darah diastolik sebesar 5,37% (Istadi, 2009).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Indah Dwipayanti tentang “efektifitas buah belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita

hipertensi di sumolepen kelurahan balongsari kota Mojokerto”. Menyebutkan hasil pengukuran tekanan darah dapat dinyatakan bahwa fakta adanya penurunan nilai rata-rata MAP *post test* penderita hipertensi (responden) telah sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa buah belimbing dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Sehingga terjadinya penurunan rata-rata sistolik dan diastolik ini terjadi oleh karena responden telah diberikan terapi buah belimbing, dan keadaan ini menunjukkan bahwa pemberian terapi buah belimbing efektif untuk menurunkan tekanan darah responden yang menderita hipertensi.

Suatu makanan dikatakan makanan sehat untuk jantung dan pembuluh darah, apabila mengandung rasio kalium dengan natrium minimal 5:1. Buah belimbing mengandung kalium dan natrium dengan perbandingan 66:1, sehingga sangat bagus untuk penderita hipertensi (Astawan, 2009). Buah belimbing mempunyai kadar potassium (kalium) yang tinggi dengan natrium yang rendah sebagai obat hipertensi yang tepat, dengan mengkonsumsi buah belimbing dalam jumlah tertentu dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Belimbing manis buah yang mudah di dapat sepanjang musim, disamping harganya yang murah belimbing manis memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Mengingat tanaman ini sering kita jumpai di lingkungan kita dan mempunyai manfaat yang besar pula, sehingga diharapkan dengan melakukan pengobatan hipertensi secara non farmakologis (buah belimbing manis), tekanan darah penderita hipertensi pada lansia bisa menurun. Dengan demikian, masyarakat bisa

meminimalisir penggunaan obat-obatan hipertensi secara farmakologis yang biayanya cukup mahal dan memiliki berbagai efek samping.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Perbandingan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Jus Buah Belimbing Manis (*Averrhoa Carambola*) di Wilayah Posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah berikut “Apakah Ada Perbedaan nilai tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah konsumsi Jus Buah Belimbing Manis (*Averrhoa Carambola*) di Wilayah Posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Membandingkan nilai tekan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) di wilayah Posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi konsumsi jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) di wilayah posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya .
- b. Mengidentifikasi Tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi konsumsi jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) di wilayah posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya.

- c. Mengetahui perbandingan nilai tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) di wilayah posyandu lansia RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) dapat digunakan sebagai intervensi alternative (non farmakologis) dalam menurunkan hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai bahan kajian bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan manfaat jus belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) dan hipertensi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk menambah referensi ilmu pengetahuan serta acuan dalam pengembangan ilmu kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi.

c. Bagi Lansia

Memberikan pengetahuan kepada lansia mengenai manfaat yang diperoleh setelah mengonsumsi jus buah belimbing manis (*Averrhoa Carambola*) dan dapat dipakai sebagai obat tradisional yang berefek anti hipertensi dan dapat digunakan oleh masyarakat sebagai obat anti hipertensi yang mudah didapat, ekonomis, dan efisien.