

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Pemberian Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Periuk

Restika Muji Chitra
Universitas Yatsi Madani

Siti Robeatul Adawiyah
Universitas Yatsi Madani

Hasan Basri
Puskesmas Periuk Jaya

Alamat: Jl. Aria Santika No. 40A Margasari Karawaci Kota Tangerang
Korespondensi penulis : chigychitra@gmail.com*

Abstract. *Background:* Elderly is a period where the organism has reached a period of anxiety or peak in function, size and some have shown a decline in body function over time, physiological function has decreased due to the aging process so that hypertension appears. There are two ways to reduce hypertension, pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological can be done by giving watermelon juice to reduce high blood pressure in patients. *Purpose:* The purpose of this paper is to determine the effectiveness of watermelon juice in reducing high blood pressure in the elderly in Periuk. *Method:* Case study design using nursing care. The case study sample uses 1 patient. *Results:* Based on the results of implementation on Mrs. S by applying watermelon juice therapy for 3 days, her high blood pressure decreased, which was obtained after implementing watermelon juice on Mrs. S who has hypertension health problems. On Thursday, January 4 2024 at 10.00 WIB, watermelon juice was implemented with the evaluation results, namely Mrs. S 146/90 mmHg. On Friday, January 5 2024 at 10.00 WIB, watermelon juice was implemented again with the evaluation results, namely Mrs. S 139/89 mmHg. On Saturday, January 6 2024 at 10.00 WIB, watermelon juice was implemented again with the evaluation results, namely Mrs. S 130/80 mmHg, so that the diagnosis of ineffective health maintenance nursing can be concluded by changes towards improvement. This shows the influence of giving watermelon juice to reduce high blood pressure.

Keywords: Watermelon juice, hypertension, elderly

Abstrak. Latar Belakang: Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa kecemasan atau puncaknya dalam fungsi, ukuran dan beberapa telah menunjukkan kemunduran fungsi tubuhnya sejalan dengan berjalannya waktu, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga muncul penyakit hipertensi. Terdapat dua cara untuk menurunkan hipertensi, farmakologis dan non farmakologis. Non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian jus semangka untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien. **Tujuan:** Tujuan dari penulisan ini untuk mengetahui efektivitas jus semangka untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Periuk. **Metode:** Desain studi kasus menggunakan asuhan keperawatan. Sampel studi kasus menggunakan 1 pasien. **Hasil:** Berdasarkan hasil implementasi pada Ny. S dengan mengaplikasikan terapi jus semangka selama 3 hari di dapatkan tekanan darah tinggi menurun, didapatkan setelah dilakukan implementasi jus semangka pada Ny. S yang memiliki masalah Kesehatan hipertensi. Pada hari Kamis, 04 Januari 2024 pukul 10.00 WIB dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 146/90 mmHg. Pada hari jum'at 05 Januari 2024 pukul 10.00 WIB Kembali dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 139/89 mmHg. Pada hari Sabtu 06 Januari 2024 pukul 10.00 WIB Kembali dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 130/80 mmHg, sehingga diagnose keperawatan pemeliharaan Kesehatan tidak efektif dapat disimpulkan dengan adanya perubahan kearah perbaikn hal ini menunjukan adanya pengaruh terhadap pemberian jus semangka untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: Jus semangka, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih disebut sebagai seorang lansia. Lansia juga termasuk dalam rentang akhir dari fase kehidupan manusia, dan di umur ini lansia memiliki kesempatan untuk berkembang dan maju menjadi pribadi yang lebih baik dan semakin matang. pada masa ini lansia masuk dalam periode yang dimana organisme telah mencapai masa kecemasan atau puncaknya dalam fungsi, ukuran dan beberapa bahkan menunjukkan penurunan fungsi tubuh seiring berjalannya waktu. (Maryam, dkk, 2019).

Hipertensi termasuk dalam penyakit multifactorial yang ada karena di akibat dari interaksi antara faktor tertentu, yaitu konsumsi garam berlebihan, riwayat keluarga hipertensi, umur, jenis kelamin, obesitas, aktivitas fisik yang sedikit, alcohol, dan merokok. Meskipun dapat terjadi pada semua umur, seseorang yang telah berumur 35 tahun ke atas lebih mungkin menderita hipertensi. Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi dapat meningkat. Hal ini dapat terjadi akibat adanya perubahan fisiologis pada sistem peredaran darah khususnya pada pembuluh darah. Penurunan kelenturan pembuluh darah dan peningkatan kekuatan pemompaan jantung menyebabkan terjadinya hipertensi (Ismarina dkk, 2020).

