



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 7, 2025

Revised: October, 21, 2025

Available online: October, 26, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Kegiatan asuhan keperawatan dengan pemberian jus wortel pada penderita hipertensi

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

Abstract

Background: A complex lifestyle often triggers diseases, one of which is hypertension, known as a silent killer because it often goes unnoticed. High blood pressure is influenced by poor diet, lack of activity, and stress. In addition to medication, non-pharmacological treatments are also important, one of which is using carrots (*Daucus Carota L.*). Carrots are easily accessible and rich in vitamins (A, B, C, D, E, K), minerals, potassium, and beta-carotene, making them effective in helping control blood pressure in people with hypertension.

Purpose: To describe nursing care using non-pharmacological carrot juice therapy to lower blood pressure in people with hypertension.

Method: The activity was conducted in June 2025 in Batu Menyan Village, Sukajaya, Lempasing, Pesawaran. This quantitative descriptive study used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects used in this case study were four elderly people with hypertension. The nursing intervention was administering carrot juice three times daily after meals for five consecutive days. During the therapy period, participants were not allowed to smoke, drink alcohol, drink coffee, or engage in strenuous physical activity. Blood pressure measurements (systolic and diastolic) were taken before therapy as pre-test data and after therapy as post-test data.

Results: showed that for the participants' blood pressure before therapy by drinking carrot juice for Mrs. Sa. was 180/90 mmHg and for Mrs. Sb. was 200/130 mmHg, after therapy by drinking carrot juice for 5 days, the blood pressure for Mrs. Sa. was 140/90 mmHg and for Mrs. Sb. was 140/90 mmHg. While the blood pressure for participants taking antihypertensive medication for Mr. K. was 190/100 mmHg and for Mrs. F. was 170/70 mmHg, after a period of 7 days, the blood pressure for Mr. K. was 150/100 mmHg and for Mrs. F. was 150/100 mmHg.

Conclusion: Providing a non-pharmacological intervention in the form of drinking 200 grams of carrot juice every morning for 5 consecutive days in patients with hypertension had a positive impact on lowering blood pressure and also contributed to changes in physical condition.

Suggestion: It is hoped that this will serve as a source of information and add to the application of nursing care theory to patients with hypertension. Furthermore, future researchers are expected to develop research with a larger number of participants, compare doses, and increase the duration, so as to provide an understanding of healthy lifestyles in elderly people with hypertension.

Keywords: Blood pressure; Carrot juice; Hypertension; Non-pharmacological therapy

Pendahuluan : Gaya hidup kompleks sering memicu penyakit, salah satunya hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari. Tekanan darah tinggi dipengaruhi pola makan buruk, kurang aktivitas, dan stres. Selain obat, pengobatan non-farmakologis juga penting, salah satunya menggunakan wortel (*Daucus Carota L*). Wortel mudah dijangkau, kaya vitamin (A, B, C, D, E, K), mineral, kalium, dan beta karoten, sehingga efektif membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan: Untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi non-farmakologi jus wortel dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Desa Batu Menyan Sukajaya Lempasing Pesawaran. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan one grup pretest-posttest design. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini sebanyak empat lansia dengan masalah hipertensi untuk dijadikan partisipan. Intervensi keperawatan adalah berupa pemberian jus wortel dengan durasi 3 kali sehari setelah makan selama 5 hari berturut-turut. Dan selama periode terapi, partisipan tidak boleh merokok, minum alkohol, minum kopi serta melakukan aktivitas fisik yang berat. Dilakukan pengukuran tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada saat sebelum terapi sebagai data *pre-test* dan sesudah terapi sebagai data *post-test*.

Hasil: menunjukkan bahwa untuk tekanan darah partisipan sebelum terapi dengan minum jus wortel pada Ny. Sa. adalah sebesar 180/90 mmHg dan pada Ny. Sb. adalah 200/130 mmHg, setelah terapi dengan minum jus wortel selama 5 hari, tekanan darah pada Ny. Sa. adalah sebesar 140/90 mmHg dan pada Ny. Sb. adalah sebesar 140/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah untuk partisipan dengan minum obat anti hipertensi pada Tn. K. adalah sebesar 190/100 mmHg dan pada Ny. F. adalah 170/70 mmHg, setelah periode selama 7 hari, tekanan darah pada Tn. K. adalah sebesar 150/100 mmHg dan pada Ny. F. adalah sebesar 150/100 mmHg.

