

Farida : Program Studi
Pendidikan Profesi Ners,
STIKes Yarsi Pontianak.
Jln Panglima A'im, No 1
Pontianak Timur, Kota
Pontianak, Kalimantan
Barat – 78232,
E-mail :
farida020818@gmail.com

STUDI KASUS PENERAPAN JUS SEMANGKA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Farida¹, Ali Akbar²
1.2 STIKes Yarsi Pontianak

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang timbul karena interaksi antara faktor risiko tertentu, yaitu riwayat keluarga hipertensi, usia, jenis kelamin, alkohol, konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok dan aktivitas fisik yang kurang. Solusi pengelolaan hipertensi dapat dilakukan menggunakan berbagai metode baik yang bersifat farmakologi maupun nonfarmakologi. Pemanfaatan herbal dalam pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan buah-buahan yaitu semangka. Buah Semangka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Tujuan** : menganalisis proses asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi. Metode: penelitian ini menggunakan metode studi kasus penerapan asuhan keperawatan kepada pasien langsung. **Hasil** : penelitian ini adanya penurunan tekanan darah pada klien setelah dilakukan tindakan pemberian jus semangka. **Kesimpulan** : jus semangka sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan rasa nyaman pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Jus semangka, Penurunan Tekanan Darah Tinggi.

Abstrak

Background: Hypertension is a multifactorial disease that arises because of the interaction between certain risk factors, namely family history of hypertension, age, gender, alcohol, excessive salt consumption, obesity, smoking and lack of physical activity. Solutions for hypertension management can be carried out using various methods, both pharmacological and nonpharmacological. Utilization of herbs in the treatment of hypertension can be done with fruits, namely watermelon. Watermelon can lower blood pressure in people with hypertension. **Purpose** : to analyze the process of nursing care in clients with hypertension. **Methods:** this study uses a case study method of applying nursing care to direct patients. **Results:** this study decreased blood pressure in the client after the action of giving watermelon juice. **Conclusion:** watermelon juice is very effective in lowering blood pressure and increasing comfort in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Watermelon juice, Lowering High Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang timbul akibat interaksi antara faktor risiko tertentu, yaitu riwayat keluarga hipertensi, usia, jenis kelamin, alkohol, konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok dan aktivitas fisik yang kurang. Hipertensi dapat terjadi pada segala usia, namun sering dijumpai pada orang yang berusia 35 tahun atau lebih (Hengli dkk, 2013). Resiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah. Pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas dan kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Ismarina dkk, 2015).

Prevalensi global penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, saat ini prevalensi global penyakit hipertensi sebesar 22% dari total penduduk dunia dan di Indonesia prevalensi hipertensi ditahun 2019 dengan jumlah 34,11% diperoleh berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah.

Solusi pengelolaan hipertensi dapat dilakukan menggunakan berbagai metode baik yang bersifat farmakologi maupun non-farmakologi. Pengelolaan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan menggunakan obat modern yang bersifat kimiawi maupun pengobatan secara herbalis. Pengobatan secara herbal tergolong pengobatan komplementer merupakan suatu fenomena yang muncul saat ini diantara seperti pengobatan dengan ramuan atau terapi herbal, akupunktur, dan bekam. Pemanfaatan herbal merupakan salah satu alternative pengobatan yang dipilih masyarakat selain pengobatan secara konvensional/medis (Syaifuddin, 2013).

Pemanfaatan herbal dalam pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan buah-buahan yaitu semangka. Buah Semangka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Semangka memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah karena mengandung citrulline dan arginine, zat ini mampu merangsang produksi senyawa kimia yang membantu pembuluh darah menjadi lentur dan rileks. Semangka juga mengandung kalium 82 mg/100 gram daging Buah Semangka.

Kalium merupakan salah satu inhibitor pelepasan renin di ginjal. Kalium secara tidak langsung membantu perangsangan terhadap saraf simpatik dalam menghambat terjadinya retensi natrium sehingga menurunkan tekanan darah (Ma'mun, 2012). Kandungan citrulline dan arginine, zat ini mampu merangsang produksi senyawa kimia yang membantu pembuluh darah menjadi lentur dan rileks. Citrulline akan bereaksi dengan enzim tubuh dan diubah menjadi arginine, sejenis asam amino yang berkhasiat bagi jantung dan sistem peredaran darah dan kekebalan tubuh yang terbukti menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa semangka dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan obesitas 10-20 mmHg pada siastolik maupun diastolik (Arturo, 2012).

METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah metode studi kasus dimana peneliti melakukan asuhan keperawatan dengan pemberian intervensi berupa jus semangka. Studi kasus ini menggunakan total sampling sebanyak 1 orang pasien yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien dengan hipertensi dan masalah keperawatan nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara ke pasien dan mengobservasi pasien. Pengelolaan pasien dilakukan di rumah pasien dan dikelola selama 3 hari dengan pemberian terapi jus semangka sebanyak 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut.

