

Efisiensi Jus Belimbing dalam Penurunan Tekanan Darah pada Keluarga di RW 03 Cipayung Jakarta Timur 2023

Sulistiyono, Samsuni, Fajar Susanti

Universitas Respati Indonesia

Email : samsuni@urindo.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut *silent killer* karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologis yaitu dengan pemberian jus belimbing. Berdasarkan kasus klien Bapak S, dengan diagnosis keperawatan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif dan risiko perfusi serebral tidak efektif. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah jus belimbing yang sudah dilakukan kepada klien selama 6 hari, hasil evaluasi didapatkan perkembangan pada klien yaitu penurunan tekanan darah dari 180/110 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jus belimbing dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, oleh karena itu intervensi tersebut dapat dikembangkan oleh penderita hipertensi di RW 03 Cipayung dan membuat pedoman SOP pemberian jus belimbing untuk digunakan di RW 03 Cipayung.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Belimbing, Tekanan Darah, Keluarga

Abstract

Hypertension is a cardiovascular disease where sufferers have blood pressure above normal. This disease is often called the silent killer because there are no symptoms and without realizing it, sufferers experience complications in vital organs. One way to lower blood pressure with non-pharmacological therapy is by giving star fruit juice. Based on the case of Mr. Client S, with a diagnosis of poisoning, family health management is ineffective and the risk of ineffective cerebral perfusion. The freezing intervention given was star fruit justice which was carried out on the client for 6 days. The results of the evaluation obtained were progress in the client, namely a reduction in blood pressure from 180/110 mmHg to 130/90 mmHg. Based on the above, it can be concluded that star fruit juice can have an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients, therefore this intervention can be developed by hypertension sufferers in RW 03 Cipayung and create SOP guidelines for administering star fruit juice for use in RW 03 Cipayung.

Keyword: Hypertension, Starfruit Juice, Blood Pressure, Family

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut *silent killer* karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Mathavan dan Pinatih, 2017). Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah itu sendiri

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 22 Desember 2023, Accepted 27 Desember 2023, Published 30 Desember 2023

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi didalam pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa oleh jantung keseluruh anggota tubuh. Angka yang ditunjukkan oleh alat ukur ini biasanya dua kategori yaitu angka (tekanan) sistolik dan diastolik (Ridwan,2017).

Indonesia merupakan negara dengan peringkat kelima dalam hal kejadian hipertensi di kawasan Asia Tenggara yaitu sebanyak 15% dari seluruh penduduk. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% hipertensi yang terkontrol. Hipertensi yang terkontrol adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat (Tarigan et al., 2018).

Belimbing mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan berupa energi, karbohidrat, diet serat, lemak, dan protein. Buah ini renyah saat dimakan, rasanya manis, sedikit asam dan mengandung banyak vitamin C (Putra, 2013). Buah belimbing (*Averrhoa carambola* L) sangat bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan serat, provitamin A, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, fosfor, kalsium, zat besi, kalium yang bermanfaat menurunkan tekanan darah (Ruslianti, 2013). Diet yang dikenal saat ini di Negara maju bagi pasien-pasien hipertensi adalah diet DASH atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension* yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi (Hartono,2016).

METODE

Peran perawat keluarga sangat penting dalam pemulihan pasien yang menderita hipertensi maupun orang yang mempunyai resiko menderita hipertensi sesuai dengan TUK 1-5, tugas yang dilakukan keluarga bidang kesehatan yaitu : Mengenal masalah kesehatan keluarga, Memutuskan tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga, Merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan, Memodifikasi lingkungan keluarga untuk menjamin kesehatan keluarga, Memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan di sekitarnya bagi keluarga. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi antara lain : mampu mengenal asuhan keperawatan keluarga, sebagai pengamat masalah dan kebutuhan keluarga, koordinator pelayanan kesehatan, fasilitator pendidikan kesehatan, penyuluhan dan konsultan asuhan keperawatan keluarga yang menderita hipertensi (Indarti, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya dengan pemberian jus belimbing. Penyakit hipertensi ini bersifat kronis sehingga pentingnya dukungan dari keluarga. Pentingnya peran keluarga untuk merawat anggota keluarga yang sakit. Sehingga muncul diagnosis keperawatan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif dan risiko perfusi serebral tidak efektif. Penulis melakukan pemberian jus belimbing selama 6 hari kepada Bapak S dengan hasil terjadi penurunan tekanan darah semula 180/110 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Hasil di sajikan sebagai berikut:

Tabel. 1.1

Analisis Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Implementasi di Wilayah Bambu Apus Kecamatan Cipayung

Jakarta Timur Tahun 2023

Uraian	Pengetahuan	Sikap	Keterampilan
Sebelum	60	64	57
Sesudah	70.9	85.8	95
P value	0,000	0,001	0,000

Terdapat perubahan sebelum dan sesudah dilakukan kunjungan keluarga peningkatan pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan merawat keluarga dengan Hipertensi.

Edukasi kesehatan yang dilakukan menggunakan intervensi Askep keluarga. Metode yang dilakukan ceramah, diskusi, pemutaran video, demonstrasi, dan redemonstrasi, sehingga keluarga lebih mudah menerima informasi yang disampaikan. Intervensi melalui kunjungan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan . Menurut Pender, Murdaugh dan Parsons (2015), menjelaskan bahwa penggunaan media dan metode dalam melakukan edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan perilaku individu, atau kelompok.

KESIMPULAN

Pengetahuan, sikap dan keterampilan setelah intervensi meningkat. Hal ini karena kunjungan keluarga dapat membuat perawat lebih leluasa menyampaikan informasi kesehatan, diskusi interaktif dan demonstrasi merupakan stimulus bagi keluarga yang dapat meningkatkan pengetahuan keluarga

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

yang juga diikuti oleh peningkatan sikap dan keterampilan dalam merawat keluarga yang menderita Hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada seluruh pihak yang membantu kelancaran pengabdian kepada masyarakat ini terutama pada keluarga di Kelurahan Bambu Apus Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adriani, Mila Sari, 2019. Efektifitas Pemberian Jus Belimbing Manis dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. Page 150-155.
- [2] Agustin, N., Maimunah, S., & Prawoto, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi dengan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah di Desa Mangge Kecamatan Barat Kabupaten Magetan. *e-Journal Cakra Medika*, 7(2), 37-44.
- [3] Aulia, R., & Asmini, P. (2018). *Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi Surakarta Periode Februari–April 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [4] Aziz, Safrudin.(2015) Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi. Yogyakarta: Gava Media
- [5] Manawan, A. A. (2016). Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Desa Tandengan satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *Pharmacon*, 5(1).
- [6] Mathavan, J., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 176-180.
- [7] Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- [8] Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- [9] Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia