

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada prosesnya akan mengalami proses kehidupan dimana dia lahir dan akan semakin bertambah usia. Proses manusia dari lahir, bayi, anak, remaja, dewasa, pralansia dan lansia. Lansia merupakan fenomena yang terjadi sepanjang hidup seseorang. Penuaan merupakan proses seumur hidup yang dimulai bukan pada suatu titik waktu tertentu, melainkan sejak awal kehidupan. Penuaan merupakan proses alami, artinya seseorang melewati tiga tahap dalam kehidupan: masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua (Septiana & Juwariyah, 2021). "Lansia" terdiri dari kelompok, pasien berusia >65 tahun dan pasien 80 tahun atau lebih tua dianggap "sangat tua". Peningkatan usia seseorang sering diikuti dengan berbagai permasalahan kesehatan. Penurunan fungsi tubuh pada seseorang sering dikaitkan dengan kemunduran atau dikenal dengan gejala penyakit degeneratif (Lade, 2024). Usia lanjut merupakan tahap akhir dari proses kehidupan dan melibatkan kemunduran fisik, psikologis, dan sosial serta perubahan-perubahan yang saling terkait yang dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental pada orang lanjut usia (Oktaria et al., 2023).

Lansia rentan mengalami penurunan kesehatan yang mungkin sering terjadi antara lain : malnutrisi, kehilangan kemampuan mendengar, masalah gigi dan mulut, katarak, radang sendi, osteoporosis, infeksi saluran kemih, inkontinenzia urine, penyakit ginjal kronis, hipertensi, penyakit jantung, kolesterol, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, diabetes, pneumonia, kanker, despresi, penyakit alzheimer, penyakit parkinson (Savitri, 2024). Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan orang lanjut usia adalah terbatasnya akses terhadap layanan perawatan kesehatan. Selain itu, minimnya informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan pada lansia juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya permasalahan kesehatan lansia di masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan bakti sosial berupa pemeriksaan kesehatan bagi para lansia serta memberikan penyuluhan mengenai pola makan sehat guna mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Penting untuk memberikan informasi gizi kepada lansia karena kondisi fisiologis internal mereka, terutama saluran pencernaan, dapat memburuk, yang menyebabkan gangguan gizi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Widiany, 2019).

Salah satu masalah gizi yang paling umum di kalangan orang lanjut usia adalah kekurangan gizi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan energi dan protein. Orang lanjut usia umumnya menderita kekurangan zat gizi makro dan mikro, yang menyebabkan sistem dan fungsi kekebalan tubuh menjadi lebih lemah. Meningkatkan fungsi kekebalan tubuh orang lanjut usia dapat

meningkatkan kualitas hidup mereka dan membuat mereka lebih sehat. Lansia yang mandiri dan berguna yang mampu mengurangi biaya pengobatan tanpa membebani keluarga dan masyarakat. Akibat dari kurangnya gizi pada lansia antara lain : penurunan nafsu makan , kelemahan otot kunyah, penyebab tersebut mampu menjadikan manusia menjadikan malnutrisi. Malnutrisi yang dialami menyebabkan lansia kekurangan energi dalam beraktivitas. Kurangnya energi menyebabkan munculnya stres dalam tubuh. Stres dalam tubuh menyebabkan lansia mudah mengalami gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi (Widiani, 2019).

World Health Organization2 (WHO) menyatakan, sekitar 600 juta orang atau 20,5% di seluruh dunia menderita hipertensi dan jumlah tersebut diperkirakan akan 2 meningkat menjadi 25,6% pada tahun 2025. Dari 600 juta penderita hipertensi, 389 juta hidup di negara industri, sisanya 221 berada di negara berkembang, termasuk di Indonesia

