
EFEKTIVITAS JUS BELIMBING RENDAH GULA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH BAGI PENDERITA HIPERTENSI

Joko Tri Atmojo, Nafya Aulia Hafizha, Riyana Rahayu, Yesi Fitriani

Prodi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba' Ul 'Ulum Surakarta Jl. Ring Road No.Km 03, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 16/01/2023

Diterima: 24/02/2023

Diterbitkan: 05/03/2023

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik yaitu sama atau lebih dari 140/90 mmHg. Penyebab utama terjadinya hipertensi adalah perilaku hidup yang tidak sesuai dengan cara hidup sehat. Salah satu terapi yang dilakukan adalah pemberian jus belimbing bermanfaat untuk membantu menurunkan resiko terjadinya hipertensi sehingga menjadi alternatif terapi di desa Gadungan, Girimulyo, Ngargoyoso, Karanganyar. Intervensi tersebut dilakukan selama 30 menit. Setelah dilakukan terapi pemberian jus belimbing terhadap penderita hipertensi 20 orang menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

Korespondensi

Email:

jokotriatmojo1@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a state of increased blood pressure, both systolic and diastolic, which is equal to or more than 140/90 mmHg. The main cause of hypertension is lifestyle that is not in accordance with a healthy way of life. One of the therapies carried out is giving star fruit juice which is useful to help reduce the risk of hypertension so that it becomes an alternative therapy in Gadungan village, Girimulyo, Ngargoyoso, Karanganyar. The intervention was carried out for 30 minutes. After giving star fruit juice therapy to hypertensive patients, 20 people showed the result of a decrease in blood pressure.

Keywords: Hypertension, Health Education

PENDAHULUAN

Dusun Gadungan, Girimulyo, Ngargoyoso, Karanganyar merupakan dusun yang terletak di lereng pegunungan gunung Lawu sebelah Utara, dimana desa ini juga merupakan salah satu desa wisata di Karanganyar. Dusun Gadungan terbagi menjadi 2 rw. Dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa cek kesehatan didapatkan sebagian warga didusun ini tekanan darahnya tinggi. Dan setelah dilakukan pengamatan/ observasi terhadap wilayah tersebut didapatkan pengetahuan sebagian warga masih kurang.

Gagasan/ide yang digunakan berdasarkan kasus/ permasalahan didusun tersebut yaitu pemberian jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Belimbing (*Averrhoa carambola*) memiliki efek diuretik yang dapat memperlancar air seni sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung (Vetri Nathalia, 2017). Diuretik memiliki efek anti hipertensi dengan meningkatkan pelepasan air dan garam natrium. Kalium menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium natrium, mengurangi jumlah air dan garam didalam tubuh serta melonggarkan pembuluh darah sehingga jumlah garam dipembuluh darah membesar, kondisi ini membantu tekanan darah menjadi normal.

Buah belimbing manis kaya serat yang akan mengikat lemak dan berdampak pada tidak bertambahnya berat badan, salah satu faktor risiko hipertensi. Belimbing manis juga mengandung fosfor dan vitamin C yang dapat menurunkan ketegangan atau stress yang merupakan faktor risiko penyebab hipertensi.

Di dusun tersebut banyak yang menanam buah belimbing tapi tidak dimanfaatkan. Maka dari itu kami membuat inovasi keperawatan jus belimbing guna menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Kegiatan ini dilakukan tanggal 30 Desember 2022 di masjid Baiturrahman dusun Gadungan, Girimulyo. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah, media yang digunakan yaitu pengaplikasian pemberian jus belimbing pada orang yang hasil tekanan darahnya tinggi. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan pengecekan kesehatan tekanan darah dan edukasi manfaat jus belimbing. Peserta yang tekanan darahnya tinggi setelah meminum jus belimbing selama 30 menit dilakukan pemeriksaan tekanan darah ulang untuk melihat efektifitas jus belimbing (Widiyanto, 2018). Bahan yang digunakan seperti belimbing, madu, dan air. Cara pembuatan: Pertama bersihkan belimbing, iris belimbing kecil kecil, kemudian masukkan 2 belimbing ke dalam blender masukkan 400 ml air matang campur madu 3 sendok kemudian blender. Jus belimbing siap disajikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Profil Desa

Desa Girimulyo merupakan desa yang terletak di kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Desa Girimulyo memiliki 12 dusun salah satunya dusun Gadungan. Desa Girimulyo berbatasan langsung dengan desa-desa lainnya, baik dengan desa di Kecamatan Kemuning maupun kecamatan lainnya di Kabupaten Karanganyar.

2. Peserta promosi kesehatan ini diikuti oleh 30 peserta yang diikuti oleh yang tidak/ memiliki riwayat hipertensi. Didapatkan 20 orang mengalami hipertensi dan 10 orang lainnya tensinya normal. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian jus belimbing bagi yang tensinya tinggi, diperoleh data :

Tabel 1. Distribusi responden hasil pengecekan tekanan darah

Nama	Usia (Tahun)	Tekanan Darah Awal (mmHg)	Tekanan Darah Akhir (mmHg)
Ny. D	42	160/90	155/80
Ny. N	47	180/100	170/80
Tn. J	60	165/80	150/70
Ny. L	56	170/90	160/80
Tn. P	45	210/100	200/90
Tn.E	70	210/120	200/90
Tn. S	50	160/90	150/80
Ny. T	54	160/90	150/90
Ny. M	55	170/90	165/80
Ny. W	49	180/90	165/80
Ny. L	61	150/80	145/80
Tn. Y	66	165/80	150/80
Tn. A	56	160/90	145/90
Tn. W	67	200/100	130/80
Ny. G	56	160/90	160/80
Ny. L	55	150/100	145/90
Ny. T	45	170/90	160/80
Ny. S	78	170/90	150/80
Ny. T	85	180/90	170/90
Ny. W	56	160/60	150/80



Gambar 1. Jus belimbing



Gambar 2. Cek kesehatan



Gambar 3. Pendidikan kesehatan dan inovasi keperawatan

PEMBAHASAN

Hal sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiyato, Nuraeni dan Supriyono yang dilaksanakan selama satu minggu dengan pemberian jus belimbing manis satu hari satu kali menunjukkan bahwa pada hasil uji Wilcoxon terbukti bahwa pemberian jus belimbing manis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. Untuk evaluasi memerlukan interval waktu kurang lebih 3 hari (Widiyanto, 2022).

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan pendidikan kesehatan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 30 orang, dihasilkan 20 orang tekanan darahnya tinggi dan 10 orang lainnya tekannya darahnya normal. Setelah dilakukan pemberian jus belimbing kepada orang yang tekanan darahnya tinggi didapatkan hasil tekanan darahnya berkurang/ mengalami penurunan. Dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi jus belimbing merupakan cara non farmakologis yang efektif guna menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul ulum Surakarta, Joko Tri Atmojo , S Kep., M.K.M, kepala dusun beserta masyarakat Dusun Gadungan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar yang telah memfasilitasi kegiatan promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, T., Sari, I. W., & Arum, H. A. W. (2021). Perdandingan Pengaruh Jus Belimbing Dan Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Metuk. *Jurnal Kebidanan*, 65-76.

- Dwisatyadini, M. (2017). Pemanfaatan tanaman obat untuk pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif. *Optimalisasi Peran Sains dan Teknologi untuk Mewujudkan Smart City*, 2, 237-270.
- Langi, G. K., Rumagit, F., Montol, A. B., & Arunde, F. (2020). Pengaruh Jus Belimbing Manis (Averrhoa Carambola) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, 12(2), 113-125.
- Okmalasari, F. I., & Sukei, N. (2018). Pemberian Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dirsud Krmt Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 14-19.
- 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., Mubarak, 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).