

**Penerapan Terapi Minum Teh Hijau Dalam Mengontrol
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada
Keluarga Ibu A di Kelurahan Bambu Apus
RT 14 RW 03 Kecamatan Cipayung
Jakarta Timur**

Sisilia Febriana Ratika, Samsuni
Universitas Respati Indonesia
SisiliaFebrianaRatika@urindo.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan pada proses naiknya tekanan darah bersifat kronis (jangka waktu lama) berpotensi menjadikan sakit yang luar biasa ataupun kematian individu. Individu yang divonis penderita hipertensi apabila terdapat indikasi tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan diastolik kurang dari 90 tekanan darah yang lebih, jika tidak dilakukan penanganan secara intens dan pengobatan bisa juga sejak dini, maka dapat memiliki resiko tinggi yaitu menimbulkan pengidap degeneratif yaitu retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluhdarah, stroke, bisa juga mengakibatkan kematian tiba-tiba. Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya, untuk itu keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga. Perawat keluarga memiliki peran yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Berdasarkan data Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan pemberian teh hijau (*Camelia sinensis*) teh memiliki khasiat utama yang berasal dari polifenol yang terkandung didalamnya.

Kata Kunci : Manfaat Teh Hijau. Hipertensi.

Abstract

Hypertension is a condition in which blood pressure rises chronically (long term) and has the potential to cause extreme illness or death to the individual. Individuals who are diagnosed as suffering from hypertension if there is an indication that the systolic blood pressure is greater than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is less than 90, which is more, if treatment is not carried out intensively and treatment can also be carried out early, can have a high risk of causing degenerative disease, namely retinopathy. , thickening of the heart wall, kidney damage, coronary heart disease, rupture of blood vessels, stroke, can also result in sudden death. The family has an important role in efforts to improve health and reduce the risk of disease in society because the family is the smallest unit in society, the role of the family is very important in every aspect of family health care, for this reason the family plays a role in determining the type of care needed by the family. Family nurses have a role, namely helping families to solve health problems by increasing the family's ability to carry out health care functions and tasks. Based on data, one effort to lower blood pressure is by giving green tea (*Camelia sinensis*). Tea has the main properties that come from the polyphenols contained in it.

Keywords: Benefits of Green Tea. Hypertension

PENDAHULUAN

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

Article History :

Submitted 01 Januari 2024, Accepted 27 Maret 2024, Published 28 Maret 2024

Hipertensi menurut bahasa latin berasal dari 2 kata yaitu hiper dan tension. Hiper merupakan tekanan bersifat tinggi atau lebih, kemudian tension merupakan tensi. Hipertensi adalah suatu keadaan pada proses naiknya tekanan darah bersifat kronis (jangka waktu lama) berpotensi menjadikan sakit yang luar biasa ataupun kematian individu. Individu yang divonis penderita hipertensi apabila terdapat indikasi tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan diastolik kurang dari 90 tekanan darah yang lebih, jika tidak dilakukan penanganan secara intens dan pengobatan bisa juga sejak dini, maka dapat memiliki resiko tinggi yaitu menimbulkan pengidap degeneratif yaitu retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluhdarah, stroke, bisa juga mengakibatkan kematian tiba-tiba (Fildayanti, 2020).

Tekanan darah tinggi atau the silent killer merupakan jenis pengidap yang beresiko tinggi, jenis pengidap ini dapat menimbulkan gejala kepada semua kalangan mulai dari muda sampai orang-orang tua. Hipertensi merupakan jenis gejala ketidak wajaran jantung dan pembuluh darah yaitu memiliki ciri-ciri berupa peningkatan tekanan darah. Hipertensi adalah kondisi berubahnya tekanan darah mengalami peningkatan secara kronik (Sormin 2019).

World Health Organization (WHO) menyebutkan 1 miliar penduduk dunia mengalami Hipertensi, 2/3 antara lain pada wilayah Negara yang masih berkembang dengan income atau penghasilannya tingkatan menengah atau menengah kebawah. Prevalensi Hipertensi selalu mengalami peningkatan dan diperkirakan pada tahun 2025 sebesar 29% penduduk dunia dengan umur dewasa akan terpapar atau terjangkit Hipertensi. Hipertensi mengakibatkan penduduk dunia yang meninggal setiap tahunnya sebanyak 8.000.000 kurang lebih dan terdapat 1.500.000 penduduk yang berasal dari Asia Tenggara atau sepertiga penduduk mengalami Hipertensi dan berakibat beban kesehatan berupa biaya akan bertambah (Aprilyadi 2022).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 27,8%, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan atau riwayat minum obat hanya sebesar 20,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan. Hipertensi juga merupakan penyebab kematian ke-3 di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 11,8% (Riskesdas, 2018).

Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020 menyebutkan kasus tertinggi penyakit tidak menular (PTM) adalah kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah khususnya pada kelompok hipertensi essensial yaitu sebanyak 797.966 (67,00%) dari total 943.204 kasus penyakit jantung dan pembuluh darah. Prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta yaitu 26,4% dan berada pada peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia dengan kejadian kasus hipertensi terbanyak. Di Provinsi DKI prevalensi hipertensi tertinggi berada di wilayah Kota DKI Jakarta dengan prevalensi sebesar 77,10% (Dinkes DKI Jakarta, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota DKI Jakarta 2014 hipertensi berada pada urutan ke-2 pada pola 10 besar penyakit Rumah sakit seKota DKI Jakarta dengan 34.566 kasus hipertensi (DKI Jakarta, 2021). Didapatkan data dari Puskesmas Kecamatan Cipayung pada tahun 2020 angka kejadian penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung mencapai 13.878 jiwa dan di Kelurahan Bambu Apus mencapai 1.339 jiwa (Puskesmas Cipayung, 2021).

Berdasarkan data Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan pemberian teh hijau (*Camelia sinensis*). Beberapa studi menunjukkan bahwa teh memiliki khasiat menurunkan tekanan darah ((Mulyani et al., 2019) mengatakan bahwa teh memiliki khasiat utama yang berasal dari polifenol yang terkandung didalamnya. Di dalam tubuh, senyawa ini membantu kinerja enzim superoxide dismutase (SOD) yang berfungsi menyingkirkan radikal bebas. Seperti yang diketahui, radikal bebas yang dihasilkan dari proses oksidasi di dalam tubuh berbahaya bagi kesehatan karena dapat menghambat aliran darah sehingga dapat menimbulkan penyakit kardiovaskular (jantung). Senyawa katekin teh hijau telah diketahui secara medis memiliki banyak manfaat seperti mampu mengurangi risiko kangker, tumor, menurunkan kolesterol darah, mencegah tekanan darah tinggi, membunuh bakteri dan jamur, membunuh virus-virus influenza dan menjaga nafas dari bau busuk (halitosis).

Hipertensi akan menjadi masalah kesehatan yang serius apabila tidak dikendalikan. Sebab semakin lama tekanan darah pada dinding arteri dapat merusak banyak organ vital dalam tubuh manusia. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya dan berakibat fatal seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal. Penelitian ini menyatakan bahwa teh hijau (*Camellia sinensis*) sangat baik untuk diberikan kepada penderita hipertensi, karena teh hijau (*Camellia sinensis*) terbukti mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan sendiri terjadi karena pasien hipertensi mau meminum seduhan teh hijau secara teratur selama 7 hari sesuai dengan cara dan jumlah takaran yang telah direkomendasikan. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kasus sebelum mengkonsumsi teh hijau (*Camellia sinensis*) adalah 163,62 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok kasus sebelum mengkonsumsi teh hijau (*Camellia sinensis*) adalah 95,57 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kasus sesudah mengkonsumsi teh hijau (*Camellia sinensis*) adalah 138,29 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok kasus sesudah mengkonsumsi teh hijau (*Camellia sinensis*) adalah 86,10 mmHg.

Asuhan keperawatan keluarga merupakan suatu rangkaian kegiatan dalam praktek keperawatan yang diberikan pada klien sebagai anggota keluarga pada tatanan komunitas dengan menggunakan proses keperawatan, berpedoman pada standar keperawatan dalam lingkup wewenang serta tanggung jawab keperawatan (WHO, 2014). Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya,

untuk itu keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013). Lingkungan keluarga sangat diperlukan untuk menjalankan tatalaksan yang kompleks, jika motivasi dari klien kurang ditunjang dengan kurang dukungan keluarga untuk menjalankan regimen terapi maka akan timbul masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (Fadilah, 2018).

Perawat keluarga memiliki peran yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi antara lain : memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan mandiri, sebagai koordinator untuk mengatur program kegiatan atau dari berbagai disiplin ilmu, sebagai pengawas kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah, sebagai fasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi (Muhlisin, 2012).

METODE

Pada studi ini menggunakan intervensi, di ukur sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan harapan terdapat perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan setelah dilakukan intervensi.

Asuhan keperawatan keluarga merupakan suatu rangkaian kegiatan dalam praktek keperawatan yang diberikan pada klien sebagai anggota keluarga pada tatanan komunitas dengan menggunakan proses keperawatan, berpedoman pada standar keperawatan dalam lingkup wewenang serta tanggung jawab keperawatan. paket intervensi keperawatan yang telah dilakukan penulis selama tiga hari pemberian asuhan keperawatan keluarga pada Ibu A di RT14 RW03 Kelurahan Bambu Apus, Jakarta Timur.