Menurut data WHO (2020) prevalensi hipertensi masih terus meningkat di seluruh dunia, mempengaruhi 985 juta orang atau 27,6% dari total penduduk, dengan perbandingan 50,64% pada pria dan 49,36% pada wanita. 34,15% dari 985 juta penderita hipertensi tinggal di negara maju, sedangkan 65,85% tinggal di negara berkembang. Penderita hipertensi memiliki risiko 12 kali lebih tinggi terkena stroke dan 6 kali lebih tinggi untuk terkena serangan jantung, serta risiko meninggal dunia akibat gagal jantung 5 kali lebih tinggi (Ramadhan, 2021). Data dari Puskesmas Periuk Jaya di dapatkan bahwa populasi yang menderita penyakit hipertensi dari data terakhir pada bulan desember 2023 sebanyak 350 orang (7,86%).

Ada banyak cara berbeda untuk mengendalikan hipertensi, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Obat kimia modern dapat digunakan untuk mengobati hipertensi secara farmakologis sedangkan secara non farmakologis dapat mengkonsumsi makanan tinggi kalium seperti mentimun dan semangka.

Konsumsi semangka dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini terjadi karena kandungan kalium, kalsium, dan magnesium yang ditemukan dalam semangka. Magnesium memiliki kemampuan untuk mengurangi kekuatan kontraksi pada otot rangka dan jantung, sedangkan kalium memiliki kemampuan untuk menghilangkan kelebihan natrium dari tubuh untuk menurunkan preload beban awal pada kerja kontraksi jantung dan kemudian dapat terjadi penurunan tekanan darah. kalsium dan natrium yang berlebih dapat menyebabkan tekanan

darah menjadi meningkat, yang disebabkan oleh kandungan kalsium yang bersifat menguatkan kerja jantung dan natrium bersifat menahan air (muhamd khoiru 2023).

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan observasi melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran pemberian terapi jus semangka pada penderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Subjek yang dipergunakan dalam studi kasus ini yaitu lansia yang memiliki riwayat hipertensi (tekanan darah tinggi). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar pengkajian gerontik dan melakukan intervensi keperawatan pemberian terapi jus semangka.

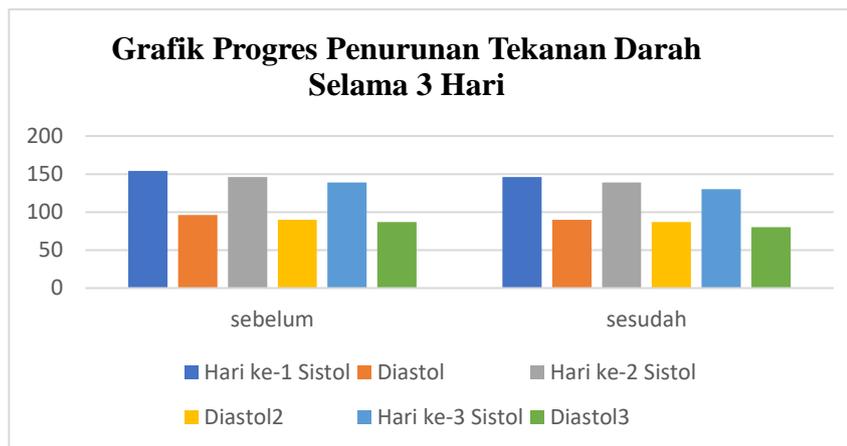
HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan merupakan intervensi yang dilakukan kepada Tn. S untuk mengatasi masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif, pada buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018) menjelaskan intervensi edukasi kesehatan, yang meliputi Observasi: Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi. Terapeutik: Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan, pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan untuk bertanya. Edukasi: Jelaskan faktor risiko yang bisa mempengaruhi kesehatan.