Simpulan: Pemberian intervensi non-farmakologi berupa minum jus wortel 200 gr sebanyak setiap pagi hari selama 5 hari berturut-turut pada penderita hipertensi, memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah dan juga berkontribusi dalam perubahan perbaikan kondisi fisik.

Saran: Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah dalam menerapkan teori asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar, serta membandingkan dosis, dan memperbanyak durasi, sehingga dapat memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi; Jus wortel; Tekanan darah; Terapi non-farmakologi

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Semakin bertambahnya usia, resiko terkena hipertensi lebih besar terutama di kalangan lansia yaitu sekitar 40% dan dengan

kematian sekitar 50% di atas usia 60 tahun. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan serta tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Alifariki, 2020). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, dengan komplikasi dari hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, *stroke* dan gagal ginjal. Dampak hipertensi secara fisik adalah penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, menjadi penyebab kematian (Zehro, 2024).

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>

Prevalensi hipertensi semakin meningkat dikarenakan sejalannya dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, dan stres psikososial. Hipertensi ini sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditangani sejak dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Peningkatan angka penderita hipertensi di tingkat Provinsi, Kabupaten ataupun Kota, dapat disebabkan adanya faktor perubahan gaya hidup dan stress (Lestari, 2021). Hipertensi digolongkan menjadi ringan, sedang, berat, dan sangat berat berdasarkan tekanan diastolik dan sistolik.

Banyak faktor yang menyebabkan naiknya tekanan darah tinggi seperti pola makan yang buruk, gaya hidup kurang baik, kurang aktivitas, dan stress (Ilmiyah, Dwipayanti, & Siswantoro, 2022). Pengobatan hipertensi bisa menggunakan farmakologi dan non farmakologi, akan tetapi pada fakta di lapangan saat ini para penderita hipertensi terus mengonsumsi obat-obatan farmakologi. Jika penderita hipertensi terus mengonsumsi obat ada efek samping dari obat tersebut tidak hanya efek menguntungkan tetapi juga ada yang merugikan pada penderita tersebut dan obat farmakologi juga relative mahal (Nurmalika, Pambudi, & Ariastuti, 2024). Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dengan menggunakan obat maupun dengan terapi non-farmakologis. yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat berupa penurunan berat badan, olah raga, berhenti merokok, modifikasi diet seperti mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengurangi asupan garam, konsumsi jus wortel (Mariana, Yuliantie, Putri, Halfa, Cantika, Rizqi, & Selviana, 2024). Pengobatan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel. Wortel (*Daucus Carota L*) merupakan bahan pangan (sayuran) yang digemari dan dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Bahkan mengonsumsi wortel sangat dianjurkan, terutama untuk menghadapi masalah kekurangan vitamin A. Vitamin A dan beta- karoten merupakan komposisi wortel yang paling dominan, wortel sebagai bahan makanan yang penuh gizi.

Umbi wortel banyak mengandung vitamin A, B, C, D, E, dan K. Selain itu, juga mengandung mineral– mineral penting bagi tubuh seperti kalsium, zat besi, fosfor, klorin, sulfur, silikon, magnesium, dan niacin, selain kaya akan kalium, wortel juga merupakan sumber beta karoten yang tinggi. Oleh karena itu, wortel sangat ampuh untuk mengontrol hipertensi dan baik untuk dikonsumsi penderita hipertensi (Suwanto, & Furqoni, 2021)

Terdapat adanya pengaruh pada jus wortel terhadap penurunan darah tinggi lansia (Herlina, 2021). Peneliti merekomendasikan kesehatan masyarakat pelayanan di bidang promosi kesehatan masyarakat dan perawat untuk dapat menerapkan terapi wortel sebagai antisipasi pertolongan pertama pada keluarga objek hipertensi dan sebagai tindakan perawatan diri yang dapat digunakan untuk menurunkan darah tinggi penyakit. Menurut peneliti (Suwanto, & Furqoni, 2021) metode terapi dengan wortel diblender 150 gram ditambah ± 100 cc air mineral + 1 sendok makan madu (sebagai pemanis) diberikan kepada partisipan sebanyak ± 200 gram /hari selama 5 hari berturut- turut. Setelah pemberian masalah hipertensi teratasi dengan terapi jus wortel dan efektif pada penurunan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah setelah mengonsumsi jus wortel dalam jumlah 200 ml secara signifikan lebih rendah, yaitu 136/80 mmHg. Dibandingkan sebelum mengonsumsi jus wortel dalam jumlah yang sama yaitu mencapai 161/100 mmHg ($p < 0.00$). Jus wortel diberikan sekali sehari pada pagi hari selama periode 7 hari (Laila, Nurhamidah, & Santika, 2019). Sebelum konsumsi jus wortel rata-rata tekanan darah pada orang dengan hipertensi adalah 163/95 mmHg yang kemudian mengalami penurunan menjadi 150/90 mmHg setelah mengonsumsi jus wortel (Andriani, Iting, & Damayanti, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara Ny. P. mengatakan jika tekanan darahnya naik langsung mengonsumsi obat yang sudah disiapkannya. Ny. P. mengatakan belum pernah melakukan pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensinya. Ny. P. tidak mengetahui jus wortel bisa menurunkan tekanan darah.

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>

Kegiatan asuhan keperawatan dengan pemberian jus wortel pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus asuhan keperawatan gerontik pada klien dengan hipertensi melalui terapi non-farmakologi pemberian jus wortel untuk menurunkan hipertensi. Anak pada rentang usia 12-36 bulan disebut sebagai *toddler*. Pada masa ini, anak memiliki rasa keingintahuan yang cukup tinggi. Anak belum mampu mengontrol diri, mengontrol emosi dan mengontrol lingkungan di sekitarnya. *Toddler* belum mampu mengidentifikasi dan membedakan antara benda yang dapat dimakan dan tidak dapat dimakan. *Toddler* berada pada tahap tumbuh kembang fase oral. Pada fase ini *toddler* cenderung memasukkan benda-benda yang ditemukannya ke dalam mulut, sehingga menimbulkan risiko tersedak bagi *toddler* (Cahayani, & Gati, 2024).

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Desa Batu Menyan Sukajaya Lempasing Pesawaran. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini sebanyak empat lansia dengan masalah hipertensi untuk dijadikan partisipan. Intervensi keperawatan adalah berupa pemberian jus wortel dengan durasi 3 kali sehari setelah makan selama 5 hari berturut-turut. Dan selama periode terapi, partisipan tidak boleh merokok, minum alkohol, minum kopi serta melakukan aktivitas fisik yang berat. Dilakukan pengukuran tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada saat sebelum terapi sebagai data *pre-test* dan sesudah terapi sebagai data *post-test*.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>

HASIL**Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah(N=4)**

Variabel	Tekanan darah (mmHg)					Evaluasi
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	
Partisipan Jus Wortel						
Ny. Sa.	180/90	180/90	170/110	160/100	150/90	140/90
Ny. Sb.	200/130	180/120	160/100	150/100	140/90	140/90
Partisipan Obat Hipertensi						
Tn. K	190/100	180/120	180/90	160/90	150/100	150/100
Ny. F	170/70	170/90	160/100	160/90	150/100	150/100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa untuk tekanan darah partisipan sebelum terapi dengan minum jus wortel pada Ny. Sa. adalah sebesar 180/90 mmHg dan pada Ny. Sb. adalah 200/130 mmHg, setelah terapi dengan minum jus wortel selama 5 hari, tekanan darah pada Ny. Sa. adalah sebesar 140/90 mmHg dan pada Ny. Sb. adalah sebesar 140/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah untuk partisipan dengan minum obat anti hipertensi pada Tn. K. adalah sebesar 190/100 mmHg dan pada Ny. F. adalah 170/70 mmHg, setelah periode selama 7 hari, tekanan darah pada Tn. K. adalah sebesar 150/100 mmHg dan pada Ny. F. adalah sebesar 150/100 mmHg.

PEMBAHASAN

Pengkajian merupakan tahap awal dan berkesinambungan di mana perawat mengumpulkan berbagai informasi penting mengenai kondisi klien yang akan mendapatkan asuhan keperawatan. Untuk memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan konteks situasi klien, perawat diharapkan mampu melakukan komunikasi secara langsung, jelas, dan menggunakan bahasa sehari-hari yang mudah dipahami oleh klien (Ariyanti, Ilmy, Tinungki, Yanti, Juwariyah, Waras, & Sari, 2023). Pendekatan ini tidak hanya membantu membangun hubungan terapeutik, tetapi juga memastikan informasi yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi klien. Pendekatan berbeda ini bertujuan untuk melihat efektivitas kombinasi terapi terhadap peningkatan kondisi hipertensi.

Pengkajian Kelompok Intervensi Jus wortel didapatkan hasil data Subjektif pada Ny. Sa. usia 70 tahun, Klien mengatakan pusing dan sakit kepala bagian belakang. Sakit kepala yang dirasakan timbul secara tiba-tiba di kepala bagian belakang, nyeri hilang timbul dan cemat-cemat seperti dipukul sehingga mengganggu pola aktivitasnya yang.

Klien mengatakan suka mengonsumsi makan makanan asin. Keluarga klien mengatakan dulu pernah periksa karena susah untu jalan dan untuk tensi tinggi sudah ada 10 tahun terakhir ini. Pemeriksaan data objektif menunjukkan TD *pre-test* 200/130 mmHg. Selanjutnya pada klien Ny. Sb. yang berumur 68 tahun didapatkan hasil data subjektif Klien mengatakan sering pusing, sakit kepala bagian belakang dan sulit tidur, klien suka makan makanan asin. Pemeriksaan data objektif didapatkan hasil TD *pre-test* 190/100 mmHg.

Pengkajian Kelompok Intervensi obat hipertensi didapatkan hasil data subjektif pada Tn. K, Klien mengatakan sering merasakan nyeri kepala pada bagian belakang tepatnya pada tengkuk, saat bangun tidur terasa lemas, nyeri terasa cekat-cekot dan menyebar pada tengkuk. Selanjutnya Klien Ny. F. mengeluhkan mengeluh nyeri kepala, pusing, Nyeri kepala sering dirasakan di bagian tengkuk belakang, nyeri seperti tertusuk, nyeri dirasakan hilang timbul. Klien hampir setiap hari makan makanan bersantan, goreng-gorengan, dan jarang mengonsumsi buah-buahan.

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

Data yang di dapat kelompok intervensi pemberian terapi non-farmakologi jus wortel saat sebelum minum jus wortel pada klien 1 TD: 200/130 mmHg, pada klien 2 TD: 180/90 mmHg. Data yang di dapat kelompok intervensi obat hipertensi saat sebelum minum jus wortel pada klien 1 TD: 190/100 mmHg, pada klien 2 TD: 170/70 mmHg. Pada kelompok intervensi pemberian terapi non-farmakologi jus wortel setelah minum jus wortel sebanyak ± 200 ml /hari selama 5 hari berturut-turut pada pagi hari pukul 09.00 wib di dapat hasil pada klien 1 TD : 140/90mmHg pada klien 2 di dapat TD : 140/90mmHg, Hasil evaluasi pada kelompok intervensi obat hipertensi kurang efektif dan penurunan darah tidak signifikan, penurunan tekanan darah dapat menurun hanya saja memerlukan waktu lebih lama dari kelompok intervensi dengan tambahan pemberian terapi non-farmakologi jus wortel. Rata-rata pengukuran menunjukan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistole sebesar 9.62 mmHg, dan diastole sebesar 5 mmHg (Sulaeman, & Prayuda, 2020). Hal ini didukung dari teori yang menyatakan tekanan darah dipengaruhi oleh cardiac output (CO) atau curah jantung dan oleh tahanan perifer. Curah jantung sendiri dipengaruhi oleh *stroke volume* (SV) atau isi sekuncup dan heart rate (HR) atau nadi. Isi sekuncup dipengaruhi oleh preload dan afterload, jika terjadi peningkatan afterload maka tekanan darah juga akan meningkat. Sedangkan nadi dipengaruhi oleh saraf simpatik dan parasimpatik dirangsang akan menyebabkan tekanan darah. Tekanan perifer dipengaruhi oleh kecepatan aliran darah, tekanan arteri-vena, dan viskositas. Pada wortel mengandung vitamin C, kalium (K), magnesium (Mg), dan kalsium (Ca) dapat mempengaruhi tekanan darah. Kalsium dapat menurunkan aktivitas renin angiotensin, perubahan angiotensinogen I menjadi angiotensinogen II dihambat sehingga menjadi vasodilatasi pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tahanan resistensi perifer sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Anggraini, 2024).

Diagnosa yang didapatkan pada hasil pengkajian ini adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis dan risiko perfusi serebral tidak aktif.

Pengetahuan yang berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi tentang hipertensi di kalangan para lansia. Selain itu data ini di dukung oleh data subjektif dan data objektif. data subjektif yang diperoleh pada 4 Partisipan dengan hipertensi yaitu Pada diagnosis keperawatan nyeri akut, mencakup keluhan klien kerap mengeluhkan pusing, nyeri pada bagian kepala belakang khususnya pada bagian tengkuk dan nyeri timbul secara mendadak, Data subjektif ini menjadi dasar penting dalam menetapkan diagnosis nyeri akut. Menurut penulis, penetapan diagnosis keperawatan akan lebih efektif dan akurat apabila didasarkan pada data yang dikumpulkan secara komprehensif selama proses pengkajian. Diagnosis keperawatan berperan sebagai dasar dalam menyusun rencana tindakan atau intervensi yang tepat, guna mencapai hasil keperawatan yang diharapkan. Oleh karena itu, diagnosis yang dibuat harus mampu menggambarkan kondisi klien secara jelas dan rinci berdasarkan temuan pengkajian. Penjelasan yang tepat dalam diagnosis ini sangat penting agar perawat memiliki arah dan fokus yang jelas dalam memberikan asuhan keperawatan. Selain itu, diagnosis yang akurat juga membantu dalam menentukan prioritas masalah, mengoptimalkan penggunaan sumber daya, serta meningkatkan efektivitas intervensi dalam mencapai tujuan keperawatan secara menyeluruh.

Intervensi yang diberikan oleh peneliti pada 2 partisipan Ny. Sa. dan Tn. Sb. adalah dengan memberikan terapi jus wortel selama 5 hari dan terapi jus wortel merupakan sebuah pengobatan secara non-farmakologi untuk mengobati hipertensi. Pemberian sari jus wortel menunjukan bahwa dari 13 partisipan sebelum diberikan intervensi tekanan darah rata-rata 151/92 mmHg. Sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah menurun menjadi 141/87 mmHg. Sehingga disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah (Andriani, Iting, & Damayanti, 2023). Menurut penulis, pemberian terapi jus wortel selama 5 hari berturut-turut sebagai alternatif alami dalam penanganan hipertensi memiliki potensi yang baik karena kandungan kalium di dalamnya. Selain kaya akan kalium wortel juga merupakan sumber beta karoten yang tinggi.

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>

Pada perawatan hipertensi dilakukan tindakan keperawatan dengan mengonsumsi jus wortel pada asuhan keperawatan sebanyak 5 kali perlakuan yang diadopsi dari penelitian terdahulu oleh Suwanto, & Furqoni, 2021)

Dengan dukungan dan njukan untuk rutin mengonsumsi obat rutin hipertensi turut memperkuat efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil dari pelaksanaan tindakan ini menunjukkan keberhasilan, ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah pada Ny. Sa. dan Ny. Sb. Keberhasilan ini mencerminkan pentingnya kolaborasi dan kepatuhan klien dalam asuhan keperawatan

Dengan hasil setelah dilakukan terapi jus wortel selama lima hari berturut-turut dan dilakukan sebanyak satu kali sehari yaitu pada hari pertama tekanan darah pada Ny. S 200/130 mmHg, setelah hari kelima tekanan darah menjadi 140/90mmHg, yang mana artinya terdapat perubahan pada tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi jus wortel. Kedua klien juga mengalami perubahan pada keadaan fisiknya, yang mana artinya pemberian terapi jus wortel dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah. Terapi jus wortel yang diberikan pada penderita hipertensi diberikan optimal selama lima hari berturut-turut pada pagi hari sebanyak 200 gram, terapi ini dilakukan terhadap dua partisipan menggunakan lembar evaluasi intervensi (Candi, 2024).

Wortel merupakan bahan pangan (sayuran) yang digemari dan dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Bahkan mengonsumsi wortel sangat dianjurkan, terutama untuk menghadapi masalah kekurangan vitamin A. Vitamin A dan beta-karoten merupakan komposisi wortel yang paling dominan, wortel sebagai bahan makanan yang penuh gizi. Umbi wortel banyak mengandung vitamin A, B, C, D, E, dan K. Selain itu, juga mengandung mineral – mineral penting bagi tubuh seperti kalsium, zat besi, fosfor, klorin, sulfur, silikon, magnesium, dan niacin. Selain kaya akan kalium, wortel juga merupakan sumber beta karoten yang tinggi. Oleh karena itu, wortel sangat ampuh untuk mengontrol hipertensi dan baik untuk dikonsumsi penderita hipertensi (Suwanto, & Furqoni, 2021).

