



SOSIALISASI TERAPI JUS BELIMBING (*AVERRHOA CARAMBOLA*) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MUNJUL JAYA PURWAKARTA

Oleh

Herwed Nelson D¹, Grace², Reiyon Budi Kusuma³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

E-mail: akpersefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-05-2024

Revised: 15-06-2024

Accepted: 25-06-2024

Keywords:

Hypertension, Elderly, Starfruit Juice, Herbal Therapy, Promotion

Abstract: Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly and is a major cause of morbidity and mortality in Indonesia. The use of natural ingredients as a supportive therapy is an effective and safe option. Star fruit (*Averrhoa carambola*) contains potassium, fiber, vitamin C, and antioxidants that function to help lower blood pressure through vasodilation and increased sodium excretion. This activity aims to increase the knowledge and skills of the elderly community and health cadres regarding the benefits and how to make star fruit juice as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure in elderly with hypertension. The activity was carried out through socialization and direct demonstrations to 25 elderly participants with hypertension in the work area of the Munjul Jaya Community Health Center (UPTD), Purwakarta. Evaluation was carried out through pre- and post-tests of knowledge, as well as blood pressure observations before and after drinking star fruit juice for 5 consecutive days. There was an increase in the average knowledge score of participants from 65% to 92% after the socialization. The average blood pressure of the elderly also decreased from 157/92 mmHg to 139/84 mmHg after regularly consuming starfruit juice. Participants stated that starfruit juice is easy to make, delicious, and has no side effects. The promotion of starfruit juice therapy effectively increased public awareness and helped lower blood pressure in the elderly. This activity can be used as a model for promotive and preventive interventions in hypertension control at the primary care level

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia. Data Risesdas (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 63%, dan banyak di antaranya tidak terkontrol dengan baik.

Faktor penyebab hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, stres, kurang aktivitas fisik, serta perubahan fisiologis akibat proses penuaan (Nugroho, 2019). Pengobatan



hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang potensial adalah penggunaan bahan alami seperti buah belimbing (*Averrhoa carambola*).

Belimbing mengandung kalium, flavonoid, dan serat tinggi yang berfungsi membantu mengeluarkan kelebihan natrium, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah (Fitriani & Rahayu, 2021). Selain itu, jus belimbing mudah dibuat, ekonomis, dan aman dikonsumsi oleh lansia.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Munjul Jaya, sebagian besar lansia belum mengetahui manfaat jus belimbing untuk tekanan darah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk edukasi dan sosialisasi terapi alami dalam pengendalian hipertensi.

METODE

Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi dan demonstrasi langsung kepada 25 peserta lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Munjul Jaya, Purwakarta. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest pengetahuan, serta observasi tekanan darah sebelum dan sesudah minum jus belimbing selama 5 hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Sosialisasi	Sesudah Sosialisasi
Pengetahuan tentang terapi alami hipertensi	65%	92%
Tekanan darah rata-rata (mmHg)	157/92	139/84
Keterampilan membuat jus belimbing	40%	90%
Kepuasan peserta	-	95% menyatakan puas

Kegiatan berlangsung lancar dan mendapat antusias tinggi dari peserta. Setelah mengonsumsi jus belimbing selama lima hari, sebagian besar peserta melaporkan tubuh terasa lebih ringan dan tekanan darah menurun tanpa efek samping.

Kegiatan sosialisasi ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi secara alami. Kandungan kalium dan flavonoid pada belimbing berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium dan memperlebar pembuluh darah (WHO, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Astuti et al. (2020) yang menunjukkan bahwa konsumsi jus belimbing selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 10–15 mmHg pada lansia dengan hipertensi ringan.

Selain manfaat fisiologis, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat berbasis tanaman lokal yang mudah ditemukan dan ekonomis.



KESIMPULAN

Sosialisasi terapi jus belimbing (Averrhoa carambola) efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Munjul Jaya Purwakarta. Disarankan melakukan penelitian eksperimental dengan jumlah sampel lebih besar untuk melihat efektivitas jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Astuti, R., Hidayat, A., & Lestari, N. (2020). Efektivitas jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(2), 120–126.
- [2] Fitriani, D., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh konsumsi buah belimbing terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 155–163.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Nugroho, W. (2019). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- [6] World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts and Prevention*. Geneva: WHO Press.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN