



PELATIHAN PEMBUATAN JUS MENGKUDU DENGAN PISANG AMBON UNTUK PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN PONDOK RANGGON

¹Yuli Astuti, ²Nova Riani, ³Irsan, ⁴Uum Safari, ⁵Neneng Elviana, ⁶Dhien Novita Sani

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan. Universitas Bhakti Kencana Jakarta
Jalan Raya Pondok Ranggon No 90 Rt 09/04 Kelurahan pondok ranggon kecamatan cipayung Jakarta timur

Corresponding Author: Yuli Astuti, Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Email: yuliasuti@bku.ac.id

Received 04 Agustus 2022 ; **Accepted** 12 Agustus 2022 ; **Online Published** 30 Oktober 2022

Latar Belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg menjadi kondisi medis serius yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, otak dan penyakit ginjal. Diperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita penyakit hipertensi sebagian besar sekitar 2/3 tinggal dinegara dengan penghasilan rendah dan menengah. Penyakit ini menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Untuk menurunkan tekanan darah dapat menggunakan obat alami yaitu buah mengkudu dan pisang ambon yang mengandung soranjidiol berkasiat sebagai peluruh kencing dan memiliki sifat farmakologis dan diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Serta kalium dalam pisang ambon dapat membantu penurunan tekanan darah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi serta pengobatan tradisional untuk menurunkan tekanan darah dengan membuat minuman jus mengkudu dengan pisang ambon. Mitra pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu dasawisma dari Rt 05 Rw 02 kelurahan pondok ranggon yang telah diberikan pendidikan dan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon. Setelah diberikan edukasi pengetahuan peserta meningkat dari 73% menjadi 91%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan dan latihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon pada penderita hipertensi penting dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan bahan-bahan alami. Saran untuk kegiatan selanjutnya agar masyarakat khususnya dasawisma dapat memberikan pengetahuan dan pelatihan untuk ibu-ibu yang ada di Rt 05 Rw 02 khususnya bagi penderita Hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah, mengkudu, pisang ambon.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik seseorang mencapai 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg, Hipertensi menambah beban kerja jantung yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh

darah[1]. tekanan darah tinggi bisa dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan, tekanan darah yang tinggi bisa menyebabkan penyakit yang serius seperti: kardiovaskuler, penyakit ginjal, penyakit

jantung coroner, gagal jantung dan gagal ginjal[2].

Data WHO 2020 menunjukkan Di dunia angka kejadian penderita hipertensi mencapai 1,13 miliar, 1 dari 5 wanita di dunia menderita hipertensi dan 1 dari 4 pria menderita hipertensi dan 1 dari 5 orang yang terkena hipertensi tidak terkontrol. Diprediksikan pada tahun 2025 meningkat sampai 1.56 miliar orang (29%)[5]. American Heart Association (2011) melaporkan bahwa lebih 60% lansia berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi dan meningkatkan lebih dari 70% pada usia 75 tahun[6].

Untuk mencegah terjadinya komplikasi Perawat dapat berperan dalam upaya Promotif dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit Hipertensi, pencegahan dan pengobatan Hipertensi agar pengetahuan masyarakat meningkat. Pelatihan pembuatan Jus mengkudu-pisang ambon merupakan pengobatan alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Permasalahan yang ada masyarakat dengan penyakit hipertensi memiliki harapan untuk mendapatkan pengobatan yang terjangkau, dan mudah di dapat serta tidak menimbulkan efek samping bagi kesehatan. Untuk memenuhi harapan masyarakat tersebut dapat didukung dengan pemberian pelatihan pembuatan minuman jus mengkudu dengan pisang ambon untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Untuk mengendalikan tekanan darah dapat menggunakan obat alami yaitu jus mengkudu dengan pisang ambon yang mengandung soranjidiol berkasiat sebagai peluruh kencing dan memiliki sifat farmakologis dan diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Serta kalium dalam pisang ambon dapat membantu penurunan tekanan darah. Buah

mengkudu mengandung etanol yang dapat memberikan efek menurunkan tekanan darah, menurunkan kecepatan jantung. Buah mekgudu juga mengandung scopolentin yang dapat berfungsi melebarkan pembuluh darah yang menyempit dan menurunkan tekanan darah [3, 4]. Buah mengkudu juga mengandung soranjidiol berkasiat sebagai peluruh kencing dan memiliki sifat farmakologis dan diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah [5]. Pisang ambon merupakan buah yang mengandung tinggi kalium yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, pisang ambon banyak mengandung manfaat dalam menjaga kesehatan tubuh dan dapat melancarkan aliran darah dan seluruh pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi [6, 7].

