

LAMPIRAN

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Nanda Husnulchotimah
Tempat, tgl lahir : Balikpapan, 25 April 2001
Alamat asal : Jl. Kh. Agus Salim II, Balikpapan Kota.
Alamat di Samarinda : Jl. A. Wahab Syahranie, Gang 45.
Email : nandahusnulchotimah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Pendidikan Formal

- Tamat TK : 2006 di TK Hang Tuah Balikpapan
- Tamat SD : 2013 di SDN 003 Balikpapan Kota
- Tamat SMP : 2016 di SMP Syaichona Cholil Balikpapan
- Tamat SMA : 2019 di SMA Syaichona Cholil Balikpapan

Lembar Persetujuan Responden

Judul Penelitian : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi.
Peneliti : Nanda Husnulchotimah.
Nim : 1911102416011
Pembimbing : Ns. Taufik Septiawan, M. Kep

Saya telah diminta dalam memberikan persetujuan untuk berperan serta dalam penelitian “Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Samarinda” yang dilakukan oleh Nanda Husnulchotimah saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini akan dijamin selegal mungkin, semua berkas yang dicantumkan identitas subyek penelitian akan digunakan dalam data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Samarinda, 09 Maret 2022

Responden

(Ny. T)

Lembar Observasi Pemerian Jus Wortel

A. Identitas Klien

Nama (inisial) : Ny.T

Alamat : Jl. Kh. Agus Salim II No.84

Umur : 40 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

B. Lembar Observasi

No	Hari/Tanggal Pemeriksaan	Evaluasi Tekanan Darah	
		Pre	Post
1.	Rabu, 09 Maret 2022	158/97mmHg	155/98mmHg
2.	Kamis, 10 Maret 2022	152/86mmHg	151/85mmHg
3.	Jum'at, 11 Maret 2022	149/94mmHg	148/92mmHg

Standar Operasional Prosedur Terapi Pemberian Jus Wortel

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI PEMBERIAN JUS WORTEL		
	No Dokumen	No Revisi	Halaman
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN	Tanggal Terbit	Diterapkan (Kaprodi DIII Keperawatan)	

Tujuan : Membantu mengatasi masalah bagi penderita Hipertensi untuk mengendalikan kestabilan tekanan darah.

Pengertian : Wortel adalah tanaman yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasolidatasi pada pembuluh darah. Vasolidatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal (Lubna, 2016).

Kebijakan : Dilakukan kepada klien yang mengalami hipertensi.

NO	ASPEK YANG DINILAI	Ya	Tidak	Ket.
Pengkajian				
1	Kaji tanda vital			
2	Kaji kesiapann klien			
3	Kaji kesiapan perawat			
Fase Pra Interaksi				
4	Memverifikasi ulang tindakan dengan mendemonstrasikan terlebih dahulu			
5	Siapkan alat : <ul style="list-style-type: none"> • Persiapkan wortel 150 gram • Persiapkan alat penghalus wortel (blender atau parutan) • Persiapkan air mineral 100 cc • Persiapkan 1 buah gelas dan 1 buah sendok makan • Persiapkan madu sebagai pemanis 			
Fase Orientasi				
6	Memberikan salam dan menyapa klien			
7	Memperkenalkan diri			
8	Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan			
9	Menanyakan kesiapan keluarga			
Fase Kerja				
10	Cek tekanan darah sebelum diberikan jus wortel			

11	Cuci wortel dengan air mengalir hingga bersih			
12	Kupas wortel dan potong-potong sedang (untuk mempermudah menghaluskan)			
13	Haluskan wortel dengan parutan atau memblender dengan menambahkan air mineral sebanyak 100 cc			
14	Saring wortel yang sudah dihaluskan			
15	Tambahkan 1 sendok makan madu, kemudian aduk hingga rata			
16	Minumkan larutan herbal jus wortel sebanyak 200 cc setiap hari (siang atau sore).			
Fase Terminasi				
17	Evaluasi Tindakan dengan pemberian jus wortel dan cek tensi Sesudah meminum jus wortel			
18	Mendoakan klien			
19	Berpamitan dan mengucapkan salam			
20	Mendokumentasikan hasil tindakan			
21				

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Hari/Tanggal : Rabu, 09 Maret 2022

B. Waktu : 15 menit

C. Tempat : Dirumah Pasien

D. Sasaran : Pasien

E. Materi Penyuluhan : Hipertensi

1. Tujuan Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan pasien mampu mengetahui dan memahami apa itu hipertensi.

2. Tujuan Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan selama 15 menit diharapkan pasien mampu memahami

cara mencegah hipertensi :

- a. Menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Menjelaskan tentang penyebab hipertensi
- c. Menjelaskan tentang tanda dan gejala hipertensi
- d. Menjelaskan komplikasi hipertensi
- e. Menjelaskan tentang cara mencegah hipertensi

3. Pokok Materi

- a. Pengertian hipertensi
- b. Penyebab terjadinya hipertensi
- c. Tanda dan gejala hipertensi
- d. Komplikasi hipertensi
- e. Cara mencegah hipertensi

4. Waktu dan Tempat

- a. Waktu : Rabu, 09 Maret 2022
- b. Tempat : Dirumah Pasien

5. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi

6. Media

Leaflet

7. Kegiatan Penyuluhan

No	Uraian Kegiatan	Waktu	
		Ceramah	Diskusi
1.	Pembukaan	2 menit	
2.	Penyampaian Materi	5 menit	5 menit
3.	Penutup	2 menit	

8. Isi Kegiatan Penyuluhan

a. Pembukaan

- Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam
- Memperkenalkan diri
- Menjelaskan tujuan dari penyuluhan
- Menyebutkan materi yang akan diberikan
- Menyampaikan kontrak waktu

b. Penyampaian Materi

- Menjelaskan pengertian hipertensi
- Menjelaskan tentang penyebab hipertensi
- Menjelaskan tentang tanda dan gejala hipertensi
- Menjelaskan tentang komplikasi hipertensi
- Menjelaskan tentang cara mencegah hipertensi
- Memberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami

c. Penutup

- 1) Evaluasi pengetahuan
- 2) Menyimpulkan materi
- 3) Menutup kegiatan penyuluhan

9. Evaluasi

No	Jenis Kelamin	Ya	Tidak

1.	<p>Evaluasi Struktur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Leaflet dibagikan sebelum memulai penyampaian penyuluhan b. Klien hadir tepat waktu c. Tempat tersedia d. Materi siap e. Media siap dan tersedia 		
2.	<p>Evaluasi Proses</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Klien menyimak dengan baik dan memperhatikan b. Klien aktif 		
3.	<p>Evaluasi Hasil</p> <p>Memberikan pertanyaan teori yang berhubungan dengan penyakit hipertensi, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sebutkan pengertian hipertensi b. Sebutkan Penyebab hipertensi c. Sebutkan tanda dan gejala hipertensi d. Sebutkan komplikasi hipertensi e. Sebutkan cara mencegah hipertensi 		

10. Materi

a. Pengertian

Hipertensi bukan suatu penyakit, melainkan suatu gangguan tekanan darah yang dapat dicegah dengan penyesuaian gaya hidup. Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) >140mmHg dan bagian bawah (diastolic) >90mmHg.

b. Penyebab hipertensi

1) Gaya hidup tidak sehat

- 2) Konsumsi garam berlebih
- 3) Merokok
- 4) Minum-minuman beralkohol
- 5) Kurang olahraga
- 6) Kegemukan
- 7) Stress/banyak pikiran

c. Tanda dan gejala

- 1) Sakit kepala
- 2) Rasa berat ditengkuk
- 3) Keletihan, nafas pendek terengah-engah, sesak nafas
- 4) Telinga berdenging
- 5) Sulit tidur
- 6) Mudah Lelah dan lemas

d. Cara mencegah

- 1) Raih dan pertahankan berat badan ideal.
- 2) Lakukan olahraga rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda 2–3 jam setiap minggu.
- 3) Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat, seperti buah dan sayuran.
- 4) Batasi jumlah garam dalam makanan, tidak lebih dari 1 sendok teh per hari.
- 5) Hindari konsumsi minuman beralkohol.
- 6) Batasi konsumsi minuman berkafein.
- 7) Hentikan kebiasaan merokok.

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ❖ Jangan makan garam dapur
- ❖ Batasi konsumsi daging dan keju



- ❖ Hindari cemilan yang asin-asin
- ❖ Kurangi beralkohol.
- ❖ Berhenti merokok



- ❖ Ikan asin, ikan kaleng, telur asin dan pindang.
- ❖ Makanan kaleng
- ❖ Sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan dan acar.
- ❖ Margarin dan mentega biasa.
- ❖ Bumbu siap saji

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ❖ Semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur

- ❖ Semua sayuran dan buah segar tanpa pengawet



- ❖ Seledri/ Jus seledri + wortel



- ❖ Bawang putih.
- ❖ Belimbing mentimun
- ❖ Jintan hitam



BEROBAT SECARA TERATUR ke fasilitas kesehatan (puskesmas, Rumah Sakit, Dokter Praktek)

HIPERTENSI



**NANDA HUSNULCHOTIMAH
1911102416011**

APA ITU DARAH TINGGI ?

Darah Tinggi adalah :
* Suatu peningkatan tekanan darah $\geq 90/140$ mmHg

Optimal	<120/80 mmHg
Normal	<130/85 mmHg
Normal tinggi	130-139/85-89 mmHg
HT Grade 1	>140-159/90-99 mmHg
HT Grade 2	160-179/100-109 mmHg
HT Grade 3	$\geq 180/110$ mmHg

PENYEBAB DARAH TINGGI

1. Faktor resiko antar lain

- * Ras / suku bangsa
- * Umur
- * Kegemukan



- * Makanan yang terlarang dalam keluarga
- * Stres



- * Merokok
- * Banyak minum alkohol

2. Disebabkan oleh penyakit lain (hypertensi sekunder)

Antara lain penyakit :

- * Ginjal
- * Saraf
- * Tumor
- * Keracunan

TANDA DAN GEJALA

- * Pusing
- * Rasa berat ditengok



- * Sukar tidur
- * Rasa mudah lelah
- * Mual muntah
- * Sesak napas



- * Telinga berdenging
- * Mata berkunang-kunang
- * Mimisan

DAPAT MENYEBABKAN

- * Gangguan Jantung
- * Saraf
- * Stroke



- * Gangguan Penglihatan dan Ginjal

PERAWATAN

Perubahan Gaya hidup antara lain :

- * Penurunan berat badan
- * Hindari makanan asin
- * Menghindari faktor resiko : merokok, minum alkohol, makanan berlemak, stres



- * Aktifitas fisik





PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Nurma Fitri¹, Awaluddin^{2*}

STIKes Tengku Maharatu

*email : awaluddinhasan@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun berkembang. Di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Salah satu pengobatan non-farmakologis dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu mengkonsumsi jus wortel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kampar. Jenis penelitian ini adalah praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kampar yang berjumlah 910 orang dengan sampel sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui lembar observasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah uji t-test. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata sebelum diberikan jus wortel tekanan darah sistolik penderita hipertensi yaitu 148,75 mmHg dan tekanan diastolik 93,50 mmHg, rata-rata setelah diberikan jus wortel tekanan darah sistolik penderita hipertensi yaitu 133 mmHg dan tekanan diastolik 86,25 mmHg. Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar nilai *p value* 0,000. Diharapkan pada responden untuk dapat mengontrol tekanan darah di Puskesmas secara rutin dan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat serta mengupayakan mengkonsumsi obat herbal sebagai pengobatan hipertensi untuk jangka panjang sesuai dengan dosis toleransi tubuh.

