

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan di banyak negara, termasuk Indonesia. Jumlah orang yang mengalami hipertensi semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat, meningkatnya usia harapan hidup, pola konsumsi yang berubah, kurangnya aktivitas fisik, serta bertambahnya faktor risiko yang berhubungan dengan penyakit degeneratif. Hipertensi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak orang tidak menyadari kondisi kesehatannya sampai mengalami komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, hipertensi dipandang bukan hanya sebagai masalah medis, tetapi juga sebagai isu kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan yang terus-menerus dalam hal promosi, pencegahan, perawatan, dan rehabilitasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh yang tidak terlihat karena sebagian besar pasien tidak merasakan gejala khas pada tahap awal. Hal ini mengakibatkan banyak orang baru menyadari mereka memiliki hipertensi setelah mengalami komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, atau masalah pembuluh darah lainnya. Dalam pedoman untuk mengendalikan hipertensi dijelaskan bahwa hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat menjadi ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan dengan cara yang benar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah tipe hipertensi yang penyebabnya tidak jelas dan sering kali berhubungan dengan faktor genetik dan gaya hidup. Di sisi lain,

hipertensi sekunder adalah hipertensi yang muncul karena adanya kondisi medis tertentu seperti masalah ginjal atau gangguan hormon (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang terbagi menjadi faktor yang tidak bisa diubah seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang bisa diubah seperti obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, merokok, dan pola makan yang buruk.

Di Indonesia, mengendalikan hipertensi masih menjadi masalah karena banyak orang yang tidak menyadari kondisi kesehatan mereka. Banyak pasien baru menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi setelah mengukur tekanan darah saat mendapatkan pelayanan kesehatan atau saat mengalami gejala tertentu. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya untuk melakukan deteksi dini dan memeriksa tekanan darah secara rutin di masyarakat. Pemerintah melalui berbagai program kesehatan mendorong agar dilakukan deteksi dini hipertensi melalui pelayanan kesehatan tingkat pertama dan kegiatan masyarakat seperti Posbindu dan Posyandu sebagai bagian dari upaya mengendalikan penyakit yang tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Penanganan hipertensi dilakukan dengan dua cara utama yaitu menggunakan obat dan tanpa obat. Obat antihipertensi diberikan berdasarkan kondisi kesehatan pasien dengan tujuan untuk menjaga tekanan darah agar tetap baik dan mengurangi kemungkinan komplikasi. Namun, pengobatan dengan obat terkadang memerlukan keteraturan dalam jangka waktu lama, sehingga banyak orang mencari alternatif atau metode tambahan yang dianggap lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pengobatan dengan obat, cara tanpa obat juga sangat penting untuk mengontrol hipertensi. Upaya tanpa obat dilakukan dengan mengubah kebiasaan hidup menjadi lebih sehat, seperti mengatur pola makan, mengurangi asupan garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan yang ideal, berhenti merokok, mengelola stres, dan cukup beristirahat. Salah satu pola

makan yang disarankan adalah pendekatan DASH yang menekankan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan membatasi asupan natrium.

Selain pendekatan tersebut, masyarakat Indonesia juga masih menggunakan terapi tambahan yang berbasis bahan alami yang diwariskan dari generasi. Terapi tradisional sering dipilih karena dianggap lebih alami, mudah diperoleh, harga yang terjangkau, dan telah digunakan dalam keluarga ataupun komunitas. Salah satu bahan alami yang terkenal dan sering dipakai oleh masyarakat untuk mengendalikan tekanan darah adalah bawang putih.

Bawang putih merupakan tanaman obat yang memiliki banyak senyawa aktif seperti allicin, diallyl disulfide, ajoene, dan senyawa sulfur lainnya yang dianggap membantu relaksasi pembuluh darah dan menjaga stabilitas tekanan darah. Dalam kehidupan sehari-hari, bawang putih tidak selalu dimakan dengan cara yang sama. Beberapa orang memakan bawang putih mentah secara langsung, sementara yang lain memasaknya dengan direbus, dipanggang, dicampur dalam makanan sehari-hari, atau mengonsumsinya secara teratur pada waktu tertentu sesuai dengan kebiasaan dan pengalaman masing-masing.

