
INOVASI PEMBERIAN JUS SELEDRI UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN NGARGOYOSO KARANGANYAR JAWA TENGAH

Isnani Nurhayati, Anisa Nur Khasanah, Erizal Zikri Nurohmat, Nurjanah, Tasya Febriana

Prodi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta Jl Ringroad Utara, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 12/01/2023
Diterima: 22/02/2023
Diterbitkan: 05/03/2023

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg, Tanda dan gejala pada hipertensi yaitu tidak ada gejala spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di Kelurahan Ngargoyoso serta untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah. Metode : Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara langsung, menyampaikan tentang Penyakit hipertensi dan edukasi jus seledri untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Sasaran dalam pelaksanaan program ini adalah warga Dusun Cale RT 02/RW 03 Desa Ngargoyoso, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan pemeriksaan kesehatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Desember 2022 dihadiri oleh ibu-ibu sejumlah 20 orang di Desa Ngargoyoso, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Hipertensi dengan pemberian jus Seledri maka diharapkan masyarakat dapat menindaklanjuti hasil pemeriksaan dan menambah pemahaman tentang hipertensi dan pengobatannya.

Kata Kunci: pemeriksaan, tekanan darah, edukasi

Korespondensi

Email:
isnanimu@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or a diastolic pressure of at least 90 mmHg. Signs and symptoms of hypertension are that there are no specific symptoms that can be associated with an increase in blood pressure, other than determination of arterial pressure by the examining doctor. This means that arterial hypertension will never be diagnosed if the arterial pressure is not measured. The purpose of implementing this community service activity is to provide education to the community in the Ngargoyoso Village and to carry out blood pressure checks. Methods: Conducting direct blood pressure checks, lectures on hypertension and education on celery juice to reduce high blood pressure. Results: The target in

implementing this program were residents of Cale Hamlet RT 02/RW 03, Ngargoyoso Village, Ngargoyoso District, Karanganyar Regency. The community service health examination activity which was carried out on Sunday, December 18, 2022 was attended by women from the community of Ngargoyoso Village, Ngargoyoso District, Karanganyar Regency. Conclusion: After carrying out the activity, it is hoped that the community can follow up on the results of the examination and increase understanding about hypertension and its treatment.

Keywords: examination, blood pressure, education

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah makin besar resikonya (Nurarif, Amin Huda dan Kusuma, Hardhi. 2015).

Hipertensi adalah faktor risiko utama kardiovaskular penyakit dan stroke (Trisnawati, Elly dan Jenie, Ikhlis M. 2019). Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang (Azhari, 2017; Widiyanto, 2018).

Tanda dan gejala pada hipertensi yaitu tidak ada gejala spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur. Gejala yang lazim sering dikatakan gejala terlahim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlahim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis. Beberapa pasien yang menderita hipertensi mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, kesadaran menurun (Nurarif, Amin Huda dan Kusuma, Hardhi. 2015).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah antara lain pengaturan diet, menghindari makanan tinggi purin, konsumsi vitamin dan mineral yang cukup, olahraga rutin, berhenti merokok, pengendalian stres dan dapat diberikan obat-obatan untuk terapi farmakologi, pengobatan lain yang dapat digunakan untuk mengatasi peningkatan tekanan darah yaitu dengan pengobatan herbal atau non farmakologi pemberian jus seledri (Prajayanti & Sari. 2020).

Seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah dari pada tumbuhan lain yang dapat juga digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi

seperti daun salam yang hanya memiliki kandungan minyak asiri dan flavonoid untuk menurunkan tekanan darah dan mahoni yang hanya memiliki kandungan flavonoida untuk menurunkan tekanan darah sedangkan seledri memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah. Efek tersebut akan menjadi lebih besar karena adanya komponen Pthalide yang dapat merilekskan pembuluh darah sehingga keluaran darah dari jantung menjadi lancar dan membuat tekanan darah dalam tubuh berangsur-angsur menjadi normal. Selain itu, seledri juga mengandung flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Djojoseputro, 2012). Tata cara penyajian atau penggunaan terapi herbal ini pun bermacam-macam, salah satunya adalah dalam bentuk jus seledri (Simamora, L., Pinem, & Fithri, N. 2021).

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Ngargoyoso, Karanganyar karena berdasarkan hasil observasi di daerah tersebut banyak masyarakat yang menderita penyakit hipertensi dan kurang memahami mengenai hipertensi dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin.

METODE

Kegiatan pemeriksaan kesehatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Desember 2022. Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga Dusun Cale RT 02/ RW 03, Desa Ngargoyoso, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar dengan jumlah sasaran 20 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah dan penyampaian pemberian materi, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan yaitu berupa leaflet tentang penyakit hipertensi dan cara penanganan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi jus seledri, yang kemudian dilanjutkan dengandiskusi dan tanya jawab (Widiyanto, 2022). Kelebihan dari metode pemeriksaan tekanan darah agar peserta dapat mengetahui berapa tekanan darahnya dan dapat lebih berhati-hati dalam diet serta pola hidup, dan bagi yang memiliki tekanan darah tinggi dapat mengkonsumsi jus seledri seperti yang telah dijelaskan dalam materi. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan satu persatu kepada warga masyarakat. Dengan metode pemberian materi peserta dapat lebih memahami tentang penyakit hipertensi itu sendiri. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan mencakup Pengertian Hipertensi, Tanda dan gejala, Komplikasi Penyakit dan Upaya Pencegahan serta Solusi. Dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dapat di ketahui dengan mudah untuk mengetahui sejauh mana informasi diterima oleh peserta atau masyarakat. Penggunaan Leaflet mempunyai kelebihan agar peserta atau masyarakat dapat dengan mudah mengingat tentang penyakit hipertensi serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini, yakni dengan melihat antusias masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ketika proses pemeriksaan kegiatan serta pemahaman masyarakat yang diketahui melalui tanya jawabbersama pemateri. mencakup:

