

# **Edukasi Melalui Pemberian Puding Buah Bit Mix Air Kelapa Muda Dan Jeruk Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang**

*Muzakar*

*Devy Kartika Sari*

*Fajriah Purnama*

*Suwarni Suwarni*

Poltekkes Kemenkes Palembang

Poltekkes Kemenkes Palembang

Poltekkes Kemenkes Kendari

Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg pada dua kali pengukuran selang lima menit dalam keadaan tenang atau istirahat. Menurut WHO (2019), dari sekitar 1,13 miliar orang yang menderita hipertensi, kurang dari 1 dari 5 yang mengidapnya. Data Riskesdas tahun 2018 prevalensi darah tinggi pada usia > 18 tahun adalah 34,1 %. sedangkan untuk Sumatera Selatan adalah 30,44%. Berdasarkan data yang telah didapatkan jumlah kasus penderita penyakit hipertensi di Kota Palembang pada tahun 2017 sebanyak 79.192 kasus. Dan pada tahun 2018 sebanyak 97.636 kasus. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah training/pelatihan dan pengajaran kepada pasien hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. Kesimpulan pada pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya asupan zat gizi peserta Hipertensi yang dapat dilihat dari hasil penyuluhan, booklet dan recall pasien, menambah keterampilan dan pengetahuan manfaat puding buah bit mix air kelapa muda dan jeruk manis dalam upaya memenuhi asupan zat gizi energi, protein, kalium dan vitamin C pada peserta Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi,ssatau tekanan,,darah,,tinggi,,adalah,,suatu,,kondisi,,dimana aliran darah menyebabkan tekanan tinggi yang terus-menerus di dinding arteri. Asupan makanan yang tidak memadai dan banyak makanan tinggi garam dan tinggi sodium dapat,,menyebabkan tekanan,,darah,,tinggi,,wanita dan pria,,memiliki,,faktor risiko tekanan darah tinggi yang sama. (Padila, 2013).

Menurut WHO (2019), kurang dari 1 dari 5 dari 1,13 miliar orang memiliki tekanan darah tinggi. Data Riskesdas RI tahun 2018 prevalensinya 34,1 %. Sumatera Selatan adalah 30,44%. Berdasarkan data yang ada, jumlah penderita darah tinggi di Palembang pada tahun 2017 sebanyak 79.192 orang dan 2018 97.636 pasien (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2018).

Ada,,dua,,cara,,pengobatan,,hipertensi, yaitu,,secara farmakologi.dan non,,farmakologi. Terapi non farmakologis ialah manajemen berat badan, control hipertensi, mengurangiasupan natrium (Utami, 2017). Bit,,mengandung,,vitamin.,A, .,B, .,dan.,C.,dengan.,kadar.,air.,yang tinggi. Buah bit,,mengandung Phytonitrat diubah jadi nitrit. Nitrit melemaskan jaringan otot, menenangkan aliran darah, dan menurunkan tekanan darah. Beetroot secara alami membantu pembuluh darah berfungsi dengan baik dan melawan homosistein, yang,,dapat,,merusak pembuluh.,darah (Ocampo,

2018). Jeruk Manis memiliki nilai kalium yang tinggi. Kalium, berfungsi, menahan natrium, dan, air, sehingga terjadi, penurunan, volume, plasma, curah, jantung, tekanan perifer, dan, tekanan darah. (Aryanti, M., 2012). Sedangkan vitamin C memiliki sifat antioksidan yang bisa memperbaiki disfungsi yang terjadi di endotel (Monica, 2009). Air, kelapa, muda memiliki kalium, yang, tinggi (sekitar 250 mg/100 ml) (Farapti dan Safitri, S. 2014).