Kata Kunci : Hipertensi, Jus Wortel

Referensi : 19 (2012-2018)

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that requires attention because it can cause major death in both developed and developing countries. Worldwide, about 972 million people, or 26.4% of the world's population suffer from hypertension with a ratio of 26.6% men and 26.1% women. One of the non-pharmacological treatments that can be done to reduce blood pressure in patients with hypertension is consuming carrot juice. The purpose of this study was to determine the effect of giving carrot juice to reducing blood pressure in patients with hypertension in the working area of the Kampar Health Center. This type of research is a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. The population of this study was all patients with hypertension in the working area of the Kampar Health Center which amounted to 910 people with a sample of 15 people. The sampling technique used is purposive sampling. The data collected in this study was through observation sheets. Analysis of the



data used in this study is the t-test. Based on the results of the study, it was known that the average systolic blood pressure of hypertension patients before being given carrot juice was 148.75 mmHg and diastolic blood pressure was 93.50 mmHg, the average after being given carrot juice systolic blood pressure of hypertension patients was 133 mmHg and diastolic blood pressure was 86.25 mmHg. There is an effect of giving carrot juice to decrease blood pressure in the Kampar Health Center with a p-value of 0.000. It is expected that respondents will be able to control blood pressure at the Health Center regularly and consume foods that are high in fiber and seek to consume herbal medicines as a long-term treatment for hypertension following the body's tolerance dose.

Keywords: Hypertension, Carrot Juice

PENDAHULUAN

Perubahan dari negara agraris ke negara industri membawa kecenderungan baru dalam pola penyakit didalam masyarakat di Indonesia yaitu perubahan penyakit menular menjadi tidak menular atau sering disebut dengan transisi epidemiologi. Penyakit tidak menular dapat muncul melalui gaya hidup (*life style*), hal ini merupakan faktor pemicu munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis dan hipertensi (Hendra, 2012).

Hipertensi atau lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka *sistolik* (bagian atas) dan *diastolik* (bagian bawah) pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa *cuff* air raksa

(*sphygmomanometer*) atau pun alat digital lainnya (Shadine, 2010).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun berkembang. Di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2012).

Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai *the silent killer* (Apriani, 2019). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36% (Tirtasari, 2019).



Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 8,4%. Menurut Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2016), hipertensi termasuk sepuluh besar kunjungan kasus penyakit tidak menular di Puskesmas se-Kota Pekanbaru, pada tahun 2015 dari 36.476 jumlah kunjungan berdasarkan proporsi riwayat minum obat, sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat dan 13,3% tidak minum obat antihipertensi. Sedangkan sebanyak 15.231 adalah laki-laki dan sebanyak 21.245 jumlah kunjungan adalah perempuan (Mulyati, 2019).

Jika tidak diatasi secara cepat hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner (17,3%), gagal jantung, kerusakan pembuluh darah pada otak (45,5%), gagal ginjal (18,2%) dan bahkan kematian (7,8%) (Zulfitri, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tentang kasus hipertensi tahun 2020 penderita hipertensi menduduki peringkat ke 2 setelah penyakit ISPA yaitu dengan jumlah 26.729 penderita kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kampar yaitu 3.190 orang.

Untuk mengatasi berbagai komplikasi penyakit akibat tingginya hipertensi, harus dilakukan upaya diet makanan, selain itu juga dibantu dengan

pemberian obat anti hipertensi. Namun, mahalny harga obat menjadikan ketidakmampuan untuk membelinya serta rutinnnya pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengambil obat membuat mereka jenuh mengkonsumsi obat-obatan. Selain mahal, obat kimia juga memiliki efek samping yang tidak ringan seperti gangguan pada hati dan ginjal. Pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengambil obat membuat mereka tidak rutin mengkonsumsi obat-obatan (Asmadi, 2016).

Penanganan diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah sebagai upaya mencegah terjadinya dampak lebih lanjut dari hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi terbagi dua yaitu, terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti amlodipine, captopril dan nifedipine. Pengobatan non-farmakologi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, salah satunya wortel. Wortel (*Daucus carota L*) adalah tumbuhan sayur pegunungan yang ditanam sepanjang tahun. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh dipasaran dan wortel juga tidak mengenal musim panen sehingga wortel dapat



pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Diberikan Jus Wortel pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Min-Maks	CI 95%
Tekanan Darah Sistolik Sebelum diberikan jus wortel	148,75	140-160 mmHg	146,25
Tekanan Darah Diastolik Sebelum diberikan jus wortel	93,50	90-95 mmHg	92,40

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus wortel rata-rata tekanan darah sistolik 148,75mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 93,50 mmHg.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Jus Wortel Pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Min-Maks	CI 95%
Tekanan Darah Sistolik Setelah diberikan jus wortel	133,00	120-145 mmHg	129,74
Tekanan Darah Diastolik Setelah	86,25	80-90 mmHg	84,57

diberikan jus wortel

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan jus wortel rata-rata tekanan darah sistolik 133 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 86,25 mmHg.

Tabel 3. Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan jus Wortel Putih pada Penderita Hipertensi

Variabel	Selisih Mean	P Value
Sistole Sebelum Sesudah	15,75	0,000

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah responden sebelum dan sesudah konsumsi jus wortel dengan selisih mean tekanan darah sistolik sebesar 15,75 mmHg

Tabel 4. Pengaruh Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel Penderita Hipertensi

Variabel	Mean Rank	P value
Diastole sebelum	10.50	0,000
Diastole sesudah	0,00	



dimanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Menurut Lubna (2016), salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas sistem renin-angiotensin dan kalium juga mampu mempengaruhi sistem saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Wibowo, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholeha (2018) dengan judul pengaruh jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado, didapatkan hasil bahwa pemberian jus wortel yang dikonsumsi 1x sehari selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan jus wortel tekanan darah yaitu 155 mmHg menjadi 145 mmHg setelah

diberikan jus wortel.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kampar dengan wawancara 10 orang penderita hipertensi, hasil wawancara didapatkan bahwa penderita hipertensi tidak mengetahui terapi herbal dalam menurunkan hipertensi seperti pemberian jus wortel, mereka hanya mengetahui bahwa obat penurunan hipertensi hanya diperoleh dari Puskesmas dan Apotik sehingga mereka merasa bosan dalam mengkonsumsi obat tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan judul penelitian yaitu Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kampar tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kampar pada bulan Juni 2021. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui lembar observasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah uji t-test. Jenis penelitian ini adalah praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kampar yang berjumlah 910 orang dengan sampel sebanyak 15 orang. Teknik



Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa nilai *value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi jus wortel terhadap penurunan tekanan darah diastole

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Jus Wortel

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan jus wortel rata-rata tekanan darah sistolik 148,75 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 93,50 mmHg.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kartini (2015) dengan judul terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi makanan berlemak dengan hipertensi pada lansia di Desa Sukoraharjo dengan *p value* 0,000.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariantahun (2017) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan hasil $p=0,014$ yang kurang dari 0,05 yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik di Kelurahan Manahan Kota Surakarta.

Kolesterol, lemak jenuh dan lemak tidak jenuh merupakan bagian dalam lemak yang dikonsumsi sehari-hari. Kolesterol adalah molekul sejenis lemak (lipid) dalam aliran darah. Kolesterol

diproduksi oleh hati dan berguna untuk proses metabolisme. Pengonsumsi yang terlalu banyak akan mengakibatkan penumpukan lemak yang dapat menyumbat pembuluh darah atau dapat mengakibatkan pengapuran dan pembuluh darah. Kolesterol yang tinggi bertalian dengan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi (Susanti 2015).

Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan resiko penyakit degeneratif, karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras saat kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang diberikan pada arteri. Studi yang membandingkan beda efek intensitas olahraga dengan intensitas ringan hingga sedang lebih efektif menurunkan tekanan darah menurunkan tekanan darah dibandingkan intensitas berat dan lebih efektif pada usia lanjut (Baziad, 2013).

Secara fisiologi, tekanan darah dan nadi dipengaruhi oleh sistem saraf otonom dalam hal ini saraf simpatis dan para simpatis. Saraf simpatis bersifat meningkatkan denyut kecepatan denyut jantung atau nadi serta berpengaruh pada tekanan darah. Sedangkan saraf parasimpatis bekerja sebaliknya. Pada



individu yang mengalami peningkatan tekanan darah seperti kondisi prehipertensi terjadi peningkatan aktivitas pusat simpatis dan perubahan pada fungsi saraf parasimpatis (Mancia, 2015).

Menurut asumsi peneliti terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan karena adanya responden yang mengalami stres, faktor keturunan, usia, kurang melakukan aktivitas fisik dan responden merokok dan konsumsi lemak yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya plak dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis. Plak yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi.

2. Tekanan Darah Sesudah Di berikan Jus Wortel

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistol sesudah konsumsi jus wortel adalah 133 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik 86,25 mmHg.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Winda (2017) didapatkan bahwa

ada Pengaruh pemberian jus wortel terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Kelurahan Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta dengan *p value 0,000*

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitri (2013) yang meneliti tentang "Efektifitas Kosumsi Juica Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Gendong Sari Wiji Rejo Pandak Bantul Yogyakarta". Hasil penelitian menunjukkan bahwa jus wortel efektif menurunkan tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi ($p = 0,038$)

Menurut Basith (2013), pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Junaidi, 2016)

Kalium memiliki fungsi sebagai vasolidasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan darah perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah normal, selain itu kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas systemrenin-agoitensin dan kalium juga mampu



mempengaruhi system perifer (Hambali 2014).

Menurut asumsi peneliti jus wortel dapat menurunkan tekanan darah karena jus wortel mengandung kalium yang dapat menimbulkan vasodilatasi sehingga tekanan darah akan turun.

Analisa Bivariat

Pengaruh Jus wortel Terhadap Penurunan Tekanan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa bahwa nilai *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah.

Wortel adalah tumbuhan jenis sayuran umbi yang biasanya berwarna kuning merah atau jingga kekuningan dengan tekstur serupa kayu. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keimbangan tekanan darah (Junaidi, 2015).

Salah satu kandungan zat gizi yang banyak terdapat pada wortel adalah kalium. Kalium dalam 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 (Rahmi, 2018).

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)

Wortel mengandung potasium suksinat yang memiliki sifat obat anti-hipertensif sehingga membantu menurunkan tekanan darah, sehingga wortel juga merupakan menu makanan yang baik bagi penderita hipertensi (tekanan darah tinggi). Kandungan mineral yang tertinggi pada wortel adalah kalium yang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah. Kalium berfungsi sebagai diuretik yang kuat sehingga selain membantu menurunkan tekanan darah juga dapat melancarkan pengeluaran air kemih, membantumelarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih dan ginjal. Kalium



juga dapat menetralkan asam dalam darah (Wijayakusuma, 2017).

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 (Gusvita, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Riski (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Surabaya dengan p value 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati(2016): "Pemberian seduhan jus wortel terhadap tekanan darah lansia wanita dengan hipertensi dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi.

Hasil penelitian tentang herbal juga pernah dilakukan oleh (Awaluddin, 2018) dengan hasil pemberian perseja americana mill dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan p value sistol:

0,002 dan value diastol: 0,000<0,05.

Penelitian lain menemukan ada pengaruh konsumsi seduhan bawang putih dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan p value 0,000 (Awaluddin, 2020). Hasil penelitian lain yang sejenis dilakukan oleh(A. Awaluddin & Purwanto, 2019) dengan hasil ada hubungan yang bermakna antara sikap lansia dengan penggunaan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi dengan p value 0,004. Penelitian Awaluddin (2016) menemukan ada hubungan antara pengetahuan dengan p value=0,029 dan shalat dengan p value=0,004 terhadap tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti jus wortel berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi disebabkan karena kalium yang terkandung didalam wortel yang memiliki mekanisme meringankan kerja jantung dengan meningkatkan pengeluaran natrium sehingga menurunkan volume dan tekanan darah. Terapi jus wortel dapat dipilih menjadi salah satu alternatif pengobatan untuk menurunkan tekanan darah secara alami, lebih aman dan lebih terjangkau. Penurunan tekanan darah ini juga ditunjang oleh kepatuhan responden dalam mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, adanya melakukan aktivitas fisik dan pengontrolan terhadap stres



