

## Pengaruh Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di RT 023 RW 001 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara

Susihar<sup>1</sup>, Rahmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akper Husada Karya Jaya

\* Email: susiharhkj@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas batas normal, yaitu <140/90 mmHg pada dua kali pengukuran. Hipertensi termasuk salah satu dari penyakit silent killer, yaitu dimana penderita tidak merasakan kesakitan dan hanya ditandai oleh tanda gejala yang hampir mirip dengan penyakit lainnya. Semakin tua seseorang maka tekanan darahnya akan meningkat dikarenakan terjadinya perubahan pada sistem kardiovaskulernya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif yaitu dengan membandingkan dua pasien dengan menerapkan jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah karena kandungannya yang tinggi serat, kalium dan rendah natrium. Dari hasil penelitian ini ditemukan di pengkajian bahwa dari kedua pasien tersebut hampir sama, dilakukan intervensi dan implementasi yang sama. Dari evaluasi kedua pasien diketahui bahwa salah satu pasien lebih cepat dalam menurunkan tekanan darahnya karena rutin mengkonsumsi jus belimbing dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan, diharapkan agar lebih banyak dalam jumlah sampel yang akan diteliti serta waktu pemberian intervensi yang lebih lama agar mendapatkan hasil yang signifikan mengenai pengaruh apa saja yang dapat menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Jus Belimbing, Hipertensi, Lansia.

### 1. Latar Belakang

Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dengan dua kali pengukuran dalam selang waktu 5 menit saat keadaan istirahat/rileks (KemenKes RI, 2013). Tekanan darah akan meningkat seiring bertambahnya usia, dan hipertensi dapat dikatakan termasuk dalam penyakit degeneratif (Triyanto,2014). Pada lansia dengan bertambahnya usia maka terjadi beberapa kemampuan pada tubuhnya termasuk fisiologisnya. Yang paling umum yaitu terjadinya peningkatan pada resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Setelah usia 45-55 tahun tekanan darah akan meningkat, dikarenakan dinding arteri yang akan menebal karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Sehingga pembuluh darah akan perlahan - perlahan menyempit dan berkurang keelastisannya (Setiawan, Yunani &

Kusyati, 2014).

Adapun penanganan dalam mengatasi hipertensi terbagi dengan dua cara yaitu terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan terapi nonfarmakologis yaitu dengan cara mengubah gaya hidup, mengurangi asupan garam dan lemak, berhenti merokok, meningkatkan aktifitas fisik seperti olahraga teratur, memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan. Terdapat beberapa sayuran dan buah-buahan yang memiliki efek mampu menurunkan tekanan dalam darah seperti pisang, mentimun, tomat, dan belimbing. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yaitu terapi jus belimbing. Buah belimbing manis (*Averrhoa carambola* L) ini sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan serat, kalium, fosfor dan vitamin C (Afrianti, 2010).

Berdasarkan penelitian DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dikatakan untuk menurunkan tekanan darah sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium dan serat, serta rendah natrium. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Elfandari (2015) menunjukkan bahwa adanya pengaruh jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

## 2. Metode Pengabdian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian studi kasus yaitu secara langsung melakukan pemberian terapi jus belimbing pada penderita hipertensi yang dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, hingga tahap akhir yaitu evaluasi keperawatan yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari dilakukannya penerapan pengaruh jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah warga RT 023 RW 001 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara yang memiliki riwayat penyakit hipertensi dengan jumlah sample 2 partisipan dengan kriteria yang sudah ditetapkan penulis.

## 3. Hasil Pengabdian

Dari hasil pengkajian riwayat penyakit baik Ny. E maupun Ny. M memiliki gejala yang sama, yaitu merasa sakit dibagian kepala, pusing, merasa mudah lelah, terasa kaku dibagian leher, sejalan dengan teori Irianto (2014) dan Setiati, Alwi, Sudoyo, dkk (2014) bahwa tanda gejala dari hipertensi yaitu mudah lelah, pusing, mual muntah, gelisah, berat diarea tengkuk leher. Saat dilakukan pengkajian riwayat penyakit masa lalu diketahui bahwa Ny. E terdiagnosa hipertensi sudah sekitar 16 tahun yang lalu. Saat dilakukan pengkajian riwayat penyakit keluarga didapatkan