## METODE

Kegiatan di fokuskan di Panti, Sosial, Lanjut, Usia Harapan, Kita, Kota, Palembang. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, Kamis, Jum'at / 5-7 Oktober, Kamis, Juma't, Sabtu / 20-22 Oktober, Rabu, Kamis / 9-10 November 2022. Ada 56 orang Peserta Pengabmas, 3 orang, dosen dan 3 orang mahasiswa, Jurusan, Gizi Poltekkes, Palembang. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

1. Kegiatan, diawali, dengan, pengumpulan, data, dasar (nama, umur, jenis kelamin, tekanan darah).
2. Pengukuran tekanan darah.
3. Edukasi pencegahan hipertensi dan peningkatan asupan gizi berupa kalium dan vitamin C melalui pemberian literatur penatalaksanaan diet rendah garam.
4. Menyampaikan materi tentang nilai gizi buah bit, air kelapa muda dan jeruk manis serta cara pembuatan puding buah bit mix air kelapa muda dan jeruk manis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Program Studi Diploma III Gizi Palembang pada semester Ganjil Tahun 2022 dengan Judul Edukasi Melalui Pemberian Puding Buah Bit Mix Air Kelapa Muda Dan Jeruk Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dimulai dari bulan September yaitu setelah dikeluarkannya surat izin melaksanakan Pengabmas oleh direktur Poltekkes Palembang pada tanggal 26 September 2022. Setelah peninjauan langkah selanjutnya yaitu menentukan jumlah sampel yang berjumlah 56 orang pada bulan Oktober 2022 dan mengumpulkan data pasien penderita Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

Setelah mendapatkan surat tugas dan izin melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5-7 Oktober, 20-22 Oktober, dan 9-10 November 2022 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

Sebagian besar peserta menderita Hipertensi. Oleh karena itu Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan Pengabmas oleh Dosen Program Studi Diploma III Gizi yang sesuai dengan sasaran dari kegiatan tersebut.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	27	48,2%
Perempuan	29	51,8%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Table 1.** Data Jumlah Responden

Jumlah responden ada dua puluh tujuh orang laki-laki dan dua puluh sembilan perempuan.

Jenis Kelamin	Pertambahan BB			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/tidak naik	Persentase
Laki-laki	25	44,64%	3	5,35%
Perempuan	20	35,71%	8	14,28%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>80,35%</b>	<b>11</b>	<b>19,63%</b>

**Table 2.** Data Perubahan asupan zat gizi Responden selama 1 bulan terakhir

Terjadi perubahan tekanan darah responden sebanyak dua puluh lima orang laki-laki dan dua puluh orang perempuan (80,35%).

Jenis Kelamin	Asupan Energi			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	21	37,5%	6	10,7%
Perempuan	24	42,8%	5	8,9%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>80,3%</b>	<b>11</b>	<b>19,6%</b>

**Table 3.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi energi responden sebanyak dua puluh empat orang perempuan dan dua puluh satu orang laki-laki (80,3%).

Jenis Kelamin	Asupan Protein			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	21	37,5%	6	10,7%
Perempuan	23	41%	6	10,7%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>78,5%</b>	<b>12</b>	<b>21,4%</b>

**Table 4.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi protein responden sebanyak duapuluh satu orang laki-laki dan dua puluh tiga orang laki-laki (78,5%).

Jenis Kelamin	Asupan Lemak			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	15	26,7%	12	21,4%
Perempuan	24	42,8%	5	8,9%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>69,5%</b>	<b>17</b>	<b>30,3%</b>

**Table 5.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi lemak responden sebanyak 24 orang perempuan dan 15 orang laki-laki (69,5%).

Jenis Kelamin	Asupan Karbohidrat			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	19	33,9%	8	14,2%
Perempuan	21	37,5%	8	14,2%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>71,4%</b>	<b>16</b>	<b>28,4%</b>

**Table 6.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi karbohidrat responden sebanyak duapuluh satu orang perempuan dan sembilan belas orang laki-laki (71,4%).

Jenis Kelamin	Asupan Vitamin C			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	21	37,5%	6	10,7%

Perempuan	23	41%	6	10,7%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>78,5%</b>	<b>12</b>	<b>21,4%</b>

**Table 7.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi vitamin C responden sebanyak 23 orang perempuan dan 21 orang laki-laki (78,5%).

Jenis Kelamin	Asupan Kalium			
	Jumlah orang/naik	Persentase	Jumlah orang/turun	Persentase
Laki-laki	22	39,2%	5	8,9%
Perempuan	23	41%	6	10,7%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>80,2%</b>	<b>11</b>	<b>19,6%</b>

**Table 8.**

Terjadi peningkatan asupan zat gizi Serat responden sebanyak duapuluh tiga orang perempuan dan duapuluh dua orang laki-laki (80,2%).