1. Pengertian Hipertensi
2. Faktor Penyebab
3. Tanda dan gejala
4. Akibat Penyakit
5. Upaya Pencegahan
6. Pengobatan Secara Nonfarmakologi (Jus Seledri).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan ini adalah seluruh masyarakat yang hadir sejumlah 20 orang, telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pemberian materi, diskusi serta tanya jawab. Warga setempat berpartisipasi dan sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi pelaksanaan tahap persiapan kegiatan dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan

| No. | Kegiatan | Ketercapaian 100% | |
|--------------------|--|-------------------|------------------|
| | | Terlaksana | Belum terlaksana |
| 1. | Survei tempat pelaksanaan kegiatan | 100 % | - |
| 2. | Pengurusan administrasi dan izin lokasi pengabdian masyarakat | 100 % | - |
| 3. | Persiapan alat dan bahan pelaksanaan kegiatan serta materi leaflet bahan pelaksanaan kegiatan serta materi leaflet | 100 % | - |
| Ketercapaian tahap | | 100 % | |

Persiapan Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari pihak Kelurahan Nargoyoso dan seluruh masyarakat yang hadir. Seluruh kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan dapat terlaksana 100% dalam kegiatan ini.

Tabel 2. Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan

| No | Nama | Tekanan Darah Awal (mmHg) |
|----|-------|---------------------------|
| 1 | Ny. S | 100/60 |
| 2 | Ny. S | 150/70 |
| 3 | Ny. R | 120/80 |
| 4 | Ny. K | 120/60 |
| 5 | Ny. P | 160/80 |
| 6 | Ny. S | 140/100 |
| 7 | Ny. S | 120/70 |
| 8 | Ny. S | 160/70 |
| 9 | Ny. S | 120/60 |
| 10 | Ny. P | 170/100 |
| 11 | Ny. R | 150/80 |
| 12 | Ny. S | 130/80 |

| | | |
|----|-------|--------|
| 13 | Ny. P | 140/70 |
| 14 | Ny. F | 120/60 |
| 15 | Ny. W | 200/80 |
| 16 | Ny. N | 110/60 |
| 17 | Ny. A | 120/60 |
| 18 | Ny. S | 140/80 |
| 19 | Ny. P | 130/80 |
| 20 | Ny. S | 160/70 |

PEMBAHASAN

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemeriksaan tekanan darah dan inovasi pemberian jus seledri pada masyarakat di Kelurahan Ngargoyoso, Ngargoyoso, Karanganyar antara lain:

1. Persiapan Tim

Sesampainya di lokasi, tim melaksanakan koordinasi dengan pihak kelurahan.

2. Proses Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00-Selesai, dengan diawali registrasi serta pengkajian awal dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan dicatat dalam selembar kertas yang diberikan kepada warga disertai dengan penjelasan mengenai tekanan darah yang normal.



Gambar 1. Proses Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Proses Pengenalan Jus Seledri untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

3. Proses Penyuluhan atau Edukasi

Setelah dilakukan pemeriksaan pada warga, selanjutnya adalah pemberian penyuluhan mengenai inovasi terapi nonfarmakologi berupa pemberian jus seledri untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar. Melalui kegiatan tersebut, didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin meningkat. Tim melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan untuk secara berkesinambungan melaksanakan pemantauan terhadap warga untuk melakukan tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan yang telah didapatkan oleh warga melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa pemeriksaan tekanan darah diikuti dengan inovasi pemberian jus seledri untuk menurunkan tekanan darah tinggi, diskusi dan tanya jawab dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Warga setempat berpartisipasi dan sangat antusias selama mengikuti kegiatan.

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai penyakit hipertensi serta kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan menghindari perilaku yang dapat berisiko buruk bagi kesehatannya.

Saran dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah masyarakat memperoleh edukasi dan mengetahui tekanan darahnya, masyarakat dapat ditindaklanjuti dengan melakukan inovasi pemberian jus seledri yang sudah diedukasi oleh konselor.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Joko Tri Atmojo S.Kep.,M.K.M selaku Ketua STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta yang telah memberikan dukungannya kepada kami, serta kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses kegiatan tersebut sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, M. Hasan. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Ke Barat Ii Palembang*. Jurnal Ilmu Kesehatan 2 (1) 2017, 23-30.
- Hasibuan, F. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Dengan Penerapan Jus Seledri Terhadap Penurunan Penderita Hipertensi Di Rsd G. Tua*.
- Herdman, T. Heather dan Kmitshuru, Shigemi. (2018). *Nanda-I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020, Ed. 11*. Jakarta: EGC.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). *Senam hipertensi dan demonstrasi jus seledri untuk penderita hipertensi di pucang sawit surakarta*. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 137-154.

- Simamora, L., Pinem, S. B., & Fithri, N. (2021). Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 67-74 . *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 67-74
- Trisnawati, Elly dan Jenie, Ikhlas M. (2019). *Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review*. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 6(3), September 2019, 641-648.
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).