

ABSTRAK

Bella Harmelia (2022). *Penerapan Pemberian Jus Buah Bit Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Ardenny, S. Kep, M.Kep (II) Idayanti, S,Pd, M.Kes.

Hipertensi masih menjadi permasalahan global saat ini, hal tersebut dikarenakan hipertensi dapat menjadi cikal bakal penyakit tidak menular lainnya. Penggunaan obat-obatan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan merupakan suatu alternatif dalam langkah mengobati suatu penyakit. Selain karena mudah dijangkau, harga relatif lebih murah, penggunaan bahan-bahan dari tumbuhan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan obat-obatan modern. Salah satu pemanfaatannya adalah penggunaan buah bit dalam menurunkan tekanan darah. Faktor yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi antara lain genetik, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, stres, tingginya asupan natrium, dan kurang asupan serat. Bit merupakan salah satu sayuran yang mengandung serat dan nitrat yang mempunyai efek menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus buah bit. Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan pada 17-23 April 2022. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin dalam pengambilan data dengan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek 1 sebelum dilakukan pemberian jus buah bit yaitu 160/100 mmHg dan setelah dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 130/90 mmHg. Sedangkan pada subyek 2 sebelum dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 170/100 mmHg dan setelah dilakukan pemberian jus buah bit yaitu 140/90 mmHg. Di harapkan kepada lansia yang penderita hipertensi khususnya kedua subyek bisa mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan oleh peneliti, agar tekanan darahnya menjadi normal dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Buah Bit, Tekanan Darah

ABSTRACT

Bella Harmelia (2022). Application of Giving Beetroot Juice to Lower Blood Pressure in Elderly With Hypertension in the Garuda Health Center Work Area. Scientific Papers Case Studies, DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Health Polytechnic, Riau Ministry of Health. Supervisor (I) Ns. Ardenny, S.Kep, M.Kep (II) Idayanti, S,Pd, M.Kes.

Hypertension is still a global problem today, this is because hypertension can be the forerunner of other non-communicable diseases. The use of medicines derived from plants is an alternative in treating a disease. Apart from being easy to reach, the price is relatively cheaper, the use of ingredients from plants has fewer side effects compared to modern medicines. One of its uses is the use of beets in lowering blood pressure. Factors that can cause high blood pressure include genetics, being overweight, lack of physical activity, stress, high sodium intake, and lack of fiber intake. Beets are one of the vegetables that contain fiber and nitrates which have the effect of lowering blood pressure. The purpose of writing this scientific paper is to determine the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension before and after administration of beetroot juice. This research is a descriptive case study with 2 research subjects and was conducted on 17-23 April 2022. This study used a guided free interview technique in collecting data with previously prepared instruments. Data is presented in narrative form. The results showed that subject 1 before being given beetroot juice was 160/100 mmHg and after implementing a low-salt diet, it was 130/90 mmHg. Whereas in subject 2 before the application of a low-salt diet was 170/100 mmHg and after giving beetroot juice, it was 140/90 mmHg. It is hoped that the elderly with hypertension, especially the two subjects, can apply the knowledge that has been given by the researcher, so that their blood pressure becomes normal and gets maximum results.

Keywords: Hypertension, Beet Juice, Blood Pressure