



Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia Dengan Jus Wortel

Riko Sandra Putra¹, Diana H. Soebyakto²

¹ Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang , Palembang; rikosandrap@gmail.com

² Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang , Palembang dianahelda70@gmail.com

Number telp:

Abstract

P prevalensi Peningkatan jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia menurut WHO dari sekitar 1.13 miliar orang pada tahun 2015 diperkirakan menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi serta komplikasinya. Tujuan pelaksanaan pengaduan kepada masyarakat ini adalah agar masyarat RT 15 mengetahui cara mengatasi penyakit hipertensi dengan menggunakan jus wortel. PkM ini dilaksanakan dengan cara ceramah dan demonstrasi cara pembuatan jus wortel yang tepat untuk mengatasi hipertensi. Peserta yang datang sebanyak 20 orang. Dimana setelah dilakukannya kegiatan PkM , 90% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan memahami cara pembuatan jus wortel yang tepat untuk pengobatan hipertensi. Kandungan mineral yang tertinggi dari wortel adalah kalium yang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat sebagai diuretic yang kuat sehingga selain membantu menurunkan tekanan darah juga dapat melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih, dan ginjal. Diharapkan puskesmas Talang Jame bekerja sama dengan kader RT 15 untuk melakukan kegiatan yang lain yang dapat mengatasi penyakit yang di alami oleh lansia RT 15 sehingga penyakit dapat di atasi dengan cepat dan mencegah komplikasi.

Keywords

Lansia ; hipertensi; jus wortel

Corresponding Author

Riko Sandra Putra

Program studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang, rikosandrap@gmail.com

1. INTRODUCTION

Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang bertambah di atas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian. P prevalensi Peningkatan jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia menurut WHO dari sekitar 1.13 miliar orang pada tahun 2015 diperkirakan menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi serta komplikasinya. Banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami hipertensi sehingga tidak memperoleh penatalaksanaan dengan baik bahkan penderita yang menyadari dirinya terkena hipertensi justru tidak rutin mengonsumsi obat. Pada usia 65-74 tahun di Jawa Tengah Terdapat 31.4% terdiagnosa dokter dan 22,8% rutin mengonsumsi obat antihipertensi dikabupaten Demak provinsi Jawa Tengah terdapat 13.7% terdiagnosis dokter dan terdapat 8.8% yang terdiagnosa rutin mengonsumsi obat antihipertensi. Dampak dari hipertensi membuat penderita akan mengalami gejala seperti nyeri ditengkuk, pusing, gangguan pola tidur serta dapat terjadi komplikasi apabila tekanan darah tinggi tidak mendapatkan pengobatan dan penatalaksanaan dengan baik karena kurangnya tingkat pengetahuan, akibatnya dalam jangka panjang dapat terjadi kerusakan



arteri di dalam tubuh. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada organ jantung yang mengakibatkan gagal jantung, penyakit hipertensi diklaim sebagai salah satu faktor risiko munculnya stroke. Menurut (Pratiwi, 2020) terapi yang dapat diberikan pada hipertensi ada dua yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis.

Terapi nonfarmakologis yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu berupa tanaman tradisional (herbal), akupuntur, terapi relaksasi, pijat refleksi, massage punggung, senam lansia, senam yoga, dan slow deep breathing dan dzikir. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan wortel secara teratur memiliki kemungkinan terkena kanker paru-paru lebih kecil, meskipun dia seorang perokok. Sebuah percobaan di Skotlandia tahun 1979 menunjukkan orang sehat mengkonsumsi 7 ons wortel mentah setiap hari dapat menurunkan kadar kolesterol darah sampai 11%. Sedangkan mengkonsumsi wortel selama tiga minggu juga menurunkan hipertensi dan serangan jantung sekitar 22%. Mengkonsumsi wortel paling sedikit lima kali setiap minggu dapat menurunkan resiko terkena stroke sebesar 68%. Bagi pasien yang sudah terserang stroke, vitamin A dalam wortel dapat mencegah kematian atau cacat pasca stroke. (Yaniar, 2008). Kandungan mineral yang tertinggi dari wortel adalah kalium yang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat sebagai diuretic yang kuat sehingga selain membantu menurunkan tekanan darah juga dapat melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih, dan ginjal. Kalium juga dapat membantu menetralkan asam dalam darah (Wijayakusuma, 2007).

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada lansia hipertensi RT 15 Kelurahan Talang Jambe mengeluhkan nyeri kepala dan setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil tekanan darah yang tinggi, oleh sebab itulah kami melakukan pengabdian kepada masyarakat di RT 15 untuk mengatasi masalah hipertensi yang dihadapi lansia RT 15.

