



---

## Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. L Dengan Pemberian Jus Wortel Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023

Devi Maharani<sup>1</sup>, Yenny Safitri<sup>2</sup>, Indrawati<sup>3</sup>

Program Studi Profesi Ners Universitas Pahlawan

[melaniimaharani@gmail.com](mailto:melaniimaharani@gmail.com), [yenisafitri@universitaspahlawan.ac.id](mailto:yenisafitri@universitaspahlawan.ac.id), [iinigo@gmail.com](mailto:iinigo@gmail.com)

---

### Abstrak

Hipertensi sering disebut *silent killer* karena pada banyak faktor yang menyebabkan naiknya tekanan darah tinggi seperti pola makan yang buruk, gaya hidup kurang baik, kurang aktivitas, dan stress. Pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel. Tujuan dari karya ilmiah ini untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik pada Ny. L dengan pemberian jus wortel pada lansia penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02-04 Agustus 2023. Desain penelitian yaitu deskriptif dalam bentuk studi kasus pada 1 orang responden. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti kepada Ny. L berusia 70 tahun dengan hipertensi di Desa Simpang Kubu, didapatkan data klien mengeluh nyeri, pengkajian nyeri, P: nyeri muncul secara tiba-tiba, Q: nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri kepala, S: skala nyeri 6, T: nyeri berlangsung sekitar 1-2 menit, dan klien merasa pusing. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 178/102 mmHg. Ny. L tampak memegang tengkuk dan meringis. Diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri kronis berhubungan dengan resistensi pembuluh darah di otak. Intervensi diberikan yaitu melakukan manajemen nyeri dan pemberian jus wortel. Dari analisa kasus pada pasien didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan jus wortel yaitu hari pertama tekanan darah sebelum diberikan jus wortel yaitu 178/102 mmHg dan hari ke tiga turun menjadi 150/84 mmHg. Diharapkan bagi pasien untuk mengonsumsi jus wortel untuk menurunkan nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, Jus Wortel

### Abstract

*Hypertension is often called the silent killer because there are many factors that cause high blood pressure to rise, such as poor diet, poor lifestyle, lack of activity and stress. One of the non-pharmacological treatments that can be used to treat hypertension is carrots. The aim of this scientific work is to provide gerontic nursing care to Mrs. L by giving carrot juice to elderly people with hypertension in Simpang Kubu Village, the working area of the Air Tiris Health Center UPT in 2023. This research was conducted on 02-04 August 2023. The research design was descriptive in the form of a case study on 1 respondent. Based on the initial survey conducted by researchers on Mrs. L is 70 years old with hypertension in Simpang Kubu Village, data obtained from clients complaining of pain, pain assessment, P: pain appears suddenly, Q: pain feels like being stabbed, R: headache, S: pain scale 6, T: the pain lasts for about 1-2 minutes, and the client feels dizzy. After checking the blood pressure, the blood pressure was found to be 178/102 mmHg. Mrs. L seemed to be holding the back of his neck and grimacing. The nursing diagnosis that emerged was chronic pain related to blood vessel resistance in the brain. The intervention given was pain management and giving carrot juice. From case analysis in patients, it was found that there was a decrease in blood pressure after being given carrot juice, namely on the first day the blood pressure before being given carrot juice was 178/102 mmHg and on the third day it fell to 150/84 mmHg. It is recommended that patients consume carrot juice to reduce pain and lower blood pressure in hypertensive patients.*

**Keywords:** Blood Pressure, Carrot Juice

✉Corresponding author :

---

Address : Dsn. Pulau Mesjid  
Email : [melaniimaharani@gmail.com](mailto:melaniimaharani@gmail.com)  
Phone : 082285739871

ISSN 2985-4822 (Media Online)

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Semakin bertambahnya usia, resiko terkena hipertensi lebih besar terutama di kalangan lansia yaitu sekitar 40% dan dengan kematian sekitar 50% di atas usia 60 tahun. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan serta tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Alifariki, 2020).