Keberadaan terapi tambahan dalam mengatasi hipertensi menunjukkan bahwa pengalaman seseorang menghadapi penyakit tidak hanya berfokus pada perawatan medis, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan, pengalaman pribadi, budaya, lingkungan sosial, kemudahan akses, dan pandangan tentang manfaat yang dirasakan. Dalam hal ini, setiap orang bisa memiliki pengalaman yang berbeda dalam memilih cara untuk mengatur tekanan darah mereka. Beberapa pasien tetap memilih untuk menggunakan obat medis secara rutin, sementara yang lain lebih memilih untuk menggabungkan pengobatan medis dengan konsumsi bahan alami seperti bawang putih.

Fenomena ini juga terlihat di masyarakat Dusun Niten, Kelurahan Tirirenggo. Dari hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti dengan cara observasi langsung, berbicara dengan ketua RT, kader kesehatan, serta mengamati

kegiatan Posbindu yang diadakan secara teratur setiap tanggal 6 di setiap bulan, diperoleh informasi bahwa jumlah penduduk di Dusun Niten adalah 332 orang dengan 136 kepala keluarga (KK) dan tidak termasuk 9 KK yang menyewa (Data RT dan Kader Dusun Niten, 2026).

Dari data riwayat hipertensi yang dicatat oleh kader kesehatan Dusun Niten, diketahui ada 12 orang yang memiliki riwayat hipertensi (Data Kader Posbindu Dusun Niten, 2026). Pengukuran tekanan darah di wilayah ini biasanya dilakukan melalui kegiatan Posbindu, pemeriksaan mandiri menggunakan alat digital, atau saat warga mendapatkan layanan kesehatan. Berdasarkan studi pendahuluan dan pencatatan riil melalui buku registrasi Posbindu Dusun Niten yang dikonfirmasi bersama kader kesehatan serta Ketua RT setempat, terdapat 12 warga yang terdiagnosa secara nyata mengalami hipertensi dengan nilai tekanan darah yang persisten berada pada rentang $>140/90$ mmHg hingga mencapai $160/100$ mmHg. Di wilayah ini, interaksi sosial, budaya lokal, dan pemanfaatan bahan herbal berupa berbagai variasi olahan bawang putih terjadi secara nyata di lingkungan komunitas terkecil. Oleh karena itu, data dari kader kesehatan dan pengurus wilayah setempat dinilai telah mempresentasikan problem riil di lapangan secara valid, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Informasi ini memberikan gambaran awal bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang ada di masyarakat dan memerlukan perhatian lebih, terutama terkait dengan cara masyarakat mengendalikan tekanan darah mereka.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dan pengukuran tekanan darah secara langsung terhadap 10 orang partisipan yang mengalami hipertensi di Dusun Niten, ditemukan variasi angka tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dan memerlukan perhatian yang serius. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 1 orang partisipan memiliki tekanan darah yang sangat tinggi yaitu $172/105$ mmHg, sementara 1 partisipan lainnya memiliki tekanan darah $146/95$ mmHg.

Sementara itu, data dari 8 partisipan lainnya menunjukkan hasil yang berbeda-beda di dalam kategori hipertensi tingkat 1 hingga tingkat 2, yaitu: bagian ketiga memiliki tekanan 158/100 mmHg, bagian keempat 152/95 mmHg, bagian kelima 160/100 mmHg, bagian keenam 148/90 mmHg, bagian ketujuh 155/95 mmHg, bagian kedelapan 162/98 mmHg, bagian kesembilan 164/100 mmHg, dan bagian kesepuluh mencapai 168/105 mmHg.

Meskipun seluruh partisipan (10 orang) memiliki kesadaran yang baik tentang kesehatan yang terlihat dari disiplin mereka mengikuti kegiatan Posbindu dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di Puskesmas, peneliti melihat hal unik mengenai kepatuhan terhadap terapi harian. Dari total 10 peserta, ada 6 orang yang memilih untuk tidak mengonsumsi obat antihipertensi yang diberikan. Berdasarkan wawancara awal, mereka dengan sengaja tidak meminum obat tersebut karena khawatir akan efek samping jangka panjang pada organ tubuh lain seperti ginjal dan merasa jenuh harus mengonsumsi obat kimia setiap hari. Sebagai solusi, 6 peserta ini sepenuhnya beralih menggunakan bawang putih sebagai terapi utama mereka setiap hari. Sementara itu, 4 peserta lainnya memilih untuk tetap patuh mengonsumsi obat yang diberikan oleh Puskesmas secara teratur yang dipadukan dengan konsumsi bawang putih sebagai terapi tambahan.

Fenomena di mana pasien secara aktif memeriksakan diri ke layanan kesehatan tetapi menolak terapi obat dan beralih ke bawang putih menunjukkan adanya perubahan dalam sudut pandang, kepercayaan, dan pengalaman pribadi yang kuat. Inilah yang menjadikan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi penting untuk mengungkap lebih dalam makna di balik keputusan hidup peserta tersebut.

Penggunaan bawang putih di masyarakat dilakukan dalam berbagai cara berbeda tergantung kebiasaan masing-masing orang. Beberapa orang memilih untuk memakan bawang putih secara langsung mentah, ada yang merebusnya sebelum dimakan, ada yang mencampurkannya ke dalam makanan sehari-hari,

dan yang lainnya memiliki cara konsumsi tersendiri berdasarkan pengalaman dari orang-orang di sekitar mereka. Perbedaan dalam cara konsumsi ini menunjukkan bahwa pengalaman menggunakan bawang putih tidak hanya terkait dengan aspek fisik tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kepercayaan kesehatan, nilai budaya, serta pandangan pribadi mengenai perubahan yang dirasakan dalam tubuh.

Berdasarkan hasil komunikasi awal dengan beberapa penduduk, ditemukan berbagai pengalaman pribadi setelah mengonsumsi bawang putih. Sebagian orang mengatakan bahwa tubuh mereka terasa lebih baik, sebagian merasa bahwa tekanan darah mereka lebih terjaga berdasarkan hasil pemeriksaan rutin, sementara yang lainnya mengonsumsi bawang putih karena sudah menjadi tradisi keluarga atau anjuran dari orang-orang di sekitarnya. Namun, pengalaman ini tidak bisa hanya dijelaskan dengan angka tekanan darah karena melibatkan cara pandang, arti, dan praktik yang berbeda bagi tiap individu.

Penelitian tentang kaitan antara bawang putih dan tekanan darah sudah banyak dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang menekankan pada pengukuran perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Namun, studi yang mengeksplorasi pengalaman hidup orang dengan hipertensi dalam mengonsumsi bawang putih sebagai bagian dari manajemen kesehatan sehari-hari masih sangat sedikit. Metode kuantitatif umumnya menjelaskan hubungan antara variabel, sementara pengalaman pribadi, alasan penggunaan, pandangan terhadap manfaat, cara mengonsumsi, dan makna yang diberikan individu terhadap konsumsi bawang putih belum banyak diteliti secara mendalam.

Dalam kajian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi, pengalaman masing-masing individu dianggap sebagai sumber utama untuk memahami fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Pendekatan fenomenologi memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelidiki lebih dalam tentang bagaimana orang memahami pengalaman kesehatan mereka, alasan di balik pemilihan tindakan kesehatan tertentu, serta bagaimana mereka

mengartikan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini dipilih karena sejalan dengan tujuan penelitian yang tidak ingin mengukur seberapa efektif bawang putih, tetapi ingin memahami pengalaman masyarakat dalam mengonsumsi bawang putih untuk mengatur tekanan darah.

Studi tentang penggunaan bawang putih dan kaitannya dengan tekanan darah telah banyak dilakukan sebelumnya. Namun, kebanyakan penelitian tersebut masih memakai pendekatan kuantitatif yang lebih fokus pada pengukuran perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan serta penekanan pada hubungan antara variabel secara statistik. Pendekatan ini memberikan gambaran tentang hasil klinis yang terukur, tetapi belum sepenuhnya mampu menjelaskan bagaimana pengalaman personal seseorang saat mengonsumsi bawang putih dalam pengelolaan kesehatan sehari-hari. Sementara itu, dalam praktik sehari-hari, keputusan seseorang dalam memilih terapi tambahan tidak hanya didasarkan pada hasil pengukuran tekanan darah, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kepercayaan tentang kesehatan, tradisi keluarga, kemudahan akses, pandangan tentang manfaat, kenyamanan saat mengonsumsi, serta pengalaman sosial yang ada di sekitarnya.