Pada saat kunjungan implementasi hari pertama, pada diagnosa pemeliharaan Kesehatan tidak efektif yaitu pada hari Kamis, 04 Januari 2024 penulis menyampaikan maksud dan tujuan kunjungan terlebih dahulu kepada pasien kelolaan, penulis melakukan pengkajian lansia pada Ny. S, selanjutnya sebelum melakukan terapi jus semangka Ny. S di periksa tekanan darah terlebih dahulu, kemudian Ny. S diberikan jus semangka sehari 1 kali dan sesudah diberikan terapi jus semangka di cek kembali tekanan darah nya.

Penulis mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan implementasi jus semangka pada Ny. S yang memiliki masalah Kesehatan hipertensi. Pada hari kamis, 04 Januari 2024 pukul 10.00 WIB dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 146/90 mmHg. Pada hari jum'at 05 Januari 2024 pukul 10.00 WIB Kembali dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 139/89 mmHg. Pada hari sabtu 06 Januari 2024 pukul 10.00 WIB Kembali dilakukan implementasi jus semangka dengan hasil evaluasi yaitu tekanan darah Ny. S 130/80 mmHg.

Gambar 4.1 Grafik Proses



Asuhan keperawatan ini sesuai dengan penelitian Farida dan Akbar (2022) yang menjelaskan bahwa hasil setelah dilakukan intervensi keperawatan tekanan darah menurun, nyeri berkurang dan adanya peningkatan aktivitas. Hasil evaluasi setelah diberikan intervensi keperawatan, tekanan darah pasien yang semula 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg dari hari pertama hingga ketiga, hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menurunkan tekanan darah dalam waktu 3 hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rezal & Setiawan, 2023) mengatakan bahwa pada buah semangka 100gr terdapat 10 mg magnesium, 112 mg kalium, dan 1 mg natrium. Magnesium dan kalsium dapat berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, kalium memiliki sifat mengeluarkan natrium berlebih didalam darah yang akan mengurangi beban awal kontraksi jantung (preload) sehingga pada akhirnya menurunkan tekanan darah. Hasil implementasi pemberian intervensi jus semangka 1 kali sehari selama 3 hari, masalah dapat teratasi dengan menurunnya tekanan darah dari tekanan darah awal 197/127 mmHg menjadi 174/119 mmHg.

KESIMPULAN

Hipertensi termasuk dalam penyakit multifactorial yang ada karena di akibat dari interaksi antara faktor tertentu, yaitu konsumsi garam berlebihan, riwayat keluarga hipertensi, umur, jenis kelamin, obesitas, aktivitas fisik yang sedikit, alcohol, dan merokok. Meskipun dapat terjadi pada semua umur, seseorang yang telah berumur 35 tahun ke atas lebih mungkin menderita hipertensi. Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi dapat meningkat. Hal ini dapat terjadi akibat adanya perubahan fisiologis pada sistem peredaran darah khususnya pada

pembuluh darah. Penurunan kelenturan pembuluh darah dan peningkatan kekuatan pemompaan jantung menyebabkan terjadinya hipertensi.

Edukasi Kesehatan yang diberikan dan implementasi dengan pemberian jus semangka serta intervensi edukasi Kesehatan lainnya dapat memberikan dan menurunkan tekanan darah tinggi menjadi toleransi untuk bisa melakukan aktivitas pasien. Berdasarkan hasil implementasi edukasi Kesehatan secara non farmakologis yaitu dengan pemberian jus semangka selama 3 hari, menunjukkan perubahan atau penurunan angka tekana darah teratasi dengan tekanan darah awal yaitu 154/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Penurunan tekanan darah menjadi 130/80 mmHg, sehingga Ny. S tidak merasa pusing, Lelah dan sakit sehingga Ny. S bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Edukasi Kesehatan dengan pemberian jus semangka berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada proses pengobatan Ny. S.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, & Akbar, A. (2022). Studi Kasus Penerapan Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 24–28.
- Ramadhan, M. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny N Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RS Kartika Husada. *Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak*, 1(1), 1–93.
- Rezal, M. K., & Setiawan, H. (2023). Asuhan Keperawatan pada Ny . N dengan Hipertensi Melalui Intervensi Pemberian Jus Mentimun dan Semangka di Desa Awang Bangkal Barat Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik yang intermiten atau terus menerus . *Pra hipertensi dit.* 5(3), 226–233.
- SLKI, T. P. S. D. P. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (D. P. P. P. N. Indonesia (ed.))*.