

**PENERAPAN PEMBERIAN JUS SEMANGKA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN
KEBOGADUNG KEC. JATIBARANG BREBES**

Ambar Laraswati

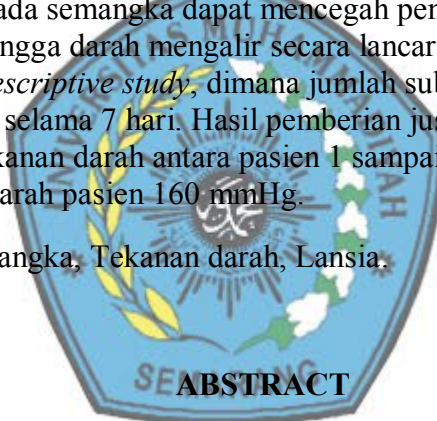
Program Studi DIII Keperawatan FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: ambarlaraswati06@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di ambang normal yaitu tekanan sistoliknya 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg . Hipertensi bisa di sebabkan oleh faktor yang tidak dapat di kontrol seperti genetik, jenis kelamin, dan umur sedangkan faktor yang dapat di kontrol seperti perilaku, merokok, minum alkohol, dan kegemukan. Terapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan pemberian jus semangka, terapi tersebut efektif karena kandungan kalium pada semangka dapat mencegah pengerasan dinding arteri dan pembuluh darah sehingga darah mengalir secara lancar. Metode studi kasus yang di gunakan adalah *descriptive study*, dimana jumlah subyek 3 pasien hipertensi dan di berikan terapi selama 7 hari. Hasil pemberian jus semangka selama 7 hari terjadi penurunan tekanan darah antara pasien 1 sampai 3 yaitu dengan rata-rata penurunan tekanan darah pasien 160 mmHg.

Kata kunci: Jus semangka, Tekanan darah, Lansia.



Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure at the normal threshold, which is a systolic pressure of 140 mmHg. Hypertension can be caused by factors that cannot be controlled such as genetics, gender, and age while factors that can be controlled such as behaviour, smoking, drinking alcohol, and being overweight. Effective therapy to reduce blood pressure by giving watermelon juice, the therapy is effective because the potassium content in watermelon can prevent hardening of the arteries and blood vessels so that blood flows smoothly. Case study method used was descriptive study, where the number of subject was 3 hypertension patients and they be given therapy for 7 days. The results of watermelon juice for 7 days decreased blood pressure between patients 1 to 3 with an average decrease in blood pressure of 160 mmHg patient.

Keyword: Watermelon juice, Blood pressure, Elderly.