

PENGUNAAN JUS BUAH NAGA UNTUK PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MOYO

Nurmansyah^{1*}, Laily Widya Astuti², Elvia Safitri³, Titin Anggraini⁴

^{1*}Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

²Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

^{3,4}Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

Corresponding Author : *mas.oman@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History Received: February 2024 Revised: March 2024 Published: March 2024	Penyakit kardiovaskular merupakan masalah kesehatan utama di negara maju dan berkembang, sehingga menjadi penyebab utama kematian pria dan wanita di dunia dan di Indonesia. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari biasanya, yaitu. 120/80 mmHg. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan pemberian jus buah naga merah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan pada masyarakat tentang manfaat jus buah naga untuk penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari 2024 dilaksanakan di Balai Desa Moyo Kabupaten Sumbawa. Peserta yang berjumlah 30 orang, Penelitian pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. kegiatan diawali dengan pengisian daftar peserta, pengukuran tekanan darah peserta. Setelah pengumpulan, dilakukan tes pendahuluan mengenai hipertensi dan pengobatannya. Dilanjutkan dengan pemberian materi pemanfaatan jus buah naga merah untuk menurunkan tekanan darah dan pengenalan cara pembuatan jus buah naga merah. hasil Pretest responden terlihat bahwa pengetahuan tentang manfaat jus buah naga merah untuk menurunkan tekanan darah sebagian besar kurang dari 15 orang (60%). Hasil post-test responden sebagian besar mempunyai informasi cukup yaitu sebanyak 18 orang (60%).
Keywords Hipertensi, buah naga, jus	

PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolic ≥ 80 mmHg. Sekitar 80-95% merupakan hipertensi esensial yang berarti tidak ada penyebab spesifik. Gejala hipertensi pada setiap orang berbeda-beda dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Beberapa gejala hipertensi antara lain sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, nyeri dada, kelelahan, dan impotensi (Adrian dan Tommy, 2019).

Menurut organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi yaitu 10%. Di Amerika Serikat, satu diantara tiga orang dewasa mengidap hipertensi, yang umumnya menimbulkan keluhan, walaupun sudah dialami bertahun-tahun (Agoes, dkk, 2013). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi di seluruh dunia cukup tinggi yaitu 10%. Di Amerika Serikat, satu dari tiga orang dewasa menderita tekanan darah tinggi, yang biasanya menimbulkan keluhan, meskipun sudah berlangsung bertahun-tahun (Agoes et al, 2013). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun sebesar 34,1%, berdasarkan hasil pengukuran, hipertensi terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), hipertensi pada usia 31-44 tahun. kelompok usia (45,3%) dan hipertensi pada usia 55-64 tahun (55,2%).

Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah riwayat keluarga, umur, kebiasaan merokok, riwayat diet dan konsumsi garam dan konsumsi alkohol. Tekanan darah yang meningkat akan berpengaruh pada pembuluh darah jantung. Sehingga bila berangsur lama maka akan berpengaruh pada kesehatan dan menyebabkan komplikasi diantaranya kolesterol tinggi, diabetes melitus, gagal jantung dan gagal ginjal (Sartik, Tjekyan dan Zulkarnain, 2017).

Terapi non farmakologis yakni modifikasi gaya hidup memiliki peran penting baik bagi individu non-hipertensi maupun individu yang telah hipertensi. Salah satu modifikasi gaya hidup ialah dengan pengaturan pola makan atau diet. Buah dan sayur merupakan komponen penting dari diet yang sehat (Lizel, 2013). Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah naga. Menurut penelitian Yanti (2015), buah naga memiliki kandungan gizi yang tinggi dan baik bagi kesehatan diantaranya vitamin C, B1, B3, B12, betakaroten, fosfor, kalsium, gula sederhana, protein, serat dan lycopine. Berdasarkan hasil penelitian Mufida (2019) didapatkan tekanan darah menurun pada 15 responden dan tekanan darah tidak berubah pada 4 responden lainnya. Komang, dkk (2014) bahwa buah naga juga mengandung antioksidan yang bermanfaat dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, mampu memperbaiki sistem peredaran darah. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlunya ada penyuluhan tentang manfaat jus buah naga untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Penelitian pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan ini untuk masyarakat Desa Moyo Kabupaten Sumbawa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari 2024 dilaksanakan di Balai Desa Moyo Kabupaten Sumbawa.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap I : Persiapan dimulai dari menyusun proposal kegiatan, mempersiapkan perizinan dan mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan
- b. Tahap II : Pelaksanaan yaitu dimulai dari pengisian daftar hadir serta pemeriksaan tekanan darah yang kemudian memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Moyo Kabupaten Sumbawa yang berjumlah 30 orang tentang hipertensi dan manfaat dari jus buah naga dalam menurunkan hipertensi dan pembagian leaflet yang berisikan informasi terkait hipertensi.
- c. Tahap III : Evaluasi dan Pelaporan dimana tahap ini dilakukan evaluasi pengetahuan responden terkait materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan, dan setelahnya dilakukan penyusunan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang berjumlah 30 orang, kegiatan diawali dengan pengisian daftar peserta, pengukuran tekanan darah peserta. Setelah pengumpulan, dilakukan pre test mengenai hipertensi dan pengobatannya. Dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pemanfaatan jus buah naga merah untuk menurunkan tekanan darah dan pengenalan cara pembuatan jus buah naga merah. Cara membuat buah naga merah adalah dengan mencampurkan 100 gram buah naga merah, 20 gram buah naga merah dengan 150 cc air. dikonsumsi dua kali sehari yang diakhiri dengan diskusi dan Tanya jawab.

Berdasarkan hasil sosialisasi kepada masyarakat tentang manfaat jus buah naga merah dalam menurunkan tekanan darah, hasil pre test responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 15 orang dan hasil post test responden dengan pengetahuan cukup 18 responden. Topik pengabdian pada masyarakat tentang manfaat buah naga, dikarenakan buah naga juga merupakan sumber antioksidan yang dapat mencegah penyakit kanker. Dapat meningkatkan daya tahan tubuh, karena banyak mengandung vitamin C yaitu hampir 30% kandungannya adalah vitamin C. Buah naga juga memiliki kemampuan untuk menurunkan kolesterol dalam tubuh sehingga dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini sangat antusias, aktif bertanya dan mau mengikuti dan mempraktekkan cara pembuatan jus buah naga. Diharapkan peserta bisa mempraktekkan sendiri di rumah dan bisa rutin meminum jus buah naga sebagai salah satu cara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pendidikan pengabdian masyarakat manfaat jus Buah Naga Merah di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa berjalan lancar. Setelah diberikan edukasi tentang manfaat jus buah naga merah, diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat untuk kategori cukup hasil pre dan post test meningkat sebesar 27%. Pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi seluruh masyarakat khususnya di desa Moyo dalam upaya pemanfaatan buah naga merah. Sehingga masyarakat bisa berolahraga secara mandiri di rumah sembari mengonsumsi jus Buah Naga Merah untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. CDK Agoes, Azwar, dkk. 2013. Penyakit Di Usia Tua. Jakarta : EGC
- Komang, dkk. 2014. Jus Buah Naga Merah Menurunkan kadar Glukosa Darah Penderita DM tipe 2. Jurnal Skala Husada Vul. II No.1.
- Mufida, R. T. (2019). Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylosereus Polyrhizus*) terhadap Penderita Hipertensi pada Menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Kota Kediri. Jurnal for Quality in Women's Health.
- Lizel. 2013. Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var. *Sapientum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Kota Bitung. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 1. Nomor. Agustus 2013.
- Sartik, Tjekyan, & Zulkarnain. (2017). Faktor-faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Yanti. 2015. Daya Terima dan Kadar Vitamin C Sari Buah Kulit Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) dengan Proses Pengolahan yang Berbeda. Jurnal Skala Kesehatan Volume 6 No. 1 Tahun 2015.