Di Indonesia, 36% penduduknya menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Menurut American Heart Association (AHA), jumlah penduduk Amerika berusia 20 tahun ke atas yang menderita hipertensi mencapai 74,5 juta jiwa. Namun, hampir 95% kasus penyebabnya tidak diketahui(WHO, 2023) (Puspitasary et al., 2024) Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57%, dengan perbedaan yang mencolok antara jenis kelamin. Perempuan memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, yaitu 40,17%, dibandingkan laki-laki yang mencapai 34,83%. Selain itu, prevalensi hipertensi di perkotaan adalah 38,11%, sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi di pedesaan yang mencapai 37,1%. Menurut data Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, Kota Semarang memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 67.101 kasus, dengan prevalensi mencapai 19,56%. Informasi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Jawa Tengah, terutama di Kota Semarang. Data ini bersumber dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten tahun 2019, prevalensi hipertensi di Kabupaten Klaten mencapai 42,6%. Dari jumlah penduduk yang mendapatkan pelayanan kesehatan untuk hipertensi sebanyak 315.318 jiwa, perempuan merupakan kelompok yang paling banyak terdiagnosis hipertensi. Namun, dari sasaran penduduk berusia di atas 15 tahun di Kabupaten Klaten, baru sekitar 134.312 orang yang berhasil diperiksa. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum terjangkau oleh pelayanan kesehatan untuk hipertensi, sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi.

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2024 masih relatif tinggi, yaitu sekitar 36% dari total populasi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan

Kota Banjarmasin, hipertensi menempati peringkat pertama dalam 10 penyakit terbanyak di kota tersebut. Tercatat bahwa sekitar 32,87% penduduk Kota Banjarmasin mengalami hipertensi dari Januari hingga April 2024(Humas BKPK, 2024). Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) yang perlu mendapat perhatian serius karena angka prevalensinya yang cukup tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995, 2001, dan 2004, penyakit kardiovaskular tercatat sebagai penyebab kematian utama di Indonesia, dengan hipertensi berkontribusi terhadap sekitar 20-35% dari total kematian tersebut. Hasil penelitian epidemiologis menunjukkan adanya korelasi langsung antara hipertensi dengan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular (Rahajeng & Tuminah, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Penyebaran hipertensi terlihat pada berbagai kelompok umur, yaitu 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan yang tertinggi adalah pada lansia berusia 55-64 tahun dengan persentase sebesar 55,2% (Sijabat et al., 2020). Oleh karena itu, upaya pencegahan serta pengelolaan hipertensi menjadi sangat penting dan merupakan tantangan besar yang harus dihadapi ke depan. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 36% dari populasi dewasa mengalami hipertensi pada tahun 2024. Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Meskipun demikian, hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa dengan hipertensi yang mampu mengendalikan kondisi tersebut dengan efektif.

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten tahun 2019, persentase penderita hipertensi di Kabupaten Klaten mencapai 42,6%. Jumlah penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 315.318 jiwa, dengan mayoritas penderita berjenis kelamin perempuan. Dari total sasaran penduduk berusia di atas 15 tahun sejumlah 315.318 orang, baru 134.312 orang yang telah menjalani pemeriksaan. Kondisi ini menunjukkan masih perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi(Putri, 2021).

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal, sehingga meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase setiap detak jantung . Sistole 140 menunjukkan fase ketika darah dipompa keluar oleh jantung dan diastole 90 merupakan fase ketika darah kembali ke jantung. Hipertensi pada lansia sering kali tidak disadari (silent disease). Hal ini disebabkan otot-otot dalam pembuluh darah menjadi kurang fleksibel, yang menyebabkan arteri menebal dan bahkan menegang, membuat arteri dan aorta kurang fleksibel dan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Hal ini membuatnya kurang elastis dan mengurangi aliran darah keluar dari jantung. Di satu sisi, ada faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti genetika, jenis kelamin, dan usia, dan di sisi lain, ada faktor yang dapat dikendalikan seperti

obesitas, gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, asupan alkohol, dan garam. (Septiana & Juwariyah, 2021)

Faktor-faktor pengobatan hipertensi ada 2 yaitu non farmakologis dan farmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu pemberian terapi obat. Pengobatan non-farmakologis meliputi perubahan gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi asupan alkohol, dan mengonsumsi lebih banyak buah, sayuran segar, susu rendah lemak, dan daging dengan kandungan protein tinggi (ayam, ikan, kedelai). Ini termasuk diet penyesuaian untuk meningkatkan asupan kacang-kacangan), asupan natrium rendah, air, daun salam rebus, terapi pernapasan dalam (slow deep breathing), terapi relaksasi genggaman jari, dan terapi dengan rebusan atau bahan-bahan herbal yang sudah teruji efektif untuk menurunkan hipertensi salah satunya jus labu siam (Iqbal & Handayani, 2022)