2. METHODS

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung di balai desa dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan. Media leaflet dan booklet yang digunakan dan dibagikan kepada masyarakat yang hadir dalam penyuluhan kesehatan tersebut. Tujuannya adalah agar lansia yang mengalami hipertensi dapat mengenal lebih dalam tentang cara penanganan terapi komplementer penanganan hipertensi dengan jus semangka pada wanita menopause. Selain itu, diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaanya. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama wanita menopause untuk meningkatkan kemandirian lansia. Luaran akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Klien dapat memahami konsep penyakit hipertensi, wanita menopause dapat memahami terapi komplementer dengan jus wortel untuk penyakit hipertensi. Adapun proses yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Tempat
1		Persiapan 1. Mempersiapkan bahan administrasi, materi yang akan disampaikan, persiapan alat-alat serta persiapan petugas sesuai tugas dan tanggung jawab yang telah dibagi.		STIKES Mitra Adiguna
2	-	Survey awal 1. Melakukan pendataan dengan ketua RT.15 kelurahan talang jambe untuk melakukan pendataan warga lansia.	- Menyimak dan mendengarkan - Menjawab	RT 15

			pertanyaan	
3	15 Menit	Pembukaan 1) Melakukan kegiatan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai menopause. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta masyarakat yang hadir untuk menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh moderator terkait materi yang akan disampaikan.	- Mendengarkan - Menjawab pertanyaan	RT 15
4	45 Menit	Penyuluhan 1. Penyuluhan tentang penyakit hipertensi ini menjelaskan tentang penyebab hipertensi, makanan yang harus dihindari, komplikasi hipertensi, diet penderita hipertensi, dan penata- laksanaannya untuk mencegah dan mengurangi dampak tersebut. 2. Penyampaian materi dilakukan oleh ketua pelaksana sebagai edukator/pemateri dibantu dengan media promosi kesehatan berupa leaflet dan booklet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan.	- Mendengarkan - Bertanya - Menjawab pertanyaan	RT 15
5	30 Menit	Evaluasi 1. Meyimpulkan inti penyuluhan 2. Peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab /diskusi). 3. Melakukan Kegiatan Postest kepada peserta yang bertujuan untuk menguji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan terhadap materi yang telah disampaikan.	- Menjawab Pertanyaan	RT 15
6	60 Menit	Skrining Kesehatan 1. Yaitu Pemeriksaan kesehatan meliputi (Pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, Asam Urat, dan Kolesterol)	- Memeriksa Kesehatannya	RT. 15

3. FINDINGS AND DISCUSSION

a. Tahapan Persiapan Kegiatan

Kegiatan manajemen peningkatan edukasi pada lansia dengan meningkatkan pemahaman tentang penyakit hipertensi di RT 15 kelurahan Talang Jambe berjalan dengan baik dan mendapatkan apresiasi positif dari masyarakat setempat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus wortel untuk menurunkan darah tinggi, serta pemeriksaan kesehatan gratis yang diantaranya pemeriksaan tekanan darah, kolesterol dan asam urat. Tahapan persiapan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini meliputi :

- 1) Kegiatan peninjauan lokasi dan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di RT 15 Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan bapak RT15 dan mengidentifikasi permasalahan Kesehatan yang sering dihadapi oleh RT tersebut.
- 2) Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada RT 15 Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami, Palembang.
- 3) Persiapan alat-alat kesehatan dan bahan penyuluhan berupa booklet, leaflet, serta akomodasi.
- 4) Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan).

b. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi adalah sebagai berikut.

- 1) Pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat RT 15 Kelurahan Talang Jambe yang hadir dan menjadi sasaran kegiatan.
- 2) Pelaksanaan pretest kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi menopause yaitu dampak serta penatalaksananya pada lansia
- 3) Penyuluhan tentang hipertensi dengan tema “ Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia dengan Jus Wortel”
- 4) Pelaksanaan diskusi tanya jawab kepada peserta penyuluhan kesehatan

- 5) Evaluasi dengan melaksanakan post-test kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan.
- 6) Pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat kepada masyarakat
- 7) Penutupan yaitu foto bersama dengan peserta penyuluhan kesehatan, berpamitan dengan masyarakat dan RT 15 Kelurahan Talang Jambe.
- 8) Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

c. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh Moderator dari Mahasiswi sekaligus perkenalan dengan ibu-ibu dan bapak-bapak lansia di RT 15 Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang yang menjadi sasaran kegiatan. Kemudian memberikan waktu kesempatan kepada pemerintah desa untuk menyampaikan sambutannya. Selain itu juga diberikan waktu kepada perwakilan peserta untuk memberikan beberapa kata sambutan.

d. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melaksanakan pretest terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Selanjutnya penyampaian materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta yaitu mengenai hipertensi pada lansia. Materi disampaikan ± 45 Menit. Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 20 orang peserta yang bertanya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan ± 15 menit. Kemudian dilanjutkan pelaksanaan postest kepada peserta untuk mengevaluasi tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Dari hasil pretest dan postest yang telah dijawab oleh peserta didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang telah dilakukan penyuluhan pada sebelum dan sesudah yang ditandai dengan meningkatnya nilai postest peserta. Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada peserta yang hadir yang berupa pengecekan tekanan darah, kadar kolesterol dan kadar asam urat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat terutama lansia di RT.15 kelurahan talang jambe.

e. Penutup

Selanjutnya acara ditutup oleh moderator dengan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan, mengucapkan salam penutup dan foto bersama.

f. Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 15 Kelurahan Talang Jambe Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 20 orang.

g. Pembahasan

Dari hasil pretest dan postest yang telah dilakukan didapatla hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Pre test Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia dengan Jus Wortel Pada Lansia di RT.15 Talang Jambe Tahun 2023

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	13	65
2	Tinggi	7	35
Total		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 20 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 13 orang (65 %) dan 7 orang (35 %) pada kategori tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia dengan Jus Wortel Pada Lansia di RT.15 Talang Jambe Tahun 2023

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	1	5
2	Tinggi	19	95
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2 hasil posttest dapat diketahui bahwa 20 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 1 orang (5 %) dan 19 orang (95 %) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 20 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 13 orang (65%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 1 orang (5%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 7 orang (35%) meningkat menjadi sebanyak 19 orang (95%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Tingkat pengetahuan responden terhadap menopause dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban $\geq 76 - 100$, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden ≤ 76 . Pada tabel 1 dari 20 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang penyakit hipertensi. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan tentang hipertensi di RT 15 Kelurahan Talang Jambe tentang penyakit hipertensi masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan meningkat.

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang di perlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh, istilah "tekanan darah" berarti tekanan pada pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik di dalam tubuh manusia. Tekanan darah di bedakan antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah ketika menguncup (kontraksi) sedangkan, tekanan darah diastolik adalah tekanan darah ketika mengendor kembali (rileksasi). (Nadialista, Kurniawan et al 2021)

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). (Hasanah Uswatun, 2019)

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara

Penelitian yang pernah dilakukan mengenai kandungan kalium dapat menurunkan tekanan darah antara lain penelitian yang dilakukan oleh Larangka (2013) membuktikan bahwa kalium dapat menurunkan tekanan darah lebih besar pada penderita hipertensi yaitu sebesar 4,4 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 2,5 mmHg pada tekanan darah diastolik dibandingkan dengan kelompok yang normotensif yaitu sebesar 1,8 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 1,0 mmHg pada tekanan darah diastolik. Kalium yang terkandung didalam wortel dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar, sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Guyton, 2008). Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan menimbulkan vasodilatasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di

dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Kusnul, 2011).

4. CONCLUSION

Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan napa yang direncanakan
2. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat/ peserta kegiatan penyuluhan sebanyak 95% peserta mengetahui tentang penyakit hipertensi dan cara penanganannya dengan jus wortel
3. Dukungan ketua RT 15 sangat penting sampai akhirnya kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan dihadiri pula kader yang ada di RT 15
4. Data yang diperoleh dari pre test dan Post Test sangat signifikan yaitu dari 13 (56%) dengan pengetahuan rendah menjadi 19 (95%) pengetahuan tinggi
5. Masyarakat atau peserta sangat antusias selama kegiatan berlangsung

REFERENCES

Gemini et al. (2021). Keperawatan Gerontik (M. Qasim (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Kemendes Republik Indonesia. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/>, 5– 6.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian. Salemba Medika.

Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267.

<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>

Royani, E. (2021). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Basith, Abdul. 2013. Kitab Obat Hijau. Cara-cara Ilmu Sehat Dengan Herbal. Solo: Tinta Madina.

Nurul Fitria Haris. 2012. Pengaruh Jus Wortel (*Daucus carota L.*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresnawerdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Stikes Aisyiyah Yogyakarta*.

Fitri Parwanti. 2013. Efektifitas Kosumsi Juice Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Gendong Sari Wijirejo Pandak Bantul Yogyakarta. *Stikes Aisyiyah Yogyakarta*