KESIMPULAN

Dari hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-ratas ebelum diberikan jus wortel tekanan darah sistol penderita hipertensi yaitu 148,75 mmHg dan tekanan darah diastol 93,50 mmHg
2. Rata-rata sesudah diberikan jus wortel tekanan darah sistol penderita hipertensi yaitu 133 mmHg dan tekanan darah diastol 86,25 mmHg
3. Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar nilai *p value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustina. (2015). *Efektifitas pemberian air Daun Salam terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Kecamatan Nanggalo Padang*. Jurnal Iptek Terapan
- Herlambang. (2013). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Tugu Publisher: Yogyakarta.
- Iskandar. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Izzati. (2017). *Pengaruh pemberian wortel terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi*.
- Junaidi. (2015). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta : Fmedia.
- Kartini. (2016). *Hubungan Asupan Lemak Total dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali*. Skripsi.
- Kusuma. (2011). *Pengaruh Air Rebusan wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Jantung Rejo Nogosari Boyolali*. Kosala
- Martha. (2012). *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Araska
- Muttaqin. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noviantari. (2009). *Pengaruh konsumsi bawang putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta hal. 37-8.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta hal. 37-8.



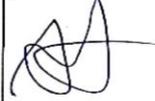
- Pudiastuti. (2013). *Penyakit-penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmat. (2015). *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Pada Dewas Pedesaan Di Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2015*. Skripsi peminatan gizi kesmas
- Riski (2018). *Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Surabaya*
- Rahmawati(2016): “*Pengaruh pemberian seduhan jus wortel terhadap tekanan darah lansia wanita hipertensi di wilayahkerjaPuskesasWonosari*.
Jurnal
- Rahmi. (2018). *Efektivitas Konsumsi Juice Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Gedongsari Wijirejo Pandak Bantul Yogyakarta (Dectoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Setiati. (2015). *Ilmu Penyakit Dalam (Jilid II)*. Jakarta : InternaPublishing
- Setiawan. (2015). *Efektivitas Penggunaan Rebusan Wortel Dengan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbrung Tahun 2015*

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nanda Husnulchotimah

Judul KT : STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN YANG MENGALAMI HIPERTENSI

Pembimbing : Ns. Taufik Septiawan, M. Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	04 - 01 - 2022	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan data prevalensi hipertensi - Menambahkan sumber pada etiologi - Menambahkan penatalaksanaan farmakologi 	
2.	06 - 01 - 2022	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki pathway - Menambah konsep terapi - Menambahkan SOP 	
3.	08 - 01 - 2022	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Mengubah format SOP dengan menggunakan format kampus - Memperbaiki isi instrumen studi kasus 	
4.	10 - 01 - 2022	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki kata pengantar - Menambahkan sumber pada tanda dan gejala - Menambahkan sumber pada patofisiologi - Menambahkan isi dari konsep terapi - Memperbaiki isi pada instrumen studi kasus 	
5.	11 - 01 - 2022	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Merapikan di bagian patofisiologi 	
6.	12 - 01 - 2022	BAB I - III	ACC	

7.	03 - 06 - 2022	BAB I - IV	<ul style="list-style-type: none"> - Mengganti data puskesmas sesuai dengan wilayah klien - Melengkapi data pengkajian - Mengganti diagnosa utama - Melengkapi daftar pustaka sesuai dengan terapi yang ada 	
8.	07 - 06 - 2022	BAB IV - V	<ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan pemberian terapi inovasi pada intervensi, implementasi, dan evaluasi - Melengkapi pembahasan diprinci perdiagnosa 	
9.	08 - 06 - 2022	BAB IV - V	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki data objektif dan subjektif pada implementasi - Menambahkan kriteria hasil perdiagnosa pada bagian evaluasi 	
10.	10 - 06 - 2022	BAB IV - V	<ul style="list-style-type: none"> - Melengkapi bagian Pembahasan 	
11.	11 - 06 - 2022	BAB IV - V	ACC	

KTI : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi

by Nanda Husnulchotimah

Submission date: 08-Aug-2022 03:52PM (UTC+0800)

Submission ID: 1880191753

File name: KTI_Nanda_Husnulchotimah.docx (583.34K)

Word count: 14088

Character count: 89398

KTI : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi

ORIGINALITY REPORT

22% SIMILARITY INDEX	22% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	6%
2	repository.unimugo.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1%
4	repository.pkr.ac.id Internet Source	1%
5	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1%
6	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
7	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
8	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
9	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%