

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Secara visual, penyakit ini tidak tampak mengerikan, namun bisa membuat penderita terancam jiwanya atau paling tidak menurunkan kualitas hidupnya. Karenanya hipertensi disebut *the silent disease*. Penyakit ini dikenal juga sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Astawan, 2002).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi. (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2007). Sebagian besar (90%) kasus hipertensi merupakan hipertensi primer, yang tidak diketahui penyebabnya. Akibat dari hal tersebut tidak semua penderita hipertensi memerlukan obat anti hipertensi. Upaya pengobatan yang lebih penting dilakukan adalah mengeliminasi faktor risiko yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi tersebut. Pada prinsipnya ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan obat, dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan modifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (*back to nature*). Mengacu pada konsep *back to nature* yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat, karena bahan

tersebut kaya akan antioksidan dan kalium dalam bentuk jus buah sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang ditunjukkan dengan grafik penurunan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektifitas jus buah tersebut dalam menurunkan tekanan darah (Bangun, 2003).

Besuki merupakan salah satu nama daerah yang terletak di Kabupaten Situbondo, dimana daerah ini merupakan daerah pantai. Untuk mayoritas penduduk pantai maka tidak heran apabila konsumsi garam (natrium) penduduk Besuki lebih tinggi dibandingkan dengan penduduk lain atau penduduk yang bukan terletak di daerah pantai. Dari gambaran kehidupan orang-orang penduduk Besuki ini maka dapat dikatakan bahwa rata-rata dari mereka banyak yang memiliki resiko tekanan darah yang lebih tinggi atau yang biasa disebut dengan hipertensi.

Pengobatan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi banyak buah-buahan dan sayur-sayuran serta rajin melakukan olahraga. Salah satu contoh buah yang dapat digunakan untuk pengobatan hipertensi yaitu sawo (*Achras zapota.L*). Sawo merupakan salah satu jenis warna kulit yang biasa diberikan bagi yang memiliki kulit sedikit gelap. Hal ini tidak mengherankan karena kulit dan daging buah sawo berwarna cokelat dengan rasa yang sangat manis. Kaya akan karbohidrat karena 20% bagiannya terdiri dari gula. Sawo mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C dan kandungan potassium (kalium) yang tinggi sehingga baik untuk menjaga kesehatan pembuluh darah (Astawan, 2010).

Buah sawo merupakan salah satu contoh buah yang bisa menurunkan tekanan darah karena didalam buah sawo terdapat kandungan zat aktif yaitu kalium yang berfungsi untuk penurunan tekanan darah. Konsumsi kalium dalam jumlah yang tinggi dapat melindungi individu dari hipertensi. Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Hull, 2003). Cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya didalam cairan intraselular, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraselular dan menurunkan tekanan darah (Astawan, 2003). Rasio kalium dan natrium dalam diet berperan dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Asupan kalium tampaknya berbanding terbalik dikaitkan dengan tekanan darah. Sebuah meta-analisis dari 30 uji coba terkontrol menemukan bahwa suplemen kalium dikaitkan dengan penurunan yang signifikan adalah tekanan darah sistolik dan diastolik. Efek suplementasi kalium bervariasi tetapi umumnya lebih jelas pada individu hipertensi dibandingkan individu normotensif. Selanjutnya, efek kalium lebih besar pada individu-individu mencerna asupan natrium lebih tinggi. Kalium dapat menyebabkan relaksasi otot polos vaskuler dan dengan demikian mengurangi resistensi perifer. Kalium juga dapat mempengaruhi sistem kinin -misalnya, meningkatkan kallikrein kemih kalium. Kalium juga dapat mempengaruhi renin atau bekerja dengan nutrisi lain untuk mengatur tekanan darah. Misalnya, meningkatkan asupan kalium yang berhubungan dengan kalsium urin berkurang dan ekskresi magnesium. Asupan kalium lebih tinggi sendiri atau

asupan kalium relatif terhadap konsumsi natrium juga telah dikaitkan dengan prevalensi yang lebih rendah dari hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh jus sawo terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Besuki Situbondo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui pengaruh jus sawo terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Besuki Situbondo.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi primer sebelum dan sesudah pemberian jus sawo di RSUD Besuki Situbondo.
- b. Mengetahui hubungan karakteristik responden dengan tekanan darah.
- c. Menganalisa pengaruh jus sawo terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer di RSUD Besuki Situbondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman mengenai Pemberian Jus Sawo Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer.

2. Bagi Instansi Terkait

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam penatalaksanaan diet Hipertensi di RSUD Besuki Situbondo.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat merangsang penelitian tentang pengobatan alternatif untuk penurunan tekanan darah yang lebih efektif diberikan kepada penderita Hipertensi.