

**EDUKASI PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
IBU HAMIL DI PUSKESMAS JUMPANDANG BARU TAHUN 2024**

Misrawati¹, Ani.T Prianti² Irmawati.S³
UNIVERSITAS MEGA REZKY

**Alamat korespondensi : Email : misranabila123@gmail.com*

(Received 14 April 2024; Accepted 20 Mei 2024)

Abstrak

Hipertensi dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, pengobatan farmakologi yaitu dengan meminum obat-obatan antihipertensi dan pengobatan farmakologi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa penurunan berat badan, olahraga, berhenti merokok, modifikasi diet dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengurangi asupan garam, dan mengurangi konsumsi alkohol.

Pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya wortel. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh dipasaran dan wortel tidak mengenal musim panen. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah.

Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya warga di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru tentang berbagai herbal medicine dalam pelayanan kebidanan tentang manfaat konsumsi jus wortel dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Rencana kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan untuk sosialisasi pembuatan dan manfaat konsumsi jus wortel.

Kata Kunci: wortel, tekanan darah

PENDAHULUAN

Salah satu indikator pencapaian peningkatan derajat kesehatan manusia di suatu wilayah atau negara adalah dengan kecilnya angka kematian ibu, bayi serta anak balita, termasuk ibu hamil. Dalam mencapai derajat kesehatan yang lebih baik bagi ibu hamil tentu banyak hal yang harus diperhatikan mengingat kehamilan merupakan sebuah peristiwa kodrat yang dialami seorang perempuan yang melibatkan perubahan fisik maupun emosional hingga perubahan sosial dalam keluarga (Ibnu, 2018).

Dalam proses kehamilan, perubahan sangat dirasakan perempuan dari segi psikologis yang bisa berdampak besar terhadap kesehatannya, sehingga pada fase ini peran bidan sebagai mitra ibu hamil sangat diperlukan dalam menghadapi serta mengupayakan cara-cara untuk mengatasi dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut (Maya, 2019).

Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas ibu bersalin. Di Indonesia mortalitas dan morbiditas hipertensi dalam kehamilan juga masih cukup tinggi. Ada banyak kasus dimana ibu hamil dengan hipertensi mampu menjaga kehamilannya sampai kelahiran dengan selamat. Dengan bantuan medis selama kehamilan, komplikasi selama kehamilan dapat dicegah. Bagaimana juga, hipertensi selama kehamilan selalu dibutuhkan perhatian khusus (Maya, 2019).

Ibu hamil yang menderita hipertensi dimulai sebelum hamil, memiliki kemungkinan komplikasi pada kehamilannya lebih besar dibandingkan dengan wanita hamil yang menderita hipertensi ketika sudah hamil. Karena beberapa wanita hamil memiliki kemungkinan menderita hipertensi selama kehamilan karena beberapa faktor. Banyak akibat yang bisa ditimbulkan oleh hipertensi. Resiko terbesar hipertensi pada ibu hamil adalah kerusakan ginjal (Maya, 2019).

Hipertensi dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, pengobatan farmakologi yaitu dengan meminum obat-obatan antihipertensi dan pengobatan

farmakologi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa penurunan berat badan, olahraga, berhenti merokok, modifikasi diet dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengurangi asupan garam, dan mengurangi konsumsi alkohol (Basith,2018)

Pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya wortel. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh dipasaran dan wortel tidak mengenal musim panen. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Basith,2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fitriani (2012), menunjukkan bahwa jus wortel berpengaruh menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan penelitian yang dilakukan Purwanti (2010), juga menunjukkan bahwa pemberian jus wortel efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Hipertensi diklasifikasikan Report of The National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Boold Prussure inPregnancy tahun 2011 yaitu hipertensi kronik, preeklampsia-eklampsia, hiper kronik dengan superimposed pre eklampsia dan hipertensi gestasional. Pada beberapa keadaan ada hipertensi yang timbul pada trimester kedua atau lebih, dan ditandai dengan kenaikan berat badan ringan tanpa mengganggu kehamilan. Hipertensi semacam ini akan menghilang setelah persalinan tetapi dapat berulang pada kehamilan berikutnya (Angsar, 2020).

TUJUAN

Tujuan dari Pengabdian Masyarakat dengan tema “Edukasi Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Di Puskesmas Jumpandang Baru Tahun 2024” adalah:

1. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya warga di wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru tentang berbagai herbal medicine dalam pelayanan kebidanan khususnya wortel.

2. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara pemanfaatan herbal medicine dalam pelayanan Kebidanan, yang meliputi cara mengkonsumsi, dan manfaat dari jus wortel.
3. Menjadi salah satu kegiatan dimana dosen dapat mengaktualisasikan kompetensi terkhusus dosen Pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Universitas Megarezky,

METODE

Seluruh dosen pada Program Studi SI Kebidanan Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky.

