

ABSTRAK

Kiki Alfiatur Rohmaniah, Sugiharto

Penerapan Pemberian Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weleri Kendal

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit. Salah satu penyakit yang terjadi pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan tekanan darah mencapai angka $> 140/90$ mmHg. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan munculnya penyakit yang lebih parah. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi buah semangka merah. Tujuan dari pembuatan karya ilmiah ini yaitu untuk menganalisa apakah ada pengaruh dari jus semangka terhadap penurunan tekanan darah. Metode yang digunakan yaitu penerapan evidence-based practice nursing dengan menggunakan dua artikel yang digunakan sebagai referensi dalam melakukan intervensi. Penerapan dilakukan pada tiga lansia usia 60 tahun keatas di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weleri Kendal. Intervensi diberikan untuk menurunkan tekanan darah dengan memberikan jus semangka selama 7 hari dengan dosis 480 ml di jam 10 pagi. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah pada ketiga pasien yaitu 169,2/92,7 mmHg. Setelah dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah pada ketiga pasien yaitu 165,3/89.6 mmHg. Nilai rata-rata penurunan tekanan darah pada ketiga pasien yaitu 3,9/3,8 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus semangka secara rutin dapat menurunkan tekanan darah dan dapat diterapkan bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Jus semangka, Lansia