**PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN TEH KULIT NENAS**

**TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

COUNSELING ABOUT GIVING PINEAPPLE SKIN TEA TO

ELDERLY BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION

**Bungamari Sembiring1, Fithri Handayani Lubis2,Bachtiyar Wahab3, Bahtera Bindavid Purba4**

1234Program Studi Kesehatan Masyarakat

1Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

email [:](mailto:ns.adiarianto@gmail.com) [bungamerisembiring@gmail.com](mailto:bungamerisembiring@gmail.com), fithri.handa@gmail.com

# Abstract

*Aging occurs when a person reaches a certain level of physical development. can change. In old age, this is the last person, who gradually degenerates physically, mentally and socially. Persistent hypertension in the arteries, with a systolic blood pressure above 140 mm Hg and a diastolic blood pressure above 90 mm Hg. The incidence of arterial hypertension increases every year. Hypertension is the most dangerous disease in the world. High blood pressure in the long term can damage various organs in the body, such as the kidneys, heart and brain. This happens if you have high blood pressure and are handled properly as soon as possible. This activity was held in Deli Tua, Deli Serdang in September 2022. All the elderly who attended this activity experienced an increase in knowledge regarding the utilization of pineapple skin waste which can be reused into tea which is beneficial for the elderly who specifically suffer from hypertension.*

***Keywords****: pineapple skin waste, elderly, hypertension*

# *Abstrak*

*Penuaan terjadi saat seseorang mencapai tingkat perkembangan fisik tertentu. bisa berubah. Di usia tua, ini adalah orang terakhir, yang berangsur-angsur merosot secara fisik, mental, dan sosial. Hipertensi menetap di dalam arteri, dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi arteri meningkat setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyakit paling berbahaya di dunia. Tekanan darah tinggi dalam jangka panjang dapat merusak berbagai organ dalam tubuh, seperti ginjal, jantung, dan otak. Ini terjadi jika darah tinggi dan ditangani dengan benar sesegera mungkin. Kegiatan ini dilaksanakan di Deli Tua, Deli Serdang pada bulan September 2022. Seluruh lansia yang hadir dalam kegiatan ini mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pemanfaatan limbah kulit nenas yang dapat dimanfaatkan Kembali menjadi teh yang bermanfaat bagi lansia yang secara khusus merupakan penderita hipertensi.*

***Kata Kunci****: limbah kulit nenas, lansia, hipertensi*

# PENDAHULUAN

Penuaan merupakan bagian dari perkembangan manusia yang pada akhirnya menua dengan perubahan fisik dan perilaku yang dapat diprediksi terjadi pada setiap orang. Di usia tua ia adalah orang terakhir yang mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Smeltzer SC, et al., 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi. Tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. kemampuan. Dua pengukuran dilakukan dengan interval 5 menit dalam keadaan istirahat/sadar (Tanto Chris, et al., 2018). Tekanan darah tinggi kronis dapat merusak hati, jantung, dan otak (Azizah, 2019).

Hipertensi kadang-kadang disebut "kematian diam-diam" karena pasien sering tidak menyadari tanda dan gejala yang terjadi ketika pembuluh darah pada sistem organ tertentu rusak. Menurut Nurarif H. Amin &Kusuma Hardi (2018) tidak ditemukan gejala khusus yang terkait dengan hipertensi kecuali saat didiagnosis oleh dokter. Artinya, tekanan darah tinggi hanya dapat dideteksi dengan pengukuran. Secara umum tekanan darah tinggi dilihat berdasarkan kondisi sakit kepala dan kelelahan.

# METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan kata sambutanoleh ketua tim. Pelaksanaan acara berupa demonstrasi dan sosialisasi bagaimana cara pengolahan limbah kulit nenas menjadi the kulit nenas yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh seluruh lansia dengan keluhan penyakit hipertensi yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua, Deli Serdang. Selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab. Para lansia juga diharapkan dapat mensosialisasikan demonstrasi yang dilaksanakan sebelumnya kepada teman ataupun kerabat terdekatnya sebagai bentuk implementasi pengetahuan yang telah mereka dapatkan selama mengikuti kegiatan pengabdian ini. Untuk mengakhiri kegiiatan pengabdian ini, panitia mengadakan doa bersama.

# HASIL

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dirangkum dalam tiga tahapan kegiatan, yaitu pengukuran pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan hipertensi sebelum pemberian demonstrasi, pemberian demonstrasi pengolahan limbah kulit nenas hingga menjadi teh yang dapat langsung dikonsumsi dan tahapan terakhir yaitu dengan mengukur tingkat pengetahuan lansiia setelah pelaksanaan demonstrasi dan sosialisasi.

1. Anaisis Hasil Kegiatan

Lansia yang hadir merasa tertarik dan penasaran dengan kegiatan ini, dilihat dari banyaknya jumlah pertanyaan yang diberikan pada saat konsultasi dan tanya jawab seputar hipertensi dan pengolahan limbah kulit nenas menjadi teh. Didapatkan respon yang baik dari lansia yang menghadiri acara ini dan ada juga yang berharap kegiatan seperti ini agar dilaksanakan secara rutin.

1. **PEMBAHASAN**



**Manfaat teh kulit nanas**

1. Manfaat anti-oksidan dan anti-inflamasi
2. Memperkuat sistem kekebalan tubuh
3. Sumber energi
4. Mengurangi stres dan nyeri sendi
5. Manfaat besar lainnya dari kulit nanas

# KESIMPULAN DAN SARAN

# Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan lansia yang menderita hipertensi menggenai penatalaksanaan pengobatan hipertensi khususnya pengobatan yang bersifat nonfarmakologis yang dinilai lebih aman doikonsumsi dan dengan nilai ekonomis yang rendah yaitu dengan memanfaatkan limbah kulit nenas yang ditransformasi menjadi teh kulit nenas yang dapat dengan mudah untuk dikonsumsi.

# DAFTAR PUSTAKA

Utaminingsih, Wahyu. (2018) Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas. Yogyakarta: Media Ilmu.

Triyanto, Endang. (2018). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.Dewi, Sofia R. 2014. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.

Dewi, Sofia. (2018) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.

Hardinsyah, et al (2017) Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC.

Utami, N., & Sari, A. W. (2017). Konsumsi Pisang Ambon sebagai Terapi Non Farmakologis Hipertensi. Majority, 120-125.

Kar Ashutosh. (2018). Farmakognosi dan Farmakobioteknologi. EGC. Jakarta.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. (2018). Profile Kesehatan Indonesia.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Keshatan. (2018). Infodatin Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI.

Yulianto, Sari, S. M., & Lestari, Y. A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 8-18.

Ma’ rifatul. Azizah. (2019). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 7. Yogyakarta: Graha Ilmu.

LeMone, P., Burke, K. Bauldoff. (2018). Hipertensi, Medical surgical nursing: Critical thinking inclient care. 4thed.New Jersey: Pearson Prentice Hall.ISBN-13:978-0131713086.

Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta

Tanto Chris, dkk. (2017). Kapita Selekta Kedokteran. Edisi 6. Jakarta:Media Aeskulapius

Smeltzer SC., Bare, Hinkle &cheever. (2018). Buku Ajar Keperawatan Hipertensi. Jakarta: EGC. Hal: 45-47.

Nurarif H. Amin &Kusuma Hardi. (2018). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) NIC- NOC. Mediaction Publishing.

Aminah, M.S. (2018). Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Asam Urat. Jakarta: Dunia Sehat.