

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

UPAYA PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENGATASI NYERI AKUT PADA PENDERITA HIPERTENSI

Zulfa Nurafifah¹, Retno Lusmiati Anisah², Tri Suraning Wulandari³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email: zulfanurafifah20@gmail.com, retno30kusuma@gmail.com, damkhaz@gmail.com

Email Korespondensi: zulfanurafifah20@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang serius, dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia termasuk di Indonesia yang mencapai 34,1%. Vasokonstriksi pembuluh darah yang terjadi pada hipertensi dapat menyebabkan masalah keperawatan nyeri akut. Nyeri akut pada hipertensi yang tidak teratasi akan berdampak negatif pada fisik, perilaku, dan aktivitas sehari-hari. Jus wortel merupakan salah satu intervensi non farmakologis untuk mengatasi nyeri akut.

Tujuan: Mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada Hipertensi dengan pemberian jus wortel. **Metode:** Penelitian menggunakan studi kasus, melibatkan dua responden dengan kriteria inklusi yaitu berjenis kelamin perempuan dengan usia > 45 tahun, menunjukkan tanda hipertensi dan nyeri akut, jus wortel diberikan sebanyak 100cc diminum 1x selama 5 hari. **Hasil:** Setelah kedua responden diberikan jus wortel selama 5 hari, tingkat nyeri dan tekanan darah menurun secara signifikan. Responden 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 155/93 mmHg menjadi 125/85 mmHg, sementara responden 2 dari 153/91 mmHg menjadi 127/80 mmHg. Tingkat nyeri menurun dengan hasil dari skala 5 menjadi 0 pada responden 1 dan dari skala 5 menjadi 1 pada responden 2. **Kesimpulan:** Pemberian jus wortel efektif dalam mengatasi tingkat nyeri akut dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus wortel, Nyeri akut

EFFORTS OF GIVING CARROT JUICE TO OVERCOME ACUTE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

*Hypertension is a serious global health problem, with a high prevalence around the world, including in Indonesia reached 34,1%. Vasoconstriction or narrowing of blood vessels that occurs in hypertension can cause acute pain nursing problems. **Objective:** Overcoming the nursing problem of acute pain in hypertension by administering carrot juice. The impact of acute pain on hypertension has an impact on physical, behavioral, and daily activities. **Metode:** The research method used a case study, involving two respondents with inclusion criteria who were female with an age of >45 years showing signs of hypertension and acute pain. **Result:** of the study of the two respondents after being given carrot juice for 5 days, experienced a significant decrease in pain levels and blood pressure in both respondents. Respondent 1 experienced a decrease in blood pressure from 155/93 mmHg to 125/85 mmHg, while respondent 2 from 153/91 mmHg to 127/80 mmHg. The level of pain decreased with the results from a scale of 5 to 0 in respondent 1 and from a scale of 5 to 1 in respondent 2. **Conclusion:** The administration of carrot juice is effective in overcoming acute pain levels and lowering blood pressure in hypertensive patients.*

Keywords: *Acute pain, Carrot juice, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi dengan tekanan darah yang tinggi yang diukur paling tidak dalam 3 kesempatan yang berbeda. Dalam pengukuran tersebut, tekanan darah dianggap hipertensif jika tekanan sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya lebih dari 90 mmHg. Ini adalah masalah yang umum terjadi di masyarakat (Zainul Arifin, 2022). Hipertensi lebih rentan menyerang pada wanita dengan usia < 45 tahun karena wanita mengalami masa kehamilan, pemakaian kontrasepsi, dan wanita mengalami menopause (Yunita Erma Nela, 2023). Tanda-tanda gejala yang biasanya muncul yaitu seperti nyeri kepala, gelisah pusing, leher kaku, penglihatan kabur, mudah lelah dan lemas. Gejala hipertensi itu sangat bervariasi bisa bermula terjadi tanpa

gejala, rasa berat/rungan di tengkuk, sakit kepala, jantung berdebar-debar, vertigo, penglihatan kabur, telinga berdenging sampai terjadi mimisan. Nyeri kepala sampai pada tengkuk merupakan adanya penyempitan pembuluh darah diakibatkan vaskonstriksi sehingga dapat mengakibatkan vaskuler serebral meningkat (Akasyah & Apriyanto, 2022). Pengobatan non farmakologi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat salah satunya dengan konsumsi wortel. Wortel adalah salah satu jenis sayuran yang mengandung berbagai vitamin seperti A, B, C, D, E dan K, wortel ini juga mengandung tinggi kalium yang memiliki peran penting dalam mengontrol hipertensi atau tekanan darah tinggi (Fitri & Awaluddin, 2021), mengkonsumsi jus wortel setiap hari bermanfaat bagi penderita

hipertensi karena dapat menjaga kesehatan kardiovaskular (Zuliawati, 2021). Tindakan keperawatan yang digunakan untuk mengatasi nyeri akut kepada klien dengan memberikan jus wortel selama 5 hari berturut-turut pada pukul 13-15 WIB (Suwanto, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus kepada 2 responden, jenis penelitian yaitu kualitatif, dengan desain studi kasus dengan upaya mengatasi nyeri akut pada penderita Hipertensi melalui pemberian jus wortel. Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Penelitian ini menggunakan instrument:

1. Format pengkajian Hipertensi
2. Format pengkajian Nyeri Akut
3. Lembar Evaluasi Tingkat Nyeri
4. SOP (*Standar Operational Prosedure*) pemberian jus wortel.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil

Dilakukan survey diwilayah kerja Puskesmas Ngadirejo dengan mewawancarai 2 orang yang menderita

Tabel 2. Hasil Pengkajian Nyeri Akut

Tanda dan Gejala Mayor/Minor	Ny. L		Ny. S	
	Ada	Tidak Ada	Ada	Tidak Ada
Keluhan Nyeri	✓		✓	
Meringis	✓		✓	
Gelisah	✓		✓	
Sulit Tidur	✓		✓	
Frekuensi nadi	91x/mnt 155/93		88x/mnt 155/91	

hipertensi dengan hasil wawancara yang didapat yaitu 2 orang responden tersebut mengalami hipertensi, kedua responden tersebut tidak mengetahui terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah menggunakan jus wortel, dengan hasil tersebut peneliti tertarik untuk dilakukannya penelitian yang berjudul upaya pemberian jus wortel pada hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo. Peneliti memilih responden yaitu klien yang mengalami

Pembahasan

hipertensi dengan keluhan nyeri akut. Penelitian ini dilakukan dengan 2 periode, periode 1 dilaksanakan pada tanggal 20-24 November 2023 dan periode 2 tanggal 24-28 Februari 2024.

Tabel 1. Tabel Pengkajian Hipertensi

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Sakit kepala bagian belakang	✓	
2	Mimisan		✓
3	Rasa berat dibagian tengkuk kepala	✓	
4	Sulit tidur	✓	
5	Mata berkunang-kunang / pandangan kabur	✓	
6	Lemah	✓	
7	Tekanan darah >140/90 mmHg	✓	

(Hariyono, 2020).

Dari Tabel 1, didapatkan bahwa kedua responden mengalami hipertensi dilihat dari hasil presentasinya 95%.

Tekanan darah	mmHg	mmHg
Jumlah	4	0

(PPNI, 2019).

Hasil dari pengkajian masalah keperawatan pada tabel 2 bisa disimpulkan bahwa Ny. L dan Ny. S mempunyai masalah nyeri akut. Dengan hasil persentasi tanda mayor minor 100% pada kedua responden.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Luaran Tingkat Nyeri

Luaran Keperawatan	Hari Ke-	Tingkat Nyeri									
		Ny.L					Ny.S				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Kemampuan menuntaskan aktivitas	1			✓					✓		
	2			✓					✓		
	3				✓				✓		
	4				✓					✓	
	5					✓					✓
	Keterangan :							3 : Sedang 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat			
Mengeluh nyeri	1	✓					✓				
	2		✓					✓			
	3		✓						✓		
	4			✓						✓	
	5				✓						✓
	Keterangan :							3 : Sedang 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat			
Meringis	1		✓					✓			
	2			✓					✓		
	3			✓					✓		
	4				✓					✓	
	5					✓					✓
	Keterangan :							3 : Sedang 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat			
Sulit Tidur	1	✓						✓			
	2		✓					✓			
	3		✓						✓		
	4			✓						✓	
	5				✓						✓
	Keterangan :							3 : Sedang 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat			
Nadi	1				✓					✓	
	2				✓					✓	
	3				✓					✓	
	4				✓					✓	
	5				✓					✓	
	Keterangan :							3 : Sedang 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat			
Tekanan darah	1		✓					✓			
	2			✓					✓		
	3			✓					✓		
	4				✓					✓	
	5					✓					✓
	Keterangan :							3 : Sedang 136-140 mmHg 4 : Cukup Membaik 129-135 mmHg Nadi 60-100 5 : Membaik 120-130 mmHg			

Tabel 3 ini menunjukkan Ny. L dan Ny. S mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan jus wortel selama 5 hari.

Tabel 4. Hasil Perkembangan Tekanan darah dan Nyeri

Hari	Sebelum	Sesudah	Skala Nyeri
	Diberikan Jus Wortel	Diberikan Jus Wortel	
	Responden 1	Responden 1	
1.	155/93 mmHg	138/90 mmHg	5
2.	138/90 mmHg	131/89 mmHg	5
3.	139/92 mmHg	137/93 mmHg	4
4.	135/90 mmHg	130/90 mmHg	3
5.	130/90 mmHg	125/85 mmHg	0
	Responden 2	Responden 2	
1.	153/91 mmHg	143/86 mmHg	5
2.	143/88 mmHg	135/85 mmHg	5
3.	132/80 mmHg	135/81 mmHg	4
4.	134/86 mmHg	130/84 mmHg	2
5.	129/84 mmHg	127/80 mmHg	1

Tabel 4 ini menunjukkan perbandingan tekanan darah dan skala nyeri dari hari pertama sampai terakhir kepada kedua responden, pengukuran tekanan darah setelah diberikan jus wortel dijeda 5 menit kemudian dicek kembali.

Berdasarkan data dari pengkajian peneliti melakukan tindakan manajemen nyeri dengan terapi non farmakologi dengan pemberian jus wortel selama 5 hari dengan dosis 200 ml/hari pada jam 13.00-15.00 WIB untuk menyelesaikan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada pasien hipertensi.

Hipertensi adalah kelainan pada sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu >140/90 mmHg yang menyebabkan beberapa dengan sakit kepala atau rasa berat di tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur (Hariyono, 2020). Gejala Hipertensi yang muncul pada kedua responden adalah nyeri kepala, nyeri tengkuk. Nyeri kepala yang umum terjadi adalah nyeri kepala intrakranial, yang dapat berupa migren, yang diduga disebabkan oleh fenomena vaskuler abnormal (Trisnawan, 2019). Nyeri tengkuk merupakan peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah didaerah leher sehingga terjadi peningkatan tekanan vaskuler keotak yang mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher, sehingga penderita mengalami nyeri pada leher (Kardinawati, 2020).

Hasil evaluasi Nyeri Akut pada kedua responden setelah diberikan jus wortel tingkat nyeri dan tekanan darah menurun terbukti efektif, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri, setelah dilakukan tindakan pemberian jus wortel selama 5 hari kepada kedua responden. Responden 1 dari yang awalnya nyeri dengan skala 5 turun menjadi 0, sedangkan responden 2 dari skala nyeri 5 turun menjadi 1 setelah diberikan jus wortel, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Husnulchotimah, 2022), dimana jus wortel berhasil menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fauzia Laili, (2019) dan Yunita Erma Nela, (2023), didapatkan hasil bahwa jus wortel dapat

menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

KESIMPULAN

Mengonsumsi jus wortel dengan dosis 200 ml selama lima hari efektif untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri, dibuktikan dengan menurunnya tingkat nyeri dan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan jus wortel responden 1 skala nyeri 5-0 tekanan darah 155/93-125-85 mmHg sedangkan untuk responden 2 skala nyeri 5-1 tekanan darah 153/91-127-80 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- Akasyah, W., & Apriyanto, B. (2022). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan pada Ny. Y Hipertensi Urgency di Ruang Internal RSUD Padang Pariaman. *Jurnal Keperawatan Medika*, 1(1), 41–53.
- Fauzia Laili. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia. *JURNAL BIDAN pINTAR*, VOL. 1 No. <https://doi.org/https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i1.487>
- Fitri, N., & Awaluddin. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(2), 36–46.
- Hariyono. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler*

- Untuk Profesi Ners*. Buku Ajar Cardio. Husnulchotimah, dkk. (2022). Asuhan Keperawatan pada Klien yang Mengalami Hipertensi Melalui Metode Terapi Herbal Pemberian Jus Wortel. Diambil dari <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2454>
- Kardinawati, B. (2020). Kompres Hangat Upaya Untuk Mengatasi Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi. Diambil dari <http://eprints.aiska-university.ac.id/eprint/1505>
- PPNI, T. P. S. D. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1 ed.). Dewan pengguna Pusat Persatuan Perawat Indonesia.
- Suwarto, P. D. F. (2021). Pemberian Terapi Jus Wortel Pada Penderita Hipertensi. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume 4 N.*
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Yunita Erma Nela. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Wortel Dan Madu Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Wanita Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikupa Pandeglang Tahun 2023. Diambil dari <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/8021>
- Zainul Arifin. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi*. Media NUSA Creative.
- Zulawati, Hariati. (2021). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Jus Wortel Pada Lansia Dengan Hipertensi.