

Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Manis (*Averrhoacarambola L*) untuk Menurunkan Tekanan Darah

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Jawa Tengah cukup tinggi yaitu 544,771% sesuai dengan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2012. Hipertensi sering disebut *the silent killer* karena terkadang tidak disadari, tetapi bisa merusak organ tubuh dan memicu penyakit lainnya seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung dan penyakit jantung koroner. Penanganan penyakit hipertensi dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi. Namun demikian, pemberian obat ini sering menimbulkan efek samping bagi penderita hipertensi. Ditambah dengan adanya ketergantungan seumur hidup terhadap obat tersebut yang menyebabkan biaya terapi relatif mahal. Oleh karena itu, perlu dicari obat anti hipertensi yang aman, praktis, murah dan dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu alternatif adalah dengan menggunakan jus belimbing manis (*Averrhoacarambola L*) karena kandungannya yang tinggi kalium dan serat serta rendah natrium. Review jurnal ini terfokus pada pengaruh pemberian jus belimbing manis terhadap tekanan darah manusia. Simpulan, jus belimbing manis dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: *Averrhoa carambola L*, jus belimbing manis, hipertensi, tekanan darah

The Effect of Sweet Star Fruit Juice (*Averrhoacarambola L*) for Lowering Blood Pressure

Abstract

Hypertension or high blood pressure is one of the diseases that becomes one of the public health problems in Indonesia. The prevalence of hypertension in Jawa Tengah is pretty high namely 544,771% corresponding to Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2012 data. Hypertension is often called *the silent killer* because sometimes it is unrecognized but triggered another disease such as stroke, kidney failure, heart failure and coronary heart disease. Hypertension treatment is done by administering antihypertension drugs. However, administration of these drugs often cause side effects for hypertension. Add by the lifelong dependence to the drug which caused the cost of therapy is relatively expensive. Therefore, it is necessary to find a safe, practical, and cheap antihypertension medication that can lower blood pressure. One alternative is to use the sweet star fruit (*Averrhoa carambola L*) juice because of its high potassium and fiber also low sodium contents. This review focused on the effect of sweet star fruit juice on blood pressure in human. Conclusion, the sweet star fruit juice can be an alternative in lowering blood pressure.

Keywords: *Averrhoa carambola L*, blood pressure, hypertension, sweet star fruit juice