## KESIMPULAN

Adanya peningkatan asupan zat gizi pasien Hipertensi yang dapat dilihat dari hasil penyuluhan, booklet dan recall pasien, menambah pengetahuan manfaat puding buah bit mix air kelapa muda dan jeruk manis dalam upaya memenuhi asupan zat gizi kalium dan vitamin C.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim 2011. *Jeruk Manis*. [http://id.wikipedia.org/wiki/Jeruk\\_manis](http://id.wikipedia.org/wiki/Jeruk_manis). (Diakses pada selasa, 3 Februari 2021)

Aryanti Maya. 2012. *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*, Edisi 1. Pustaka Baru Press, Jogjakarta.

Bimanteri, L. 2014. *Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Modinan Banyuwangi Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.

Bonilla Ocampo, D. A., Paipilla, A. F., Marín, E., Vargas-Molina, S., Petro, J. L., & Pérez-Idárraga, A. (2018). *Dietary Nitrate from Beetroot Juice for Hypertension: A Systematic Review*. *Biomolecules*, 8(4), 1-12. <https://doi.org/10.3390/biom8040134>

Farapti dan Safitri, S. 2014. *Air Kelapa Muda Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah*. [Jurnal]. Surabaya. Universitas Airlangga Surabaya, Fakultas Kesehatan Masyarakat. [Http://www.researchgate.net/publication/315096822\\_Air\\_Kelapa\\_Muda\\_Pengaruhnya\\_Terdapat\\_Tekanan\\_Darah](http://www.researchgate.net/publication/315096822_Air_Kelapa_Muda_Pengaruhnya_Terdapat_Tekanan_Darah). [Diakses pada tanggal 2 Februari 2021].

Kemendes RI. (2014). *Hipertensi*. In Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (pp. 1-7). <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>.

Lingga L. 2012. *Terapi Kelapa Untuk Kecantikan Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Gramedia.

Monica, 2009. *Hypertensive Status and Lipoprotein Oxidation in an Elderly Population at High Cardiovascular Risk*. Diakses :



[https://www.researchgate.net/profile/Ernest\\_Vinyoles/publication/232803108\\_Hypertensive\\_Status\\_and\\_Lipoprotein\\_Oxidation\\_in\\_an\\_Elderly\\_Population\\_at\\_High\\_Cardiovascular\\_Risk/links/0c960525c24651a0ce000000/Hypertensive-Status-and-Lipoprotein-Oxidation-in-an-Elderly-Population-at-High-Cardiovascular-Risk.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ernest_Vinyoles/publication/232803108_Hypertensive_Status_and_Lipoprotein_Oxidation_in_an_Elderly_Population_at_High_Cardiovascular_Risk/links/0c960525c24651a0ce000000/Hypertensive-Status-and-Lipoprotein-Oxidation-in-an-Elderly-Population-at-High-Cardiovascular-Risk.pdf)

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Putri MC, Tjiptaningrum A. (2016). *Efek Antianemia Buah Bit (Beta vulgaris L.)*. Jurnal Majority, 5(4), 96-100. Diakses :

<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/892/800>

RI, K. K. (2013). *InfoDATIN Hipertensi*. <https://doi.org/10.1177/10901981740020040>

Riskesdas. (2018). *Hipertensi / Tekanan Darah*. Available:

<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf>

Tarwoto, Mumpuni, Wahyu Widagdo. 2018. *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Quality Jurnal Kesehatan, Vol. 1 No. 1, Mei 2018, Hal. 1 - 7

Utami, N., dan Wulan, S. A. 2017. *Konsumsi Pisang Ambon sebagai terapi Non Farmakologis Hipertensi*. Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Widyaningrum dan Suhartiningsih. 2014. *Pengaruh Penambahan Puree Bit (Beta vulgaris) Terhadap Sifat Organoleptik Kerupuk*. e-journal Boga. Diakses 8 Februari 2021

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tataboga/article/download/6906/7519>