Peralatan dan bahan

1. Masker
2. Hand sanitizer
3. Tensimeter dan stetoskop
4. Timbangan Berat Badan
5. Wortel
6. Blender
7. Air
8. Leaflet
9. Laptop/LCD

Susunan Acara

1. Tim abdimas berkumpul di kampus Universitas Megarezky pada pukul 08.00 wita
2. Melist peralatan yang akan di bawa ke lokasi abdimas
3. Menggunakan peralatan perlindungan diri (masker dan hand sanitizer)
4. Berangkat ke lokasi abdimas pada pukul 08.30 Wita
5. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Koordinator Bidan tentang kegiatan yang dilakukan sesuai jadwal
6. Melakukan identifikasi / mendaftar semua peserta yang datang berkunjung
7. Pemeriksaan tekanan darah dan Berat Badan oleh mahasiswa sebagai tim pengabmas.
8. Membagikan leaflet tentang Manfaat dan pemberian jus wortel dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang hipertensi.
9. sosialisasi dalam bentuk praktik dan penyuluhan serta pemaparan materi dengan media bantu power point, LCD, Leaflet sehingga masyarakat bisa melihat dan membaca manfaat dari wortel dalam pelayan kebidanan khususnya antenatal Care
10. Setelah penyuluhan, sesi tanya jawab dengan peserta. Diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan yang berkaitan antenatal Care.
11. Evaluasi hasil penyuluhan terhadap pemahaman dan pengetahuan peserta pengabmas

HASIL

- A. Kualifikasi Tim Pelaksana

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Megarezky Makassar dalam beberapa tahun terakhir ini telah melakukan banyak kegiatan khususnya dalam bidang pelayanan kebidanan kepada masyarakat. Universitas Megarezky bekerja sama dengan Puskesmas Jupandang baru untuk dapat melakukan Sosialisasi mengenai herbal medicine dalam pelayanan kebidanan

Dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi, Tim pengabdian masyarakat didukung oleh fasilitas pendukung berupa alat transportasi, alat komunikasi, kelengkapan ATK dan akses internet untuk mempermudah pelaksanaan kegiatan. Selain itu dengan adanya LPPM di Program Studi dan didukung oleh LPPM Fakultas sehingga kegiatan pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancar.

B. Gambarkan Struktur Organisasi

Tim dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian telah sesuai dengan bidang kepakarannya. Tim terdiri ketua panitia, sekretaris, bendahara dan anggota seksi acara dan seksi humas. Tim telah berpengalaman dalam melakukan berbagai kegiatan pengabdian meliputi pembinaan, pelatihan, konsultasi, pendampingan, dan pengembangan pemberdayaan masyarakat.

C. Sumberdaya alat atau fasilitas pendukung kegiatan

Sumberdaya alat dan fasilitas perguruan tinggi sudah memadai untuk mendukung pengembangan Kegiatan pengabdian. Fasilitas tersebut antara lain peralatan yang dapat digunakan di masing-masing Program Studi, fasilitas telepon, fasilitas untuk mobilitas, dan juga internet.

MATERI PENYULUHAN

Wortel (*daucus carota*) adalah tumbuhan bennial atau tumbuhan yang menyelesaikan satu kali siklus hidupnya dalam waktu 2 tahun atau kurang yang berasal dari genus *Daucus*. Tumbuhan ini tumbuh didaerah daratan tinggi (1200 dpl) yang memiliki tanah gembur, subur, suhu udara dingin serta lembab. Tumbuhan ini memiliki batang bunga yang dapat tumbuh tinggi sekitar 1 meter, memiliki bunga berwarna putih, dan bagian yang dimakan dari tumbuhan ini adalah umbinya yang memiliki rasa manis langu.

Wortel segar yang dibersihkan lalu diblender sebanyak 150 gram (366 kalium) ditambah \pm 100 cc air mineral diberikan kepada responden sebanyak \pm 200 cc/hari dikonsumsi setiap pagi selama 5 hari berturut-turut.

Menurut Abdul Basith (2013), pengobatan nonfarmakologi yang digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya yaitu wortel. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh dipasaran dan wortel juga tidak mengenal musimpanen sehingga dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah. wortel memiliki zat karetenoid yang merupakan antooksidan yang dapat menetralsisir radikal bebas sehingga salah satu resiko akibat hipertensi dapat dicegah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fitriani (2012), menunjukkan bahwa jus wortel berpengaruh menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan penelitian yang dilakukan Purwanti (2010), juga menunjukkan bahwa pemberian jus wortel efektif menurunkan tekanan darah tekanan sistolik dan tekanan diastolik pada penderita hipertensi.

Kandungan yang tertinggi dari wortel adalah kalium yang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga selain membantu menurunkan tekanan darah juga dapat memperlancar pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, dan ginjal. Kalium juga dapat membantu menurunkan asam dalam darah).

Menurut Mama Lubna (2016), salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan darah perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal.

Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas sistem reninangotensin dan kalium juga mampu mempengaruhi sistem saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Lubna, 2016).