Hipertensi sering disebut *silent killer* karena pada umumnya penderita sering kali tidak menyadari dan tidak merasakan gangguan dan gejala. Hipertensi mempunyai angka mortalitas yang cukup tinggi dan juga dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktifitas seseorang dan 90% merupakan hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya secara pasti (Alvionita, 2018).

Menurut *World Health Statistic (WHO)* tahun 2018, 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (2/3) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut data dari Kemenkes, prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri mencapai 34,11% dari populasi. Persentase tersebut membuat Indonesia masuk ke peringkat 5 dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Tirtasari, 2019).

Banyak faktor yang menyebabkan naiknya tekanan darah tinggi seperti pola makan yang buruk, gaya hidup kurang baik, kurang aktivitas, dan stress (Anindya Sheila Vacuita, 2020). Pengobatan hipertensi bisa menggunakan farmakologi dan non farmakologi, akan tetapi pada fakta dilapangan saat ini para penderita hipertensi terus mengonsumsi obat-obatan farmakologi. Jika penderita hipertensi terus mengonsumsi obat ada efek samping dari obat tersebut tidak hanya efek menguntungkan tetapi juga ada yang merugikan pada penderita tersebut dan obat farmakologi juga relative mahal (Devi et al., 2018).

Pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel. Wortel (*Daucus carota L.*) adalah tumbuhan sayur pegunungan yang ditanam sepanjang tahun. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh di pasaran dan wortel juga tidak mengenal musim panen sehingga wortel dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah (Basith, 2013). Mengonsumsi jus wortel yang berasal dari 150 gram wortel mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 10,00 mmHg (Tela, 2017). Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tekanan darah adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Junaidi, 2010).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti kepada Ny. L berusia 70 tahun dengan hipertensi di Desa Simpang Kubu, didapatkan data klien mengeluh nyeri, pengkajian nyeri, P: nyeri muncul secara tiba-tiba, Q: nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri kepala, S: skala nyeri 6, T: nyeri berlangsung sekitar 1-2 menit, dan klien merasa pusing. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 178/102 mmHg. Ny. L tampak memegang tengkuk dan meringis. Pengkajian riwayat penyakit dahulu klien mengatakan sudah mengalami hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Ny. L tidak memiliki alergi obat atau makanan.

Berdasarkan hasil wawancara Ny. L mengatakan jika tekanan darahnya naik Ny. L langsung mengonsumsi obat yang sudah disiapkannya. Ny. L mengatakan belum pernah melakukan pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensinya. Terkait jus wortel secara teori dapat menurunkan tekanan darah, yaitu dengan menyediakan 150 gram wortel dan 100 ml air putih, kemudian dijadikan jus, didapatkan informasi bahwa Ny. L tidak mengetahui jus wortel bisa menurunkan tekanan darah. Ny. L mengatakan wortel hanya dijadikan sayur dan dijadikan bahan tambahan untuk sup.

Berdasarkan hasil diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus asuhan keperawatan gerontik pada Ny. L dengan hipertensi melalui pemberian jus wortel untuk menurunkan hipertensi di Desa Simpang Kubu wilayah kerja puskesmas Air Tiris.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengkajian

Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum dilakukan intervensi keperawatan, dalam hal ini data yang diperoleh menunjukkan lansia tampak kooperatif, saat dilakukan pengkajian pada tanggal 01 Agustus 2023 pukul 10.00 WIB di rumah Ny. L, Ny. L tampak lemah, Ny. L meringis dan mengatakan sakit kepala dan berat tengkuk, nyeri terasa tertusuk-tusuk, nyeri kepala hilang timbul selama 1-2 menit dan Ny. L merasa pusing. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 178/102 mmHg.

Menurut asumsi peneliti, Ny. L mengalami tekanan darah tinggi dan nyeri kepala, karena Ny. L masih sering makan garam dalam jumlah berlebihan, makan ikan asin, dan santan. Semua ini termasuk dalam faktor risiko tekanan darah tinggi yang masih bisa diubah. Hal ini sejalan dengan

penelitian Indah (2022) yaitu kebiasaan hidup yang sering menyebabkan timbulnya hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi (lebih dari 30g), kegemukan atau makan berlebihan, stress, merokok, minum alcohol, minum obat-obatan (efedrin, prednisone, dan epinefrin).

### Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah penilaian atau kesimpulan yang diambil dari pengkajian. Diagnosa keperawatan adalah suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya, baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Berdasarkan pengkajian keperawatan dan dilakukannya analisa data pada kasus Ny. L, diagnosa keperawatan yang dapat diangkat ada 2 yaitu nyeri kronis berhubungan dengan resitensi pembuluh darah di otak dan defisit pengetahuan berhubungan dengan manajemen hipertensi.

Berdasarkan SDKI (2016), nyeri kronis adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Ditandai dengan gejala dan tanda mayor : mengeluh nyeri, merasa depresi (tertekan), tampak meringis, gelisah, dan tidak mampu menuntaskan aktifitas. Ditandai dengan gejala dan tanda minor : merasa takut mengalami cedera berulang, bersikap protektif, waspada, pola tidur berubah, anoreksia, fokus menyempit, dan berfokus pada diri sendiri.

Berdasarkan hal tersebut di atas, di dapat prioritas masalah keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan resitensi pembuluh darah di otak, didukung dengan data subjektif Ny. L mengatakan sering merasakan nyeri pada kepala, berat tengkuk, dan Ny. L mengatakan minum obat amploidipine ketika merasakan nyeri kepala. Sedangkan data objektif pendukung adalah Ny. L terlihat meringis, nyeri datang secara tiba-tiba, nyeri hilang timbul dengan durasi sekitar 1-2 menit, TD : 178/102 mmHg, N : 83x/menit, S : 36,9°C, RR : 21x/menit. Maka dari itu penulis berfokus untuk mengatasi nyeri yang dialami klien.

### Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan untuk diagnosa nyeri kronis tidak berbeda antara tinjauan pustaka dan tinjauan kasus. Hal ini dikarenakan baik tinjauan pustaka dan tinjauan kasus menggambarkan intervensi tindakan keperawatan yang sama yaitu manajemen nyeri. Manajemen nyeri adalah mengidentifikasi dan mengelola pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau fungsional dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan. Manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri yang sampai mengganggu aktifitas penderita. Dalam tinjauan kasus, ketika Ny. L mengalami nyeri kepala, identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, dan ajarkan cara pembuatan jus wortel untuk menurunkan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Faridatul Ilmiyah dkk (2022) yaitu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian Jus Wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Pasinan Wetan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

### Implementasi Keperawatan

Peneliti melakukan implementasi keperawatan untuk mengatasi masalah yang dihadapi Ny. L yaitu manajemen nyeri dan pemberian jus wortel. Kandungan serat wortel yang tinggi dapat mengurangi kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dimana hal ini merupakan faktor utama penyebab hipertensi selain itu kandungan kalium dalam wortel juga membantu mengatasi hipertensi (Apriliaw 2011).

Hal ini didukung oleh penelitian Whiryowidagdo (2012), menyatakan bahwa pada wortel mengandung *potassium suksinat* yang memiliki sifat obat anti-hipertensif sehingga membantu menurunkan tekanan darah, sehingga wortel juga merupakan menu makanan yang baik bagi penderita hipertensi (tekanan darah tinggi). Kandungan mineral yang tertinggi pada wortel adalah kalium yang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah. Kalium berfungsi sebagai diuretic yang kuat sehingga selain membantu menurunkan tekanan darah juga dapat melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih dan ginjal. Kalium juga dapat menetralkan asam dalam darah (Wijayakusuma, 2007).