Sebelum dilakukannya studi kasus ini, peneliti telah mendapatkan persetujuan (*Inform consent*) dari pasien yang bersangkutan dan telah mendapat izin dari puskesmas yang menaungi daerah tempat dimana pasien tersebut tinggal.

HASIL

Setelah dilakukan tindakan selama 3 hari pada pasien, didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah. Berikut ini merupakan hasil dari pengukuran tekanan darah selama 3 hari berturut-turut.

Tabel 1
Evaluasi

Sebelum diberikan intervensi			
	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Tekanan Darah	160/100 mmHg	150/100 mmHg	140/90 mmHg
Setelah diberikan intervensi			
Tekanan Darah	150/90 mmHg	140/100 mmHg	130/90 mmHg

PEMBAHASAN

Pengkajian hari pertama dilakukan pada tanggal 26 Juni 2021 penulis mendapatkan informasi langsung dari klien dan keluarga melalui proses wawancara dan observasi secara langsung terkait kondisi yang dialami klien. Dari hasil pengkajian didapatkan data klien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan tengkuk, badan terasa lemah saat melakukan aktivitas, dan klien juga mengatakan takut akan kondisi penyakit yang dialaminya saat ini. Pemeriksaan fisik juga ditemukan tekanan darah 160/100 mmHg. Hal ini sejalan menurut Ferri (2017) yang menjelaskan keadaan hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Dan hal ini sejalan dengan penelitian Kusuma (2013) yang menjelaskan bahwa pasien dengan peningkatan tekanan darah akan mengalami gejala nyeri kepala dan bagian pada area tengkuk.

Hasil pengkajian pasien juga mengalami masalah toleransi aktivitas yang ditandai dengan penurunan kemampuan aktivitas karena nyeri yang dirasakan. Menurut Tarwoto (2015), aktivitas adalah suatu energi atau keadaan untuk bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidup. Aktivitas fisik merupakan irama atau pola dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan kerja, rekreasi, makan, istirahat, dan lain-lain (Asmadi, 2012). Hal ini sejalan dengan SDKI (2016), yaitu menjelaskan intoleransi aktivitas adalah ketidakcukupan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari

Hasil pengkajian pasien juga didapatkan masalah keperawatan ansietas dimana klien takut akan kondisi penyakit yang dialaminya saat ini klien juga menunjukkan perilaku tegang dan bingung. Menurut Stuart (2016) yang menyatakan ansietas adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan.

Setelah peneliti membandingkan pengkajian secara teoritis dengan hasil pengkajian yang dilakukan maka penulis menyimpulkan tidak menemukan perbedaan dari pengkajian tersebut ini menunjukkan pasien mengalami penyakit hipertensi. Masalah keperawatan yang muncul pada klien adalah nyeri akut, intoleransi aktivitas, dan ansietas. Masalah ini diangkat karena klien merasa takut akan kondisi penyakit yang dialaminya saat ini dan klien terlihat tegang dan bingung. Hasil evaluasi setelah dilakukan tindakan keperawatan yaitu adanya penurunan tekanan darah, nyeri berkurang, dan adanya peningkatan aktivitas. Pada hari pertama sampai hari ketiga dilakukan intervensi tekanan darah pada pasien menurun dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg sehingga intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah dalam 3 hari pemberian intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurleny, 2019) dimana terdapat penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi setelah pemberian jus semangka. Selain pemberian terapi jus semangka, pemberian terapi rendam kaki hangat juga dapat dilakukan. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurpratiwi et al., 2021), dimana kandungan jahe yaitu minyak atsiri dapat memperlebar pembuluh darah yang nantinya berefek menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Terapi alternative yang diberikan berupa jus semangka berdasarkan hasil pemeriksaan dapat disimpulkan bahwa pemberian jus semangka mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- Nurleny, N. (2019). Pengaruh jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas nanggalo. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40–49.
- Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., & Putri, S. B. (2021). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>
- Arturo. (2012). Turunkan Hipertensi dengan Semangka. Diakses dari (<http://dokternasir.web.id/2010/10/> , diperoleh 12 Juni 2021).

- Asmadi. (2012). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
- Ferri, F. F. 2017. Ferri's Clinical Advisor 2017: 5 Books in 1. Philadelphia: Elsevier, Inc.
- Hengli, Arundina. Dkk. (2013). Hubungan antara Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pria di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara. Pontianak: Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Ismarina, Herliawati. Dkk. (2015). Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah dilakukan Terapi Musik 7 Klasik dan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang .
- Stuart, G.W, 2016, Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi Indonesia, Elseiver : Singapore.
- Syafuddin. (2013). Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Naskah Publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah: Surakarta.
- Tarwoto, Wartonah. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Edisi 5. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1st ed). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia