

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN PENYULUHAN KESEHATAN SERTA MEMBERIKAN TERAPI KOMPLEMENTER JUS PEPAYA TENTANG HIPERTENSI DI KAMPUNG SUKAMAJU KELURAHAN MULYASARI KOTA TASIKMALAYA

Aditya Nugraha¹, Bayu Brahmantia¹, Tatang Kusmana¹, Neni Sholihat¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Diterima: 10 November 2023 Direvisi: 10 Desember 2023 Terbit online: 31 Desember 2023</p> <p>Kata Kunci</p> <p>Hipertensi, pengabdian, penyuluhan, jus pepaya</p> <p>Penanggung Jawab</p> <p>Phone: (+62) 85294423015 E-mail: adityanugraha@gmail.com</p>	<p>Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit the silent killer, hal tersebut karena penyakit hipertensi ini bisa menyerang siapa saja baik usia muda maupun usia tua dan penyakit hipertensi ini apabila dibiarkan dan berlangsung lama dapat mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh lain seperti jantung, otak, mata dan ginjal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi hipertensi salah satunya dengan terapi komplementer jus pepaya. Tujuan pengabdian ini memberikan penyuluhan tentang pencegahan komplikasi penyakit hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian melalui ceramah, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah serta pemberian jus pepaya untuk menurunkan tekanan darah. Hasil yang di dapatkan peserta yang dilakukan pengecekan tekanan darah. Ada 1 orang yang termasuk dalam kategori memiliki tekanan darah tinggi dengan rentang sistol 140-170 mmhg dan diastole 100-110 mmhg. Dapat disimpulkan masih ada penderita hipertensi di lingkungan area kampung Sukamaju. Diharapkan petugas Kesehatan menindak lanjuti segera untuk pasien secara dini.</p>

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2015 menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan

komplikasi (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi dilaporkan berbeda di seluruh dunia dengan prevalensi tertinggi di Poland (68,9% pada laki-laki dan 72,5% pada wanita) dan yang terendah di daerah pedalam india (3,4% pada laki-laki dan pada wanita 6,7%) (Karney, 2011 dalam Sanjaya, 2016).

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada

setiap orang sangat berlainan. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, gaya hidup, dan merokok.

Dari Abu Hurairah dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta 'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan.'" (HR Bukhari).

Salah satu alternatif pengobatan non farmakologis pada pasien hipertensi adalah pemberian buah pepaya masak sebanyak 200 gram. Kandungan mineral, buah pepaya masak memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit kandungan natrium sebesar 3 mg/100g. Menurut Kowalski Rasio kalium terhadap natrium yang ideal adalah lima banding satu. Selain itu, pepaya juga mengandung antioksidan yang tinggi yaitu vitamin C. pepaya merupakan sumber vitamin C yang baik, sehingga mampu mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas dan sebagai donor electron. Kerjasama vitamin E, vitamin C dan betkroten akan mempermudah pelumpuhan radikal bebas. Pada penelitian yang dilakukan (Lusiane Adam & Ahmad Aswad, 2020) menurut peneliti adanya pengaruh yang signifikan tersebut disebabkan dengan mengkomsumsi jus pepaya mengkal terjadi penurunan tekanan darah baik secara sistolik maupun diastolik. Hal tersebut ditunjukkan dengan sebelum diberikan jus pepaya mengkal, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 150,10 mmHg serta tekanan darah diastolic yaitu 95,53 mmHg. Setelah mendapat intervensi berupa pemberian jus pepaya mengkal selama 7 hari, rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 142,83 mmHg dan diastolik menjadi 88,43 mmHg. Hal

tersebut berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 7,27 mmHg dan diastolik 7,10 mmHg

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah serta memberikan terapi komplementer jus pepaya untuk menurunkan tekanan darah pada warga di wilayah kerja puskesmas tamansari, Kota Tasikmalaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan hipertensi dengan menggunakan terapi komplementer jus pepaya terlaksana atas kolaborasi dari Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan PKM Tamansari kota Tasikmalaya.



Gambar 1
Pengabdian Kepada Masyarakat

Data hasil yang di dapatkan peserta yang dilakukan pengecekan tekanan darah. Ada 1 orang yang termasuk dalam kategori memiliki tekanan darah tinggi dengan rentang sistol 140-170 mmhg dan diastole 100-110 mmhg. Menurut Kholish, (2015) Kandungan zat-zat kimia yang terdapat didalam buah pepaya sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama pada pembuluh darah. Vitamin A (β -Karatena) dan

vitamin C yang terkandung dalam buah papaya memiliki kemampuan sebagai antioksidan dan berperan penting dalam mencegah dan memperbaiki kerusakan pembuluh darah akibat aktifitas molekul radikal bebas.

Kejadian hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia, populasi penduduk di atas usia 55 tahun akan beresiko menderita hipertensi, karena adanya penyempitan pada aorta serta menurunnya kemampuan distensi pelebaran arteri. Sehingga akan menyebabkan adanya peningkatan tekanan darah (Sari, 2016). Peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi akan terus menerus mengalami peningkatan tekanan darah. Hal tersebut karena tekanan darah dapat meningkat dipicu oleh faktor pencetus serta pendukung yang terjadi pada masing-masing individu. Semakin banyak faktor pencetus dan pendukung, maka akan semakin mempengaruhi juga terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan masih ada penderita hipertensi di lingkungan area kampung Sukamaju. Diharapkan petugas Kesehatan menindak lanjuti segera untuk pasien secara dini.

REFERENSI

- Azizah Nurul Karohmah, I. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Untirta*, 2(2), 116–213.
- Dinkes Kab. Demak, P. M. (2019). *Laporan SP2TP*

Puskesmas Mranggen tahun 2019.

- DS Fatmawati, E. S. (2019). Increased the Intensity of Elderly Visit to posyandu. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 137–141.
- Soesanto, Edy. (2020). The Role of Volunteers in Improving Services in Elderly Integrated Service Centers. *South East Asia Nursing Research*, 2(1), 22–26.
- Ihsana El Khuluqo, T. N. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimuning. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 1–5.
- Mega Arianti Putri, S. S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308.
- Punyakaew, A., Lersilp, S., & Putthinoi, S. (2019). Active ageing level and time use of elderly persons in a Thai suburban community. *Occupational Therapy International*, 2019(8), 1–8.
- Soesanto, E., Istiarti, T., Petojo, H., Semarang, U. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Semarang, D., Magister,), Kesehatan, P., Diponegoro, U., & Abstrak, S. (2018). Praktik Lansia Hipertensi dalam Mengendalikan Kesehatan Diri di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. *Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak*, 5(2), 127–139. <https://doi.org/10.14710/jpki.7.3.127-13>