Pada hari pertama sebelum diberikan jus wortel tekanan darah Ny. L 178/102 mmHg dengan skala nyeri 6, kemudian tekanan darah Ny. L turun menjadi 172/96 mmHg dengan skala nyeri 5 setelah diberikan jus wortel. Pada hari kedua sebelum diberikan jus wortel tekanan darah Ny. L 170/90 mmHg dengan skala nyeri 5, kemudian tekanan darah Ny. L turun menjadi 163/96 mmHg dengan skala nyeri 4 setelah diberikan jus wortel. Dan pada hari ketiga sebelum diberikan jus wortel

tekanan darah Ny. L 158/88 mmHg dengan skala nyeri 4, kemudian tekanan darah Ny. L turun menjadi 150/84 mmHg dengan skala nyeri 2 setelah diberikan jus wortel. Ny. L mengatakan nyeri sudah tidak sesakit hari pertama sebelum diberikannya jus wortel.

Hal diatas sesuai dengan penelitian Dina Andriani dkk (2023) tentang Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota L.*) Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kutacane, yang menyebutkan bahwa didapatkan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan jus wortel (*Daucus carota L.*) adalah 163,38/95 mmHg dan menurun sesudah diberikan Jus Wortel yaitu 150/90 mmHg. Ada pengaruh pemberian jus wortel (*Daucus carota L.*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di dapatkan p value=0,000 ( $p \leq 0,05$ ).

## Evaluasi

Pada akhir evaluasi keperawatan, masalah keperawatan pada Ny. L teratasi dan tuntas. Artinya frekuensi rasa nyeri berkurang, dan ketika rasa nyeri menurun, ekspresi wajah berkurang. Hal ini sesuai dengan teori menurut tim Pokja SLKI DPP PPNI (2017), tujuan keperawatan dari diagnosa nyeri kronis : tingkat nyeri, dengan tujuan : setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x24 jam diharapkan tingkat nyeri menurun, dengan kriteria hasil: frekuensi nadi membaik, pola nafas membaik, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, dan kesulitan tidur menurun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Ny. L, selaku lansia yang telah meluangkan waktu untuk menjadi responden saya. Terima kasih saya ucapkan kepada ibu Ns. Yenny Safitri, M. Kep. dan Ibu Ns. Indrawati, S. Kep., MKL selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya.

## KESIMPULAN

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien yang mengalami nyeri akibat hipertensi yang ditandai dengan Ny. L mengalami nyeri kepala sampai tengkuk terasa berat, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri dengan skala 6 hilang timbul 1-2 menit, dan Ny. L tampak meringis, TD: 178/102 mmHg.
2. Diagnosa yang muncul diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan resistensi pembuluh darah di otak.
3. Intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri dan pemberian jus untuk menurunkan hipertensi.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan adalah sesuai dengan intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri dan memberikan jus wortel sampai masalah teratasi dan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu.
5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri akibat hipertensi setelah diberikan jus wortel.
6. Hasil analisis inovasi keperawatan sebelum dan sesudah pemberian jus wortel didapatkan hasil signifikan dalam penurunan nyeri kepala dan penurunan tekanan darah pada Ny. L dengan hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023.

## Daftar Pustaka

- Alvionita, M. J. (2018). *Perbedaan Efektivitas antara Pemberian Jus Belimbing Manis dan Jus Wortel terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posbindu Desa Pingkuk Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Anindya Sheila Vacuita, A. (2020). *Perbedaan Pemberian Terapi Jus Wortel Dan Jus Toma terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Basith, A. (2013). *Kitab Obat Hijau : Cara-cara Ilmiah Sehat Dengan Herbal*. Tinta Medina.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). Jakarta. H. 88-98. 2013.
- Devi, R. Y. A., Ndapajaki, F., & Putri, R. A. (2018). Pemanfaatan Ekstrak Wortel dan Jambu Biji terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 20–28.
- Fitri, N. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(2), 36–46.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi Pengenalan Pencegahan Dan Pengobatan*. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar. (2013). Jakarta: Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tela, I. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus carota L.*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Pal Tiga Kecamatan Pontianak Kota. *ProNers*, 3(1).
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- World Health Organization. (2016). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.