Pengobatan herbal untuk tekanan darah tinggi meliputi buah-buahan, sayuran, daun dan akar yang mengandung kalium, kalsium dan zat penting lainnya. Orang yang menderita tekanan darah tinggi umumnya kekurangan kalium, kalium dan kalsium, maka dari itu mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung kalium, kalium dan kalsium merupakan cara yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah labu siam. Labu siam mengandung kalium, menjadikannya obat alami untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Selain folat, labu siam juga mengandung kalium, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, gula, kalsium, seng, tembaga, mangan, selenium, vitamin C, tiamin, riboflavin, niasin, dan vitamin B6. Vitamin E dan Vitamin K sangat bermanfaat bagi tubuh. Labu siam (*Sechium edule*) memiliki banyak manfaat kesehatan, terutama kandungan kaliumnya yang dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi. Kalium mengurangi sekresi renin, yang menyebabkan penurunan angiotensin II dan mengurangi vasokonstriksi. Selain itu, aldosteron menurun dan penyerapan kembali natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga bertindak sebagai pompa Na-K. h. Kalium dapat menurunkan tekanan darah karena kalium dipompa ke dalam sel dari cairan ekstraseluler dan natrium dipompa keluar sel (Fitriana & Hayulita, 2018).

Dalam penelitian(Sijabat & Panjaitan, 2021)menunjukan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, tidak sedang mengonsumsi obat hipertensi, serta bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusinya adalah penderita hipertensi yang mengalami komplikasi. penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan kukusan labu siam.

Berdasarkan data studi pendahuluan, terdapat 77 orang pasien hipertensi di wilayah Posyandu Mawar, dan sebanyak 32 orang di antaranya rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di wilayah kerja Posyandu Mawar. Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 orang lanjut usia, diketahui bahwa responden tidak mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Dan hanya minum obat hipertensi

bila sakit. Responden belum mengkonsumsi diet rendah garam. Labu siam merupakan salah satu jenis sayuran yang sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi dalam diet rendah garam. Dari segi ketersediaan, labu siam cukup melimpah di pasaran. Labu siam tergolong sayuran yang murah dan terjangkau untuk berbagai lapisan masyarakat. Berdasarkan paparan tentang hipertensi diatas, sehingga peneliti tertarik menggunakan terapi non farmakologis dengan alternatif berupa studi kasus tentang " Studi Kasus: Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Keluarga Dengan Hipertensi".

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada studi kasus ini adalah pemberian kukusan labu siam pada keluarga dengan lansia hipertensi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dari pemberian ini , maka rumusan masalah penelitian "Bagaimana Pengaruh Pemberian kukusan Labu Siam Dalam Pada Keluarga Dengan Lansia Hipertensi".

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menerapkan askep pada keluarga dengan lansia hipertensi dengan pemberian kukusan labu siam untuk menurunkan tekanan darah.

2. Tujuan khusus

a. Melakukan pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi pada lansia hipertensi.

b. Menganalisis Pemberian kukusan labu siam untuk menurunkan tekanan darah.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Keuntungan dari penelitian ini adalah dapat menyediakan informasi dan sumber referensi keefektifan kukusan labu siam. Khasiat pemberian kukusan labu siam (*Sechium edule*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kadibolo.

2. Manfaaat praktis

a. Bagi lansia

Penderita lansia hipertensi dapat memahami dan menerapkan pengobatan non farmakologi hipertensi dengan cara mengonsumsi kukusan labu siam selain mengonsumsi obat.

b. Bagi keluarga

Diharapkan hasil ini dapat membantu pasien dan keluarga dalam memahami cara mengurangi risiko penyakit, baik melalui perubahan gaya hidup maupun pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pasien dan keluarga juga diharapkan mampu memahami serta menerapkan penatalaksanaan nonfarmakologis bagi penderita hipertensi sehingga kondisi hipertensi dapat dikendalikan. Selain itu, diharapkan pula dapat tercipta sumber daya dan dukungan yang memadai bagi keluarga yang merawat pasien.

c. Bagi petugas kesehatan

Hasil ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan selain obat farmakologi bisa diberi obat komplementer kukusan labu siam sehingga penderita hipertensi menjadi menjaga kesehatannya secara mandiri di rumah.