

**KONSUMSI JUS BELIMBING (*Averrhoa carambola*)
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PURWOJATI**



KARYA TULIS ILMIAH

DITA KRISDIYANTI

1611010035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2019

**KONSUMSI JUS BELIMBING (*Averrhoa carambola*)
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PURWOJATI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DITA KRISDIYANTI

1611010035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2019**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dita Krisdiyanti
NIM : 1611010035
Program Studi : Keperawatan D III
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dengan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 29 Juni 2019

Yang membuat pernyataan


Dita Krisdiyanti

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh ;

Nama : Dita Krisdiyanti
NIM : 1611010035
Program Studi : Keperawatan D III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Konsumsi Jus Belimbing (*Averrhoa carambola*)
Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah
Puskesmas Purwojati

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 26 Juni 2019

Mengetahui:

PEMBIMBING



Ns. Divah Yulistika H, S.Kep., M.Kep

NIK. 2160201

iv

KATA PENGANTAR

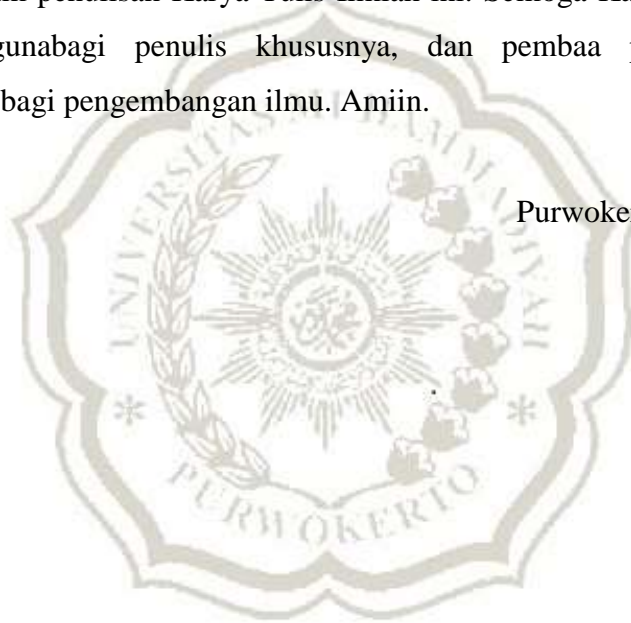
Puji sukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Konsumsi Jus Belimbing (*Averrhoa Carambola*) Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purwojati”. Penulisan proposal tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan D III pada Program Studi Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I.,M.H.I, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Drs. Ikhsan Mujahid, Msi., Selaku Dekan FIKes yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
3. Ns. Devita Elsanti, S.Kep.,M.Sc., selaku Ketua Program Studi Keperawatan D III yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
4. Ns. Diah Yulistika, S.Kep.,M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
5. Ns. Rahmat Susilo, S.Kep.,M.Kep., selaku penguji I yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D III;
6. Ns. Vivi Leona Amelia, M.Kep., selaku penguji II yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D III;

7. Bapak dan Ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral; serta doanya
8. Teman – teman seperjuangan D III keperawatan angkatan 2016
9. Ahmad Mutaqin, sebagai teman dekat saya yang sudah menemani perjuangan saya selama ini, selalu ada disetiap saya membutuhkan, selalu mau direpotkan, selalu sabar dan mengorbankan banyak hal untuk saya.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan pembaa pada umumnya sertabermanfaat bagi pengembangan ilmu. Amiin.



Purwokerto, 26 Juni 2019

Penulis

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dita Krisdiyanti
NIM : 1611010035
Program Studi : Keperawatan D III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk Hak Bebas Ryalti Non eksklusif (*Non-Eclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul: Konsumsi Jus Belimbing (*Averrhoa Carambola*) Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purwojati.

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Penulisan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 29 Juni 2019

Yang menyatakan



Dita Krisdiyanti

KONSUMSI JUS BELIMBING (*Averrhoa carambola*) PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PURWOJATI

Dita Krisdiyanti¹, Diah Yulistika H²

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat / tenang. Salah satu pengobatan tradisional untuk penyakit hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi modifikasi gaya hidup adalah jus belimbing yang mudah didapat dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Jus belimbing dapat menurunkan tekanan darah, dikarenakan adanya kandungan kalium, kalsium dan magnesium pada buah belimbing yang mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan jus belimbing pada tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.

Metode : Desain studi kasus adalah menggunakan metode deskriptif. Studi kasus ini mengambil 4 subjek yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu; 2 subjek kontrol, dan 2 subjek intervensi. Instrumen dari penelitian ini adalah tensimeter digital dan lembar observasi.

Hasil penelitian: didapatkan hasil pada subjek setelah 7 hari diberi intervensi. Pada subjek kontrol rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi tekanan darah sistolik 140.5 mmHg dan diastolic 74.5 mmHg, setelah diberikan intervensi menjadi rata-rata tekanan darah sistolik 137.5 mmHg dan diastolic 75 mmHg. Pada subjek intervensi rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi tekanan darah sistolik 140.5 mmHg dan diastolik 84 mmHg, setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah menjadi sistolik 129 mmHg dan diastolic 78.5 mmHg.

Kesimpulan : ada keefektifan pemberian jus belimbing dalam menurunkan tekanan darah di wilayah Puskesmas Purwojati.

Kata kunci : jus belimbing, perubahan tekanan darah, hipertensi

THE CONSUMPTION OF STAR FRUIT (*Averrhoa carambola*) JUICE ON PATIENTS WITH HYPERTENSION IN PURWOJATI PUSKESMAS AREA

Dita Krisdiyanti¹, Diah Yulistika H²

ABSTRACT

Background : Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of five minutes in a state of adequate rest / relax. One of the traditional treatments for hypertension is lifestyle modification therapy by consuming star fruit juice that is easily available and can be done independently at home. Star fruit juice is able to reduce blood pressure, due to the content of potassium, calcium and magnesium in star fruit which is capable of reducing blood pressure. This study aimed to determine the effectiveness of starfruit juice on blood pressure on hypertension patients.

Method : The case study design used descriptive methods. This case study took 4 subject divided into 2 groups, namely; 2 subject control , and 2 subject intervention. The instruments of this study are digital sphygmomanometer and an observation sheet.

Research results : the results were obtained from the subject after 7 days of intervention. On the control subjects, the average blood pressure prior to intervention was 140.5 mmHg systolic blood pressure and 74.5 mmHg diastolic. After the intervention, it was reduced to an average systolic blood pressure of 137.5 mmHg and 75 mmHg diastolic. In the intervention subjects, the average blood pressure prior to intervention was 140.5 mmHg systolic blood pressure and 84 mmHg diastolic. After being given intervention the average blood pressure became 129 mmHg systolic and 78.5 mmHg diastolic.

Conclusion : there was effectiveness in star fruit juice treatment in reducing blood pressure in Purwojati Health Center area.

Keywords: star fruit juice, changes in blood pressure, hypertension

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan, kesabaran dan kekuatan untukku dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya Tulis Ilmiah ini penulis mempersembahkan kepada :

1. Ayah (Bpk. Darsun) dan Ibu (Ibu Kusmini) serta Kakak (Leni Margianti) dan Adik (Liana Dwi Lestari dan Fanida Catur Amalia) yang selalu mendukung, mendo'akan dan memberikan restu disetiap langkah saya.
2. Achmad Mutaqin yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dan nasehat-nasehat yang terbaik.
3. Sahabat-sahabatku tercinta (Ani, Mila, Yeyen, Mas Egaditya, Ratna, Aulia, Isnaini, Yesi, Fani) yang selalu menghibur dan menghadirkan tawa.
4. Ibu Ns. Devita Elsanti, M.Sc selaku Kaprodi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
5. Ibu Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang berkenan membimbing dan memberikan pengarahan serta meluangkan waktu dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh kawan-kawan seperjuangan Keperawatan D III angkatan 2016 yang sudah bersama menempuh pendidikan.
7. Seluruh mahasiswa keperawatan D III dari semester 1 sampai dengan akhir, yang sedikit banyak telah memotivasi saya agar bisa menulis laporan dengan baik.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semua itulah yang membuat saya menjadi pribadi yang lebih dewasa sehingga atas izin Allah SWT penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

MOTTO

Jadilah seperti karang yang dilautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya kepada Allah apapun dan dimanapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitan.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Teori Hipertensi	
1. Definisi Hipertensi	9
2. Klasifikasi Hipertensi	10
3. Penyebab Hipertensi	10
4. Tanda dan Gejala.....	12
5. Patofisiologi	13
6. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi	14
7. Manajemen Hipertensi	17

8. Pemeriksaan Penunjang	22
9. Komplikasi Hipertensi	23

B. Terapi Komplementer Untuk Hipertensi

1. Pengertian Terapi Komplementer	24
2. Macam Terapi Komplementer	26
3. Belimbing Sebagai Terapi Modifikasi Untuk Hipertensi	27

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Rancangan / Desain / Pendekatan	34
B. Subjek Studi Kasus	34
C. Focus Studi.....	35
D. Definisi Operasional Fokus Studi	36
E. Instrumen Studi Kasus	37
F. Metode Pengumpulan Data.....	37
G. Penyajian Data	38
H. Lokasi Dan Waktu Studi	38
I. Etika Studi Kasus	38

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	41
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan.....	57

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.2 Rekomendasi Diet DASH

Tabel 2.3 Kandungan Gizi Dalam 100 Gram Buah Belimbing Manis

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek

Tabel 4.2 Perbandingan Tekanan Darah Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi



DAFTAR GRAFIK

- Grafik 4.1 Grafik Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Subjek Kontrol Responden 1
- Grafik 4.2 Grafik Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Subjek Kontrol Responden 2
- Grafik 4.3 Grafik Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Subjek Intervensi Responden 3
- Grafik 4.4 Grafik Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Subjek Intervensi Responden 4



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 3 SOP Pembuatan Jus Belimbing
- Lampiran 4 Lembar Observasi
- Lampiran 5 Penjelasan untuk mengikuti penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan
- Lampiran 8 Surat rekomendasi Pengambilan Data
- Lampiran 9 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10 Permohonan Penelitian
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12 Surat Keterangan
- Lampiran 13 Lembar Perbaikan KTI
- Lampiran 14 Lembar LDC