SIMPULAN

Pemberian intervensi non-farmakologi berupa minum jus wortel 200 gr sebanyak setiap pagi hari selama 5 hari berturut-turut pada penderita hipertensi, memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah dan juga berkontribusi dalam perubahan perbaikan kondisi fisik.

SARAN

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah dalam menerapkan teori asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar, serta membandingkan dosis, dan memperbanyak durasi, sehingga dapat memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O. (2020). *Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Penerbit LeutikaPrio.
- Andriani, D., Iting, I., & Damayanti, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota L.*) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 225-233.
- Anggraini, K. (2024). *Gambaran Asupan Natrium, Kalium Dan Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang)*.
- Ariyanti, S., Ilmy, S. K., Tinungki, Y. L., Yanti, N. P. E. D., Juwariyah, S., Waras, N. G. T., & Sari, F. N. (2023). *Keselamatan Pasien dan Keselamatan Kesehatan Kerja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.i502>

- Cahayani, W. E., & Gati, N. W. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Pertolongan Pertama Tersedak Pada Anak Usia *Toddler* Di Posyandu Merdisiwi. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4).
- Candi, E. P. M. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Jus Wortel Untuk Menurunkan Darah Tinggi Di Panti Werdha Marfati. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1).
- Hasnawati, S. (2021). *Hipertensi*. Penerbit KBM Indonesia.
- Hastutik, K. P., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 6(1), 66-75.
- Herlina, A. (2021, October). The effect of carrot juice (*Daucus Carota L.*) on reducing hypertension on hypertension objects in the working area of Lubuk Buaya field 2021. In 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021) (pp. 371-374). Atlantis Press.
- Ilmiah, F., Dwipayanti, P. I., & Siswantoro, E. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Intervensi Konsumsi Jus Wortel (*Daucus Carota L.*). *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 10-18.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>.
- Laila, W., Nurhamidah, N., & Santika, L. (2019, December). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi derajat 1 lansia umur 50-70 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tapus Kabupaten Pasaman Timur. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 2, No. 1, pp. 129-129).
- Lestari, P. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Lubna, M. (2019). *Jus Ampuh Penumpas Aneka Penyakit Berat*. Flash Books.
- Mariana, F., Yuliantie, P., Putri, F. A., Halfa, H., Cantika, C., Rizqi, M. C., & Selviana, S. (2024). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi dengan Gaya Hidup Sehat di Desa Sungai Bakung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 1(2), 39-43.
- Nurmalika, D. A., Pambudi, R. S., & Ariastuti, R. (2024). Gambaran Efek Samping Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit UNS (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Parwanti, F., & Indriasari, F. N. (2010). Efektivitas Konsumsi Juice Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Dusun Gedongsari Wijirejo Pandak Bantul Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Sari, A. P., & Herlina, S. (2014). Pengaruh pemberian terapi jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW. 018 kel. Mekarjaya kec. Sukmajaya kota depok tahun 2012. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 1.

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>

- Sugiyono, D. (2014). Metode penelitian pendidikan.
- Sulaeman, A., & Prayuda, C. W. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pegawai RSUD Majalengka. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA Kuningan*, 1(1), 1-5.
- Suwarto, S., & Furqoni, P. D. (2021). Pemberian Terapi Jus Wortel Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bauh Gunung Sari Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(5), 1184-1189.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402.
- Wati, F. A. (2020). Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kaibon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>.
- Yuningsih, D., Enawati, S., Astuti, A. P., Hafiddudin, M., & Sarifah, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 75-80.
- Zehro, F. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Pstw Jember.
- Zethira, A. T., Hendrati, L. Y., Diyanah, K. C., Pawitra, A. S., Jasmine, M., Syahputri, R. P., & Siregar, F. C. (2024). Hypertension As A Silent Killer Disease: Education For At-Risk Communities Inpekuwon Village. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 8(2).

Ilham Agung Sakti*, Riska Wandini

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ilham Agung Sakti. *Email: ilhamagungsakti44@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1502>