

## PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN JUS WORTEL PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

### Education On The Utilization Of Carrotle Juice In The Elderly With Hypertension

Zuliawati Zuliawati<sup>1</sup>, Hariati Hariati<sup>2</sup>, Meta Rosaulina<sup>3</sup>, Siti Marlina<sup>4</sup>, Lili Suryani Tumanggor<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [zuliawatiwati@yahoo.com](mailto:zuliawatiwati@yahoo.com), [hariati1092@gmail.com](mailto:hariati1092@gmail.com), [hutagalungmeta04@gmail.com](mailto:hutagalungmeta04@gmail.com), [sitimarlina090@gmail.com](mailto:sitimarlina090@gmail.com), [lili\\_tumanggor@yahoo.co.id](mailto:lili_tumanggor@yahoo.co.id),

#### Abstract

*Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over, both men and women. With increasing age, the risk of developing hypertension is greater, especially among the elderly. Hypertension is a condition when the blood pressure in the blood vessels increases. One of the non-pharmacological treatments that can be done in lowering blood pressure is consuming carrot juice. The benefits of carrots can lower blood pressure, because carrots contain potassium. Potassium acts as a diuretic which can maintain the balance of blood pressure. The purpose of this community service activity is to find out the benefits of carrot juice in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. The service was carried out on 15 elderly people who had hypertension. The service implementation team provided training on how to process carrot juice in Talun Kenas village, Deli Serdang. The team made a home visit as an evaluation of the service program. The outreach activities went smoothly. There were 7 patients asked about the counseling material. The importance of carrying out routine counseling activities to the elderly about other complaints suffered to improve their health status.*

**Keywords:** Carrots, Elderly, Hypertension

#### Abstrak

*Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Semakin bertambahnya usia, resiko terkena hipertensi lebih besar terutama di kalangan lansia. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat. Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan dalam menurunkan tekanan darah yaitu mengkonsumsi jus wortel. Manfaat wortel dapat menurunkan tekanan darah, dikarenakan kandungan wortel terdapat kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang dapat menjaga keseimbangan tekanan darah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ingin mengetahui manfaat jus wortel dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pengabdian dilakukan pada 15 lansia yang mengalami hipertensi. Tim pelaksanaan pengabdian memberikan pelatihan cara mengolah jus wortel di desa Talun Kenas Deli Serdang. Tim melakukan kunjungan rumah sebagai evaluasi program pengabdian. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Terdapat 7 pasien bertanya tentang materi penyuluhan. Pentingnya dilakukan kegiatan penyuluhan rutin kepada lansia tentang keluhan lainnya yang diderita untuk meningkatkan derajat kesehatannya.*

**Kata Kunci :** Wortel, Lansia, Hipertensi

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu penyakit paling mematikan di dunia adalah penyakit hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi meningkat menjadi 1,6 miliar pada tahun 2025 (Pudiastuti, 2013). Jumlah penderita hipertensi tahun 2010 di Provinsi Jawa Timur sebanyak 275.000 penderita hipertensi (Rahajeng & Tuminah, 2009 dalam Masruroh & Lukiawan, 2018). Hipertensi diperkirakan meningkat menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025 (Apriany.dkk, 2012 dalam Masruroh & Lukiawan, 2018). Sedangkan di Kabupaten Tulungagung, hipertensi menempati urutan keempat jumlah kasus penyakit terbanyak yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tahun 2014 dengan jumlah kejadian sebanyak 838 kejadian. (Dinkes, 2013). Di desa Talun Kenas, di peroleh data jumlah penderita hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 712 orang dan pada tahun 2019 diperoleh penderita hipertensi sebanyak 910 orang, dan pada tahun 2020 penderita hipertensi sebanyak 1.150 orang. Dampak hipertensi antara lain kejang, komplikasi gagal jantung, penurunan fungsi ginjal, perdarahan dan gangguan penglihatan, stroke (Marliani, Lili, 2010 dalam Masruroh & Lukiawan, 2018). Gejala hipertensi seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, dan penglihatan menjadi kabur karena kerusakan retina, edema defensif dan pembengkakan karena peningkatan tekanan kapiler (Ratna 2012 dalam Masruroh & Lukiawan, 2018). Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis, secara farmakologi yaitu dengan obat penurun tekanan darah. Menurut Basith (2013) dalam Nugraha, Suwanti & Aniroh (2021), pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel (*Daucus Carota L*). kandungan wortel terdapat senyawa yang dibutuhkan untuk vasolidasi pembuluh darah. Dengan demikian terjadi penurunan retensi perifer total dan peningkatan curah jantung (menurut Junaedi dkk, 2013 dalam Masruroh & Lukiawan, 2018). Kandungan kalium yang terkandung dalam wortel dipercaya dapat berkontribusi dalam pencegahan hipertensi karena wortel banyak mengandung kalium. dibutuhkan oleh tubuh untuk menyeimbangkan cairan dan menormalkan tekanan darah, wortel bermanfaat bagi siapa saja yang menderita hipertensi.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan kepada masyarakat di desa Talun Kenas Deli Serdang didapatkan beberapa penyebab masih banyaknya kejadian hipertensi, sebagai berikut:

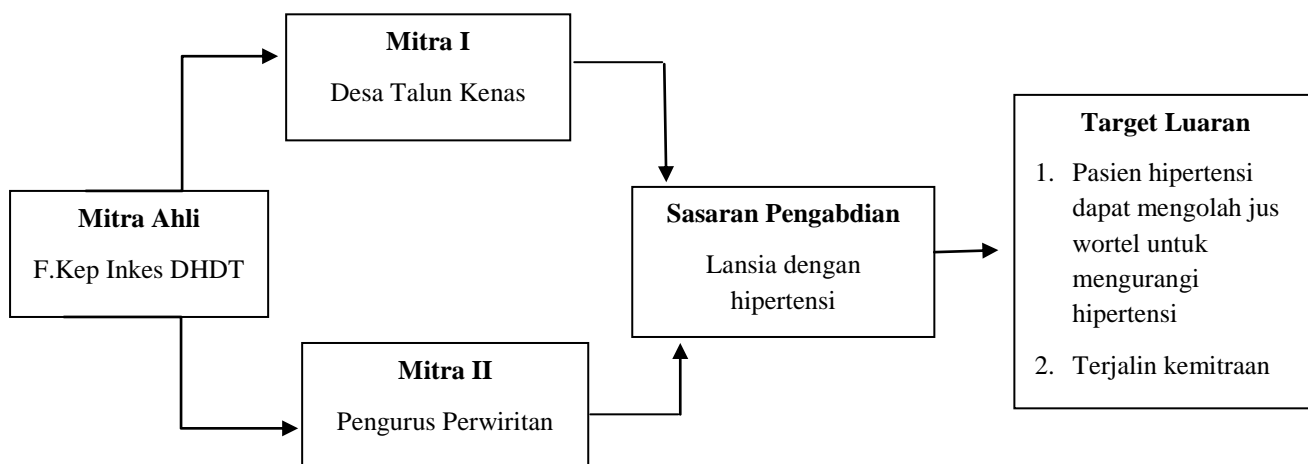
1. Pola makan masyarakat yang tidak sehat
2. Pola hidup yang tidak sehat
3. Kurangnya media promosi kesehatan
4. Metode penyuluhan kesehatan kurang menarik.

Berdasarkan masalah di atas, maka dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel pada lansia dengan hipertensi di desa Talun Kenas Deli Serdang.

## 2. METODE

Pendekatan penyelesaian masalah adalah dengan membangun kemitraan dengan kelompok lansia pada program posyandu lansia dan pengkajian yang ada di wilayah kerja desa Talun Kenas Deli Serdang. Dalam menjalankan kemitraan ini, perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel pada lansia untuk menurunkan tekanan darah. Tim terdiri dari dosen dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua.

**Gambar 1.** Bagan Model Kemitraan Pengabdian Kepada Masyarakat



### 3. HASIL

#### a. Mitra

Mitra pengabdian masyarakat merupakan pasien lansia di Desa Talun Kenas Deli Serdang yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 15 orang. Pasien mengikuti penyuluhan di rumah masing-masing, hal ini karena kondisi pandemik covid-19 untuk menghindari kerumunan.

#### b. Lokasi

Lokasi penyuluhan di Dusun Talun Kenas Deli Serdang. Pemilihan lokasi dikarenakan angka kejadian hipertensi tinggi di desa tersebut.

#### c. Tim pelaksana

Pelaksanaan pengabdian dilakukan oleh ketua tim dan 2 anggota penelitian, serta melibatkan 2 orang mahasiswa program studi ilmu keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Ketua dan anggota, serta mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawabnya masing-masing.

#### d. Kegiatan

Pengabdian dilakukan dengan perkenalan kepada lansia sebagai peserta penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan kepada peserta penyuluhan terkait pemahaman lansia tentang hipertensi. Materi diberikan oleh tim tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penanganan hipertensi dengan pemanfaatan jus wortel untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di rumah lansia masing-masing, hal ini terkait dengan kondisi pandemik covid-19. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 30 menit, yaitu 5 menit pendahuluan berupa perkenalan dari tim, 10 menit penyampaian materi, 10 menit tanya jawab, dan 5 menit penutup.

#### e. Evaluasi

Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar. Pasien dapat menerapkan penatalaksanaan hipertensi di rumah dengan cara pemanfaatan wortel. Pasien begitu antusias mengikuti penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan terdapat 7 orang yang bertanya seputar hipertensi dan cara pengolahan wortel.

#### **4. KESIMPULAN**

Pentingnya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia di komunitas. Sehingga pasien tau cara penatalaksanaan hipertensi dan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, Puji. (2012). Variasi Jus Wortel dan fungsinya Jakarta : Dunia Kreasi
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Terakait Kesehatan Ibu . Jakarta
- Masruroh, E., & Lukiawan, F. (2018). The Effect of Carrot Juice to Decrease Blood Pressure in Hypertension Patients. In The 2nd Joint International Conferences (Vol. 2, No. 2, pp. 236-238).
- Nugraha, B. A., Suwanti, S., & Aniroh, U. (2021). Perbedaan Pemberian Jus Tomat Dan Jus Wortel Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Kecamatan Bawen. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 2(2), 84-91.