Pada tanggal 18 November 2023 di lakukan kunjungan di rumah ibu A pada pukul 15.45 wib, mengenai TUK 1 keluarga mampu mengenal masala Kesehatan hipertensi dan cara penanganannya pengetahui tentang hipertensi dan manfaat meminum teh hijau,

Pada tanggal 21 November 2023 di lakukan kunjungan di rumah ibu A pada pukul 15.00 Wib, mengulang Kembali tentang TUK 1 dan menjelaskan materi TUK 2 yaitu keluarga mampu mengambil keputusan dengan mendiskusikan tindakan yang harus dilakukan jika terjadi masalah kesehatan dalam keluarga.

Pada tanggal 22 November 2023 di lakukan kunjungan di rumah ibu A pada pukul 15.20 Wib, menulang Kembali mengenai TUK 1 dan TUK 2 serta menjelaskan TUK 3 keluarga mampu merawat anggota keluarga dengan masalah kesehatan hipertensi dengan cara memberikan penyuluhan dan demonstrasi mengenai cara pembuatan teh hijau, manfaat dan kandungan zat yang terdapat di dalam teh hijau.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

Pada tanggal 23 November 2023 di lakukan kunjungan di rumah ibu A pada pukul 15.20 Wib, mengulang Kembali TUK 1 sampai TUK 3 dan melanjutkan ke TUK 4 keluarga mampu memodifikasi dan menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman untuk menunjang kesehatan keluarga.

Pada tanggal 24 November 2023 di lakukan kunjungan di rumah ibu A pada pukul 15.20 Wib, mengulang Kembali materi yang di jelaskan sebelumnya di TUK 1 sampai TUK 4 Selanjutnya TUK 5 keluarga mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk mengatasi masalah kesehatan hipertensi dan masalah kesehatan anggota keluarga lainnya dengan membawa berobat ke puskesmas dan rumah sakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada diagnosis asuhan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi pada ibu A di rt 14 rw 03 kelurahan bambu apus didapati beberapa diagnosa keperawatan yaitu: Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi (D.0111), Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi (D.0099) dan Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan banyak tuntutan (D.0115).

Implementasi keperawatan keluarga terhadap Ibu A dengan Hipertensi di sesuaikan dengan intervensi yang telah peneliti rumuskan yang didapatkan dari teoritis. Semua intervensi diimplementasikan oleh peniti dan dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Evaluasi keperawatan keluarga yang didapatkan peneliti dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan pengetahuan yang lebih luas pada Ibu A.. Hasil di sajikan sebagai berikut:

Table 3.4 evaluasi hasil perkembangan diagnosa keperawatan keluarga

No	Hari/Tanggal	Waktu	Tekanan Darah	
			Sebelum Intervensi dilakukan	Setelah Intervensi dilakukan
1.	Sabtu, 18 November 2023	15.45	160/100 mmHg	150/100 mmHg
2.	Selasa, 21 November 2023	15.00	155/100 mmHg	140/100 mmHg
3.	Rabu, 22 November 2023	15.20	150/100 mmHg	145/90 mmHg
4.	Kamis, 23 November 2023	10.00	140/90mmHg	140/90mmHg
5.	Jumat, 24 November 2023	15.00	150/90mmHg	145/90mmHg

Berbagai hasil penelitian dalam study ini memberikan gambaran sejenis yakni ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic setelah konsumsi teh hijau.

Sedangkan, Teh hijau juga bermanfaat dalam meningkatkan memori atau daya ingat. Penelitian pada tikus percobaan yang diinduksi oleh etanol untuk merusak hipokampusnya kemudian diberikan ekstrak teh hijau memperlihatkan efek melindungi dan meningkatkan memori spasial tikus percobaan. Zat yang diyakini memberikan efek ini adalah katekin atau EGCG (Ramadhan et al., 2014). Teh hijau mempunyai khasiat sebagai anti stress oksidatif. Hipertensi dan dislipidemia merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh stress oksidatif. Teh hijau dapat menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol total secara signifikan (Riyani et al., 2021).

Setelah mendapatkan beberapa diagnose yang sesuai dengan masalah keperawatan keluarga yang merupakan masalah keperawatan salah satu dari beberapa diagnose yang diangkat dan merupakan diagnosa prioritas yaitu Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan banyak tuntutan (D.0115), penulis melakukan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi tanpa menggunakan obat-obatan farmakologis dan mengganti menggunakan obat non farmakologis yang salah satunya yaitu terapi meminum teh hijau. Salah satu asuhan keperawatan keluarga pada penderita hipertensi adalah dengan terapi meminumteh hijau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Peneliti mampu melakukan pengkajian keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi pada ibu A di rt 14 rw 03 kelurahan bambu apus kecamatan cipayung Jakarta timur dan tidak mengalami hambatan saat pengkajian dilakukan.
2. Pada diagnosis asuhan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi pada ibu A di rt 14 rw 03 kelurahan bambu apus didapati beberapa diagnosa keperawatan yaitu: Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi (D.0111), Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi (D.0099) dan Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan banyak tuntutan (D.0115).
3. Pada intervensi keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi pada ibu A di rt 14 rw 03 kelurahan bambu apus, ada rencana tindakan keperawatan yang direncanakan peneliti yaitu pemberian terapi meminum teh hijau untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
4. Implementasi keperawatan keluarga terhadap Ibu A dengan Hipertensi disesuaikan dengan intervensi yang telah peneliti rumuskan yang didapatkan dari teoritis. Semua intervensi diimplementasikan oleh peneliti dan dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

5. Evaluasi keperawatan keluarga yang didapatkan peneliti dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan pengetahuan yang lebih luas pada Ibu A.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada seluruh pihak yang membantu kelancaran pengabdian kepada masyarakat ini terutama pada Keluarga Ibu A di Kelurahan Bambu Apus Rt 14 Rw 03 Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul Thalib, Dhamas Mega Amarlita, Kreshas J.A Noija, & Wa Ode Defi Milarti. (2021). PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI YAYASAN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PROVINSI MALUKU. *Pasapua Health Journal*, 54-58.
- [2] Aini, K. (2022). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Tn.S DENGAN HIPERTENSI. *Supporting*.
- [3] Andi Asda Astiah, Isramilda, & Salsabila Humairah Nuraulia Arief. (2023). Pengaruh Teh Hijau Celup Terhadap Perubahan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Rumah Harapan Lansia Annisa Ummul Khairat Batam. *ISSN*, 522-528.
- [4] Andriani, V. (2022). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.J DENGAN . *Elektif*.
- [5] Ani Riani, Seni Rahayu, Eem Hayati, Novi Utami Dewi, & Hafizah Ilmi Suffa. (2021). PEMANFAATAN INFUSUM DAUN TEH HIJAU (*Camellia sinensis*, L) UNTUK MENGATASI STRES OKSIDATIF WARGA DESA PASIRKALIKI KECAMATAN. *PROSIDING PENGABDIAN MASYARAKAT POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA*, 159-165.
- [6] La Ode Alifariki, & Adius Kusnan. (2022). PENGARUH TEH HIJAU DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH: SYSTEMATIC . *Nursing Update*, 69-79.
- [7] Mifta Hulzana Yunus, Sunarto Kadir, & Nur Ayini S. Lalu. (2023). HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KOTA TENGAH. *Journal Health & Science*, 163.
- [8] Mulyani , Ns, arnisam , w, & ermi, p. (2019). Pengaruh Pemberian Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Averrous Vol.5*, No.2.
- [9] Nunung Sri Mulyani K, Wiqayatun Arnisam, & Putri Ermi. (2019). PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU (*Camellia sinensis*). *nunungmulyani76@gmail.com*, 127-134.
- [10] Oktaviana, L. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN PEMBERIAN TERAPI PERASAN LABU SIAM (*SECHIUM EDULE*) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

DENGAN HIPERTENSI DI RT 01-05 RW 08 KELURAHAN KORONG GADANGKECAMATAN KURANJI PADANG TAHUN 2023. *NURSING UPDATE*, 127.

- [11] RAMADHAN, M. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN PADA Ny. N YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RS KARTIKA HUSADA. *NURSING UPDATE*.
- [12] Saifudin, A. (2022). PENERAPAN TERAPI BEKAM DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *NURSING UPDATE*, 30.
- [13] Sardjiman,) Rolando Rahardjoputro, & Nova Rahma Widyaningrum. (2023). PROMOSI KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN TEH HIJAU SEBAGAI PENJAGA KEBUGARAN TUBUH. *Jurnal Pengabdian Komunitas*.
- [14] Slamet Edi Susanto, & Tophan Heri Wibowo. (2022). EFFECTIVENESS OF GIVING DEEP RELAXATION TO REDUCE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS IN EDELWEIS ROOM DOWN, KARDINAH TEGAL HOSPITAL. *JURNAL INOVASI PENDIDIKAN*.
- [15] Tiara Apriliawti Putri. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH UTAMA . tiaraaprilia1188@gmail.com.
- [16] Tuwaidan, A. (2021). "ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA KLIEN DENGANHIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA RAPA TAHUN 2021. *NURSING UPDATE*.