Di masyarakat, penggunaan bawang putih untuk membantu mengontrol tekanan darah tidak selalu mengikuti pedoman medis yang sama, tetapi berkembang melalui berbagai pengalaman hidup yang berbeda untuk setiap orang. Beberapa orang memilih untuk mengonsumsi bawang putih karena mereka merasakan manfaatnya secara langsung, sementara yang lain mengikuti saran dari keluarga atau teman, dan ada juga yang menjadikannya sebagai kebiasaan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Perbedaan pengalaman ini menunjukkan bahwa ada proses pemahaman yang rumit mengenai perilaku kesehatan yang tidak bisa hanya dijelaskan dengan angka atau hasil pengukuran tekanan darah saja.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Niten, ditemukan bahwa masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi mempunyai

berbagai cara dalam mengontrol tekanan darah, termasuk dengan mengonsumsi bawang putih sebagai terapi tambahan. Perbedaan dalam cara konsumsi, seberapa sering menggunakan, alasan memilih, pengalaman yang dirasakan, serta pandangan terhadap perubahan kesehatan merupakan fenomena yang menarik untuk dipelajari lebih dalam. Fenomena ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki pengalaman subjektif yang memiliki makna tersendiri dan belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Keterbaruan penelitian ini muncul dari usaha untuk menjelajahi pengalaman hidup orang-orang dengan riwayat hipertensi dalam menggunakan bawang putih untuk pengelolaan tekanan darah, dengan metode fenomenologi. Penelitian ini tidak bertujuan untuk mengukur seberapa efektif bawang putih dalam menurunkan tekanan darah seperti yang dilakukan dalam studi kuantitatif sebelumnya, tetapi berusaha untuk memahami bagaimana individu memahami penggunaan bawang putih, mengapa mereka memilihnya, cara mereka menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman yang mereka rasakan selama mengonsumsinya, serta arti kesehatan yang muncul dari pengalaman itu, terutama dalam konteks budaya masyarakat Dusun Niten. Dengan cara ini, penelitian ini diharapkan bisa memberikan pandangan baru tentang pengalaman kesehatan masyarakat yang belum banyak diteliti melalui pendekatan kualitatif fenomenologi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman pasien hipertensi dalam mengonsumsi bawang putih sebagai upaya mengendalikan tekanan darah di Dusun Niten, Tirenggo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dan memahami pengalaman pasien hipertensi dalam mengonsumsi bawang putih sebagai upaya mengendalikan tekanan darah di Dusun Niten, Tirenggo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pengalaman pasien hipertensi dalam mengonsumsi bawang putih.

- 1.3.2.2 Menggali alasan pasien hipertensi memilih mengonsumsi bawang putih sebagai upaya pendamping pengendalian tekanan darah.
- 1.3.2.3 Mengidentifikasi bentuk dan cara pengolahan bawang putih yang dikonsumsi oleh pasien hipertensi.
- 1.3.2.4 Menggali persepsi pasien terhadap perubahan kondisi tubuh dan tekanan darah setelah mengonsumsi bawang putih.
- 1.3.2.5 Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi pasien dalam mempertahankan konsumsi bawang putih.
- 1.3.2.6 Mengidentifikasi pengalaman pasien dalam mengkombinasikan konsumsi bawang putih dengan terapi medis maupun perubahan gaya hidup lainnya.
- 1.3.2.7 Menggali makna yang diberikan pasien terhadap pengalaman konsumsi bawang putih dalam kehidupan sehari-hari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengembangan ilmu keperawatan khususnya pada bidang keperawatan komunitas dan keperawatan medikal bedah terkait pengalaman pasien hipertensi dalam memanfaatkan terapi komplementer berbasis bahan alami sebagai bagian dari pengelolaan kesehatan. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan fenomenologi dalam mengeksplorasi pengalaman pasien terhadap terapi nonfarmakologi.

1.4.2 Manfaat Bagi Praktis

1.4.2.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengalaman penggunaan bawang putih sebagai terapi komplementer pada pasien hipertensi sehingga masyarakat memperoleh gambaran yang lebih luas dalam melakukan pengelolaan tekanan darah secara bijak dan tetap mempertimbangkan pelayanan kesehatan yang sesuai.

1.4.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi perawat dalam memahami perilaku kesehatan masyarakat serta menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi kesehatan yang mempertimbangkan pengalaman dan budaya masyarakat.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah terkait penelitian kualitatif fenomenologi pada pasien hipertensi dan menjadi bahan pengembangan pembelajaran di bidang keperawatan

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan terapi komplementer dan pengalaman pasien dalam pengelolaan hipertensi.