Setelah dilakukan diskusi dengan mitra terkait dengan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon didapatkan bahwa para penderita hipertensi belum pernah mengetahui bahwa buah mengkudu bisa di campur dengan pisang ambon untuk mengurangi rasa dan bau tidak enak yang ditimbulkan dari buah mengkudu serta masyarakat belum pernah melakukan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon. Berdasarkan dari hasil pengkajian didapatkan permasalahan mitra nya bahwa penderita hipertensi yang ada di Rt 05 belum pernah mengenal tentang pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon dan rata-rata penderita hipertensi hanya pernah minum mengkudu saja namun tidak rutin dilakukan karena bau dan rasa yang tidak enak dari buah mengkudu serta masyarakat belum pernah melakukan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan mitra disini perlu dilakukannya pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon pada penderita hipertensi.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan

pengetahuan serta keterampilan penderita hipertensi untuk membuat minuman herbal yang dapat menurunkan tekanan darah dengan latihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon agar mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi di wilayahan pondok ranggon.

Metodhe

Metodhe yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1). Memberikan penyuluhan kesehatan kepada warga dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi terkait dengan masalah tentang hipertensi, materi yang disampaikan adalah pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi pada penderita hipertensi, pencegahan dan pengobatan hipertensi. Tujuan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon ini agar warga bisa melakukan pencegahan dan pengobatan secara mandiri dengan menggunakan bahan alami yang mudah didapat. 2) Pelatihan, memberikan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan

pisang ambon dilakukan oleh dosen dan mahasiswa UBK Jakarta dan demonstrasi oleh peserta. Sebelum diberikan pelatihan, warga dilakukan pengukuran tekan darah terlebih dahulu.

Intervensi yang diberikan yaitu Jus Mengkudu-Pisang Ambon dan Tekanan darah. Satu buah pisang berukuran sedang dapat mengandung sekitar 422 mg kalium ditambah setengah buah mengkudu berukuran sedang dengan 300 ml air RO. Pemberian Jus Mengkudu-Pisang Ambon 2 botol/hari (1 botol 150 ml).. Alat Pengukuran data menggunakan wawancara dan alat ukur yang digunakan secara langsung yaitu Tensi meter yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat tentang pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1 Data Demografi (n=20)

Data demografi		Jumlah	Frekwensi
Usia	< 60 tahun	12	60%
	> 60 tahun	8	40%
Jenis Kelamin	Perempuan	20	100%
Pendidikan	SD	8	40%
	SMP	4	20%
	SMA	8	40%

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta berjumlah 20 orang, usia rata-rata peserta kurang dari 60 tahun (60%), Jenis kelamin 100 % perempuan serta pendidikan peserta mayoritas SMP dan SMA masing-masing 40%.

Tabel 2 Tingkat pengetahuan (n=20)

Tingkat pengetahuan	Frekwensi
Sebelum penyuluhan	73 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon. adanya peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan adanya respon positif dari peserta saat dilakukan proses Tanya jawab saat diskusi serta peserta dapat meredemonstrasikan kembali terkait dengan cara pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon. Berdasarkan hasil diskusi dengan peserta adanya keluhan dari peserta bahwa untuk minuman jus mengkudu dan pisang ambon ini perlu adanya pemberian informasi kepada semua

penderita hipertensi sehingga diharapkan penderita hipertensi di wilayah Rt 05 Rw 02 bisa melakukan pengobatan mandiri dengan menggunakan bahan-bahan herbal yang mudah dan terjangkau oleh masyarakat sehingga akan berdampak terhadap kesehatan Masyarakat.

Jus Mengkudu-Pisang Ambon dan Tekanan darah. Satu buah pisang berukuran sedang dapat mengandung sekitar 422 mg kalium ditambah setengah buah mengkudu berukuran sedang dengan 300 ml air RO. Pemberian Jus Mengkudu-Pisang Ambon 2 botol/hari (1 botol 150 ml).







Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Setelah dilakukan tindakan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon yang harus dilakukan untuk penderita hipertensi untuk membantu penurunan tekanan darah, kegiatan ini dilakukan secara bersama-sama dengan dosen dan mahasiswa Universitas bhakti kencana Jakarta, Hasil wawancara kepada peserta tentang perasaan yang dirasakan setelah mencoba membuat jus mengkudu dan pisang ambon dan merasakan jus tersebut peserta menyatakan bahwa bau dari dan rasa tidak enak dari buah mengkudu tersamarkan dengan bau dan rasa pisang ambon sehingga minuman tersebut terasa lebih enak dan tidak bau serta mudah untuk membuatnya karena bahan-bahan yang digunakan mudah untuk didapatkan dan dengan harga yang dapat terjangkau oleh masyarakat serta minuman tersebut tidak mempunyai efek samping untuk kesehatan. Peserta juga mengatakan mau membuat jus mengkudu dengan pisang

ambon tersebut di rumah nya masing-masing.

Hasil evaluasi terhadap pengetahuan masyarakat sebelum intervensi yaitu 73% masyarakat yang mendaptkan nilai lebih dari 60 sedangkan setelah dilakukan intervensi yaitu pengetahuan masyarakat meningkat 91% yang mendapatkan nilai lebih dari 60. Sehingga dapat diartikan ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan pelatihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon.

Kesimpulan

Dari tahap perencanaan sampai kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar, semua peserta dapat memahami materi serta dapat mendemonstrasikan cara pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon, namun tidak semua peserta dapat mendemontrasikan karena keterbatasan

waktu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dan ternyata masih ada 1 responden yang belum mau mencoba jus tersebut karena masih trauma dengan bau dan rasanya buah mengkudu. Tingkat pengetahuan dan keterampilan meningkat dari sebelum dan sesudah dilakukannya latihan pembuatan jus mengkudu dengan pisang ambon.

Saran untuk mitra agar kegiatan pembuatan minuman jus mengkudu dengan pisang ambon ini dapat dimasukkan dalam satu program ibu-ib dasawisma dan menjadi salah-satu program kesehatan dan diharapkan ilmu yang didapatkan bisa di berikan kepada masyarakat lainnya khususnya bagi penderita hipertensi sehingga akan berdampak terhadap status kesehatan untuk warga khususnya bagi penderita hipertensi di wilayah RT 05 RW 02 Kelurahan Pondok Ranggon.

Daftar Pustaka

1. WHO. 2019. Hypertension. Newsroom. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
2. Yobel, S., & C, D. A. 2017. Pengaruh Pemberian Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Mukti Barata Jaya Surabaya. Ners Lentera, 5(2), 133–139. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/1800>
3. Anwar, K., & Triyasmono, L. 2016. Kandungan Total Fenolik, Total Flavonoid, dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Buah Mengkudu (*Morinda citrifolia* L.). Jurnal Pharmascienc, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/jps.v3i1.5838>
4. Junaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, M. G. 2013. Hipertensi Kandas Berkat Herbal. Fmedia.
5. Megawati, A., & Hidayat, F. D. 2015. Pengaruh Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah.
6. Tina, L., Ulfianti, R., & Yunawati, I. 2019. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Atas 45 Tahun Di Puskesmas Wawotobi Tahun 2017. *Majalah Kesehatan*, 6(2), 106–112.
7. Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. 2019. Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 070–076. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>
8. Lathifah, N. S., & Ismiyeni, I. 2017. Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah
9. Sari, I. K., Arisandi, M., Morika, H. D., & Novrika, B. 2018. Pengaruh Pemberian Air Perasan Buah Mengkudu (*Morinda Citrifolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
10. Nursalam. 2017. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis (4th ed.). Salemba Medika.
11. Sastroasmoro, S., & Ismael, S. 2014. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Edisi Ke-5. Sagung Seto.
12. Sugiyono. 2017. Metode penelitian kombinasi (mixed methods). Alfabeta.
13. Dharma, K. K. 2018. Metodologi penelitian keperawatan: Panduan

- melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. TIM.
14. Swarjana, I. K. 2015. Metodologi penelitian kesehatan (Revisi). ANDI.
 15. Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
 16. Pada Lansia Di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus Tahun 2017.
 17. Jurnal Kebidanan Malahayati, 3(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkm.v3i4.631>
 - 21.
 18. Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jcu.v2i3.66>
 19. Scientia Journal, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/scj.v7i2.90>
 20. Posyandu Lansia Kresna Mukti Barata Jaya Surabaya. Ners Lentera, 5(2), 133–139. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/1800>