

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN JUS WORTEL
(DAUCUS CAORTA L) UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI KELURAHAN SENDANG GUWO**

Retno Munding Widyowati

Email : retnow3010@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Tekanan darah yang tinggi sangat berbahaya karena dapat memperberat kerja organ jantung. Untuk itu perlu penanganan untuk menurunkan tekanan darah tanpa efek samping yaitu penanganan dengan kombinasi terapi jus wortel. Salah satu kandungan jus wortel yang baik untuk menurunkan tekanan darah adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Tujuan dari penerapan ini yaitu agar penulis mampu menerapkan asuhan keperawatan pada keluarga dengan gangguan hipertensi. Penulis melakukan penerapan pada dua pasien hipertensi. Ada penurunan tekanan darah setelah diberikan jus wortel selama 5 hari dengan rata-rata penurunan 10-20 mmHg.

Kata kunci : Hipertensi, Jus Wortel

Abstract

Hypertension is a health disorder characterized by systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure higher than 90 mmHg. High blood pressure is very dangerous because it can aggravate the work of the heart organs. For that, it is necessary to handle blood pressure without side effects, namely the treatment with a combination of carrot juice therapy. One of the good content of carrot juice to lower blood pressure is potassium. Potassium is a powerful diuretic that helps maintain blood pressure balance. Potassium also has a function as vasodilation in blood vessels. Vasodilation in blood vessels can reduce peripheral pressure and increase cardiac output so that blood pressure can be normal. The purpose of this application is so that the author is able to apply nursing care to families with hypertensive disorders. The author applies two hypertensive patients. There is a decrease in blood pressure after being given carrot juice for 5 days with an average decrease of 10-20 mmHg.

Keywords: Hypertension, Carrot Juice