bahwa di keluarga Ny. E yang juga menderita hipertensi yaitu orangtua pasien, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Christine (2013) bahwa salah satu faktor terjadinya hipertensi karena adanya faktor keturunan atau genetik. Sedangkan dari hasil yang diperoleh dari pengkajian riwayat masa lalu Ny. M didapatkan bahwa pasien telah mengidap hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Dari riwayat penyakit keluarga Ny. M tidak didapatkan data bahwa dikeluarganya ada yang menderita penyakit yang sama dengan pasien. Tetapi penulis mendapatkan data riwayat kebiasaan masa lalu Ny.M yang mengatakan bahwa dirinya tidak melakukan pola hidup sehat seperti jarang berolahraga dan beraktivitas, serta sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium. Sesuai dengan teori (Purnama dan Prihartono,2013 dan Anggara & Prayitno,2013) bahwa faktor risiko yang menyebabkan hipertensi yaitu asupan tinggi garam dan aktivitas fisik.

Pada pengkajian fisik Ny.E didapatkan data tanda-tanda vital TD 180/100 mmHg, nadi 75x/m, RR 21x/m, suhu 36,2oC. Sedangkan pada pengkajian Ny. M didapatkan data TD 160/100 mmHg, nadi 73x/m, RR 20x/m keduanya tidak ada sesak maupun sumbatan di jalan nafas, merasa pusing dan sakit kepala, mudah merasa lelah dan tengkuk leher terasa berat. Penulis mendapatkan analisa data yang dilakukan pada Ny.E dan Ny.M didapatkan masalah keperawatan yaitu penurunan curah jantung b.d vasokonstriksi. Sesuai dengan teori (Nanda NIC NOC,2015) yaitu masalah keperawatan yang umumnya sering muncul pada penderita hipertensi yaitu penurunan curah jantung b.d vasokonstriksi. Penulis telah melakukan intervensi dan implementasi keperawatan dengan menerapkan jus belimbing yang dapat menjadi salah satu penanganan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Nurcholifah

(2018) mengenai pengaruh jus belimbing terhadap tekanan darah lansia hipertensi bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan intervensi jus belimbing.

Berdasarkan evaluasi yang penulis lakukan, maka respon dari kedua pasien di hari ke 4 penelitian setelah diberikan intervensi jus belimbing yaitu memberikan bukti bahwa tekanan darah Ny.E dan Ny. M mengalami penurunan. Yaitu pada Ny.E pada hari pertama TD 180/100 mmHg dan pada hari kelima didapatkan TD 130/70mmHg. Respon pada Ny.M tidak jauh berbeda, didapatkan hasil pada hari pertama yaitu tekanan darah pasien 160/100 mmHg dan pada hari keempat setelah diberikan intervensi jus belimbing selama 4 hari turun menjadi 120/80 mmHg. Evaluasi keberhasilan dari terapi jus belimbing ini menunjukkan bahwa adanya kepatuhan partisipan dalam menjalani terapi jus belimbing tersebut, sehingga memberikan efek yang maksimal dalam penurunan tekanan darah.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afrianti, Leni Herliani. (2010). 33 Macam Buah-Buahan Untuk Kesehatan. Bandung: Alfabeta

Cholifah, N., Suyatno, S., & Hartinah, D. (2018). Pengaruh Juice Belimbing Manis (Averrhoa Carambola Linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lemah Putih Kec. Brati Kab. Grobogan. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 9(2), 118. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.462>

Christine, B. (2013). Pranayama & The Art Of Breathing, available at

<https://umsonline.org/PrinterFriendly/Pranayama.pdf>

Elfandari, S. (2015). Efektifitas Jus Belimbing Manis dan Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara.

Irianto. (2014). Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis. Bandung: Alfabeta.

Nurarif, A. H. & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Nanda NIC NOC. Yogyakarta : Media Action.

Purnama, D. S. & Prihartono, N. A. (2013). Prevalensi Hipertensi Dan FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kecamatan Johar Baru. Jakarta Pusat: FKM UI

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Indonesia.

Setiati S, Alwi, dkk. (2014). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. Jakarta: Interna Publishing

Setiawan, IWA, Yunani dan Kusyati (2014), Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah Semarang

Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu