



## Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis untuk Menurunkan Hipertensi pada Ibu Perimenopause

Lesta Ningrum Aprilia<sup>1\*</sup>, Susilawati Susilawati<sup>2</sup>, Neneng Siti Latifah<sup>3</sup>,  
Samino Samino<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Malahayati, Indonesia

Email : [lestangrm2001@gmail.com](mailto:lestangrm2001@gmail.com)\*

**Abstract.** Hypertension is one of the diseases that perimenopausal mothers are susceptible to. Based on data at the Rajabasa Indah Community Health Center in 2022, the number of elderly hypertensive sufferers undergoing examination was 1050 people, this number has increased compared to 2021, which was 989 people and 2020, which was 793 people. The cause of high levels of hypertension is the lack of public attention to the importance of regular health checks. One effort to reduce hypertension is to give beet juice mixed with lime which contains nitrates and potassium which can reduce hypertension. The aim of the research was to determine the effect of beetroot juice mixed with lime on reducing hypertension in perimenopausal mothers at the elderly posyandu in Rajabasa Village, Bandar Lampung in 2024. Quantitative research type, one group pretest-posttest design. The population of this study was all perimenopausal mothers who experienced hypertension who were registered at the Posyandu for the Elderly, Rajabasa Village, Bandar Lampung, totaling 50 respondents. The sample for this research was 33 respondents. 250ml/day of beetroot juice mixed with lime was given for 7 consecutive days. Data collection used observation sheets, univariate and bivariate data analysis (paired sample t-test). Based on the research results, it is known that the average systolic blood pressure of perimenopausal mothers before being given beet juice mixed with lime was 158.15mmHg with a standard deviation value of 9.111mmHg, a minimum value of 145mmHg and a maximum value of 178mmHg, while the average systolic blood pressure of perimenopausal mothers after being given beetroot juice mixed with lime is 125.91mmHg with a standard deviation value of 8.064mmHg, a minimum value of 110mmHg and a maximum value of 141mmHg with a p-value of 0.000. And it is known that the average diastolic blood pressure of perimenopausal mothers before being given beetroot juice mixed with lime was 99.21mmHg with a standard deviation value of 4.477mmHg, a minimum value of 87mmHg and a maximum value of 105mmHg, while the average diastolic blood pressure after being given mixed beetroot juice lime is 83.03mmHg with a standard deviation value of 5.725mmHg, a minimum value of 74mmHg and a maximum value of 94mmHg with a p-value of 0.000. There is an effect of giving beetroot juice mixed with lime on reducing hypertension in perimenopausal mothers at the elderly posyandu, Rajabasa Village, Bandar Lampung in 2024

**Keywords:** Hypertension, Beet Juice, Lime

**Abstrak,** Hipertensi adalah salah satu penyakit yang rentan terjadi pada ibu perimenopause. Berdasarkan data di Puskesmas Rajabasa Indah tahun 2022 jumlah penderita hipertensi usia lanjut yang melakukan pemeriksaan sebanyak 1050 orang, jumlah ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2021 sebanyak 989 orang dan 2020 sebanyak 793 orang. Penyebab tingginya hipertensi adalah kurangnya perhatian masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya untuk menurunkan hipertensi yaitu memberikan jus bit campur jeruk nipis yang mengandung nitrat dan kalium yang dapat menurunkan hipertensi. Tujuan penelitian diketahui pengaruh jus buah bit campur jeruk nipis terhadap penurunan hipertensi pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif, rancangan one group pretest-posttest desain. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu perimenopause yang mengalami hipertensi yang tercatat di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung sebanyak 50 responden. Sampel penelitian ini sebanyak 33 responden. Pemberian jus buah bit campur jeruk nipis yang diberikan sebanyak 250ml/hari diberikan selama 7 hari berturut-turut. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data secara univariat dan bivariat (paired sampel t-test). Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata – rata tekanan darah sistolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 158,15mmHg dengan nilai standar deviation 9,111mmHg, nilai minimal 145mmHg dan nilai maksimal 178mmHg, sedangkan rata – rata tekanan darah sistolik ibu perimenopause sesudah diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 125.91mmHg dengan nilai standar deviation 8.064mmHg, nilai minimal 110mmHg dan nilai maksimal 141mmHg dengan nilai p-value 0,000. Dan diketahui rata – rata tekanan darah diastolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 99,21mmHg dengan nilai standar deviation 4,477mmHg, nilai minimal 87mmHg dan nilai maksimal 105mmHg, sedangkan rata – rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 83,03mmHg dengan nilai standar deviation 5,725mmHg, nilai minimal 74mmHg dan nilai maksimal 94mmHg dengan nilai p-value 0,000. Ada pengaruh pemberian jus buah bit campur jeruk nipis terhadap penurunan hipertensi pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Jus Bit, Jeruk Nipis

## **1. PENDAHULUAN**

Menurut data WHO tahun 2010, kejadian hipertensi di negara miskin 40%, namun di negara makmur 35%. Menurut data Health Statistics (AS), prevalensi hipertensi wanita dewasa secara global adalah 25%, namun di Amerika Serikat, prevalensi hipertensi wanita menopause adalah 75%. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 sebesar 9,5% (Indonesia, 2019). Hipertensi biasanya tidak disadari pada wanita menopause dan pengobatan yang diberikan seringkali tidak tepat. Akibatnya, kondisi ini bisa memicu berkembangnya penyakit kardiovaskular pada wanita setelah menopause. Estrogen endogen pada wanita perimenopause memiliki peran penting dalam menjaga vasodilatasi, yang membantu mengatur tekanan darah. Penurunan atau tidak adanya produksi estrogen alami selama menopause, ditambah dengan peningkatan tekanan darah, merupakan faktor penting dalam tingginya kejadian hipertensi selama perimenopause (Barton & Meyer, 2009).

Hipertensi dapat menyebabkan dampak yang parah termasuk stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan kematian (Susilo dan Wulandari, 2011). Mayoritas stroke (62%) dan serangan jantung (49%) yang terjadi setiap tahunnya disebabkan langsung oleh hipertensi. Hal ini juga dapat menimbulkan dampak ekonomi, khususnya penurunan pendapatan rumah tangga jika terjadi ketidakmampuan atau kematian. Perekonomian nasional terancam apabila penduduk usia kerja terkena penyakit hipertensi sehingga menghambat kemajuan negara.

Berdasarkan profil kesehatan provinsi lampung, pada tahun 2022 jumlah estimasi penderita Hipertensi berusia lebih dari 15 Tahun sebanyak 2,17 Juta penduduk. Estimasi penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu tahun 2021 yaitu sebanyak 1,82 Juta penduduk dan tahun 2020 sebanyak 973 ribu penduduk. Dapat disimpulkan bahwa estimasi penderita hipertensi yang berusia lebih dari 15 tahun akan terus mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Data dari Puskesmas Rajabasa Indah Kelurahan Raja Basa didapatkan pasien hipertensi rata – rata adalah lansia diatas umur 45th keatas. Pada tahun 2022 pasien hipertensi yang melakukan pemeriksaan sebanyak 1050 orang, jumlah ini meningkat jika dibandingkan dengan data tahun 2021 sebanyak 989 orang dan 2020 sebanyak 793 orang. Menurut data di posyandu lansia kelurahan Rajabasa, mereka kurang peduli dan jarang memeriksakan kesehatannya dan jarang datang diposyandu lansia untuk mengecek kesehatannya. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh jus buah bit campur jeruk nipis untuk menurunkan hipertensi pada ibu perimenopause di posyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung tahun 2024.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pengobatan nabati mengacu pada pemanfaatan tumbuhan alami untuk tujuan pengobatan dalam pengobatan penyakit tertentu

(Kia et al, 2018). Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat memberikan manfaat yang cukup besar dibanding dengan pemanfaatan obat masa kini. Dari sekian banyak pilihan yang ada, harganya relatif lebih ekonomis, mudah dijangkau, dan memiliki dampak buruk yang kecil, sehingga merupakan pilihan yang lebih aman untuk penggunaan sehari-hari (Lestari Dewi, 2017).

Bit merupakan sayuran akar yang tumbuh di bawah tanah, menyerupai umbi-umbian. Bentuk objek yang melingkar dan warna merah tua telah sedikit dimodifikasi. Ini sering digunakan sebagai pigmen alami (Sari et al., 2016). Penyelidikan komprehensif telah dilakukan terhadap karakteristik menguntungkan yang melekat pada bit. Buah bit mempunyai berbagai khasiat yang bermanfaat seperti sebagai antioksidan, antiinflamasi, antiapoptosis, hepatoprotektif, pelindung ginjal, dan antihipertensi (Gunardi dan Sandra, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Perimenopause di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung”.

## 2. METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest desain*. Penelitian telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu perimenopause yang mengalami hipertensi yang tercatat di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung sebanyak 50 responden dan teknik sampel yang digunakan menggunakan rumus slovin sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 33 responden. Intervensi jus buah bit merah dengan campuran jeruk nipis diberikan selama 7 hari sebanyak 250ml/hari pada setiap responden. Variabel dependen (terikat) pada penelitian ini adalah Hipertensi. Variabel independen (bebas) pada penelitian ini adalah jus buah bit merah dengan campuran jeruk nipis.

## 3. HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di posyandu lansia di Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024**

	Karakteristik	n	%
Usia	45-55 tahun	33	100.0
	>55 tahun	0	0
	Total	33	100.0
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	2	6.1
	SMA	19	57.6

	S1	12	36.4
	Total	33	100.0
	Ya	33	100.0
Riwayat Hipertensi	Tidak	0	0
	Tota;	33	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur 45-55 tahun sebesar 33 responden(100.0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kategori pendidikan SMP sebesar 2 responden (6.1%), sedangkan kategori pendidikan SMA sebesar 19 responden (57.6%) dan kategori pendidikan S1 sebesar 12 responden (36.4%).

**Tabel 2 Rata- rata Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Pada Ibu Perimenopause Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa**

	Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max	N
	<b>Sistolik</b>					
Sebelum		158.15.00	9.111	145	178	33
Sesudah		125.91	8.064	110	141	33

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui rata – rata tekanan darah sistolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 158,15mmHg dengan nilai standar deviation 9,111mmHg, nilai minimal 145mmHg dan nilai maksimal 178mmHg, sedangkan rata– rata tekanan darah sistolik ibu perimenopause sesudah diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 125.91mmHg dengan nilai standar deviation 8.064mmHg, nilai minimal 110mmHg dan nilai maksimal 141mmHg..

**Tabel 3 Rata- rata Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Pada Ibu Perimenopause Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis di Posyandu Lansia Kelurahan Rajabasa**

	Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max	N
	<b>Diastolik</b>					
Sebelum		99.21.00	4.477	87	105	33
Sesudah		83.03.00	5.725	74	94	33

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui rata – rata tekanan darah diastolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 99,21mmHg dengan nilai standar deviation 4,477mmHg, nilai minimal 87mmHg dan nilai maksimal 105mmHg, sedangkan rata

– rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 83,03mmHg dengan nilai standar deviation 5,725mmHg, nilai minimal 74mmHg dan nilai maksimal 94mmHg.

**Tabel 4 Uji Normalitas Data Penelitian**

Kelompok		Shapiro Wilk	Keterangan
Sistolik	Sebelum	0,094	Normal
	Sesudah	0,144	Normal
Diastolik	Sebelum	0,07	Normal
	Sesudah	0,086	Normal

Berdasarkan tabel 4 diatas uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk tersebut untuk variable baik pada sistolik maupun diastolik diperoleh nilai signifikan  $> 0,05$  yang artinya data tersebut normal.

#### Analisa Bivariat

**Tabel 5 Pengaruh pemberian jus buah bit campur jeruk nipis untuk menurunkan tekanan darah pada ibu perimenopause**

Kelompok	Mean	Beda	Std.	p-value	N
		Mean	Deviasi		
Sistolik Pretest	158.15.00	32.24.00	9.111	0.000	33
Sistolik Posttest	125.91		8.064		33
Diastolik Pretest	99.21.00	16.18	4.477	0.000	33
Diastolik Posttest	83.03.00		5.725		33

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hasil pengujian menggunakan uji t-test, p-value = 0,000 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) didapatkan rata – rata (mean) sistolik pretest adalah 158,15mmHg dan sistolik posttest adalah 125,91mmHg, perbedaan mean sebesar 32,24mmHg, dengan nilai p- value 0.000. Rata – rata (mean) diastolik pretest adalah 99,21mmHg dan diastolik posttest adalah 83,03mmHg, perbedaan mean sebesar 16,18mmHg dengan nilai p-value 0.000, yang berarti ada pengaruh pemberian jus buah bit campur jeruk nipis terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu perimenopause di posyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024.

#### 4. PEMBAHASAN

##### • Analisis Univariat

##### Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian ini karakteristik responden berdasarkan usia diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa yang berusia 45-55 tahun sebesar 33 responden (100.0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan paling tinggi yaitu SMA sebanyak 19 responden (57.6%), pada kategori SMP sebanyak 2 responden (6.1%) dan kategori pendidikan S1 sebanyak 12 responden (36.4%).

### **Rata – Rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum Pemberian Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis**

Berdasarkan penelitian diketahui rata – rata tekanan darah sistolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 158,15mmHg dengan nilai standar deviation 9,111mmHg, nilai minimal 145mmHg dan nilai maksimal 178mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah seseorang memiliki hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah (Anies,2021). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada ibu perimenopause. Factor-faktor pemicu yang diduga dapat mempengaruhi peningkatan resiko hipertensi antara lain stress, usia, obesitas, makanan yang mengandung garam berlebih.

Dalam penelitian ini jenis kelamin perempuan dan usia >45tahun lebih rentan mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena masalah hormonal. Sebelum memasuki masa menopause perempuan dengan usia >45 tahun akan mengalami masa yang disebut perimenopause yaitu masa peralihan sebelum seorang perempuan mengalami menopause. Pada masa ini perempuan akan mengalami ketidakseimbangan hormone yang memicu hipertensi. Keseimbangan hormon progesteron dan estrogen akan lebih banyak hormon progesteronya yang memicu darah tinggi pada wanita. Sejalan dengan penelitian (Agnia 2019) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi adalah 10,41mmHg.

Menurut pendapat peneliti tingginya tekanan darah sistolik pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024 karna kurangnya pengetahuan masyarakat tentang metode selain farmakalogi yang dapat menurunkan hipertensi. Dengan adanya data ini, maka peneliti melakukan penelitian pemberian jus buah bit campur jeruk nipis selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian 1 kali sehari sebanyak 250ml. Alasan peneliti memilih jus buah bit campur jeruk nipis dikarenakan kandungan buah bit yaitu nitrat dan kalium yang cukup tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah pada ibu perimenopause. Dengan kandungan nitrat anorganik yang banyak, diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024. Kandungan lainya yang dapat menurunkan hipertensi

yaitu kalium. Kalium didalam buah bit berperan dalam meningkatkan konsentrasi cairan intasesluler, sehingga menyebabkan cairan estraseluler akan berpindah kedalam sel. Pelepasan renin akan dihambat kalium, sehingga meningkatkan proses ekskresi natrium dan air. Hal ini mengakibatkan turunya volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Selama studi dilakukan, semua ibu perimenopause mengikuti arahan peneliti dalam pemberian jus buah bit campur jeruk nipis

### **Rata – Rata Tekanan Darah Diastolik Sebelum Pemberian Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis**

Berdasarkan penelitian diketahui rata – rata tekanan darah diastolik ibu perimenopause sebelum diberikan jus buah bit campur jeruk nipis adalah 99,21mmHg dengan nilai standar deviation 4,477mmHg, nilai minimal 87mmHg dan nilai maksimal 105mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan di negara berkembang bahkan di negara maju termasuk di Puskesmas Dolat Rayat. Namun salah satu penatalaksanaan terhadap hipertensi yang dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yaitu mengkonsumsi kombinasi jus buah bit jus ini mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Sebagian besar penyebab hipertensi yaitu usia dan stres. Perempuan dengan usia >45tahun akan lebih tinggi mengalami resiko hipertensi karna adanya perubahan hormon yang terjadi didalam tubuhnya. Perempuan dengan rentan usia 45-55 tahun akan mengalami perimenopause yaitu masa peralihan sebelum menopause. Menurut Mulyani (2013), gejala perimenopause yang umum adalah lekas marah, rambut rontok, sering berkeringat, gangguan tidur, demam dada, penurunan libido, dan kekeringan pada vagina. Perubahan dan gejala ini mulai dirasakan 2-3 tahun sebelum menopause. Gejala umum pada wanita menopause adalah hingga 70% sakit kepala dan hingga 70% hot flashes. Ketika wanita menganggap menopause sebagai peristiwa yang mengerikan, kenaikan berat badan hingga 60%, kelelahan dan lupa hingga 65%, nyeri tulang dan otot hingga 50%, kesemutan hingga 25%, dan stres sulit dihindari dan Ketika wanita menilai menopause sebagai peristiwa yang mengerikan, sulit untuk dihindari.

Wanita perimenopause membutuhkan suplemen makanan yang tepat untuk mengurangi efek komplikasi di kemudian hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita memiliki hasrat seksual yang tidak terpenuhi, termasuk aspek gairah/minat seksual (82,43%), dan (56,75%) menderita dispareunia. Data lain menunjukkan bahwa wanita usia 50-60 tahun dikategorikan ke dalam hal mengelola gejala perimenopause termasuk dalam melakukan diet (58,14%), pengaturan aktivitas fisik (65,69%), aktivitas seksual (52,32%), pengaturan stress dan emosi (65,69%), istirahat (50,58%), dan pengelolaan informasi dan pelayanan kesehatan (58,72%) Menurut (Koeryaman & Ermiati 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Kapil, et al., (2015), dengan pemberian 250 ml jus bit dapat menurunkan tekanan darah diastolik sebanyak 3,8 mmHg. Pada penelitian ini, pemberian 250 ml jus bit dapat menurunkan tekanan darah diastolik sebanyak 8,94 mmHg. Penggunaan 250 ml jus bit berpengaruh terhadap tekanan darah.

Menurut peneliti, hipertensi merupakan masalah yang serius dan harus mendapatkan penanganan yang tepat. Tingginya tekanan darah ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Tahun 2024 menandakan masih rendahnya kepedulian masyarakat tentang kesehatan dirinya. Hal ini memicu peneliti untuk melakukan penelitian tentang hipertensi pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Tahun 2024 dengan harapan dapat menurunkan tekanan darah pada ibu perimenopause dan menambah edukasi tentang terapi penurunan tekanan darah non farmakologi yang mempunyai efek samping yang lebih sedikit dibandingkan terapi farmakologi.

- **Analisis Bivariat**

### **Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Perimenopause**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil pengujian menggunakan uji t-test, p-value = 0,000 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) didapatkan rata – rata (mean) sistolik pretest adalah 158,15mmHg dan sistolik posttest adalah 125,91mmHg, perbedaan mean sebesar 32,24mmHg, dengan nilai p-value 0.000. Rata – rata (mean) diastolik pretest adalah 99,21mmHg dan diastolik posttest adalah 83,03mmHg, perbedaan mean sebesar 16,18mmHg dengan nilai p-value 0.000, yang berarti ada pengaruh pemberian jus buah bit campur jeruk nipis terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada ibu perimenopause di posyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2024.

Tingginya angka prevalensi penderita Hipertensi yang diketahui maka salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi Hipertensi yaitu Terapi Non-farmakologis dan Terapi Farmakologis. Namun terapi yang paling sering digunakan penderita hipertensi yaitu Terapi Farmakologis yang relative Girsang R, Tiansa Barus D : Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi 168 mahal (Susilo & Wulandari dalam Meliala, 2018). Banyaknya efek samping yang ditimbulkan dari pengobatan farmakologis menyebabkan pasien cenderung tidak patuh mengkonsumsi obat sehingga terapi ini menjadi tidak efektif. Salah satu contoh efek samping yang umum terjadi adalah mual, muntah, kelelahan serta kehilangan energi, disfungsi seksual bahkan meningkatnya kadar gula dan kolestrol darah (Smeltzer & Bare dalam Nathalia, 2017). Kecenderungan masyarakat menggunakan pengobatan alternative dalam mengatasi berbagai penyakit dan gangguan kesehatan semakin tinggi menjadikan pengobatan non-farmakologis sebagai langkah awal

untuk pengobatan dalam penurunan tekanan darah karena selain tidak memiliki efek samping yang membahayakan bagi kesehatan, pengobatan jenis komplementer ini cenderung tidak memerlukan biaya yang mahal dan mudah dilakukan. Pengobatan non farmakologis pada dasarnya dapat menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita seperti aromaterapi, terapi herbal, meditasi, terapi nutrisi untuk mempertahankan asupan kalium serta menjaga pola hidup sehat dan manajemen stress (Susilo & Wulandari dalam Meliala, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Dolat Rayat Kecamatan Dolat Rayat Kabupaten Karo Tahun 2020 dengan kelompok kontrol 14 orang. Dari tabel 4.2 karakteristik responden kelompok kasus berdasarkan usia didapat hasil mayoritas berusia 51-55 tahun dengan frekuensi sebanyak 7 orang atau sekitar 50,0%. Penelitian ini sejalan dengan Dewi (2019) yang berjudul “Pembuatan Talam Buah Bit (*Beta Vulgaris L*) Makanan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi” menyatakan bahwa prevalensi hipertensi semakin meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia. Di dukung juga oleh teori (Suiraoaka, 2018) menyatakan bahwa hilangnya elastisitas jaringan dan aterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi usia tua. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin kelompok kasus mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 8 orang atau sekitar 57,1% sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi 6 orang atau 42,9%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Susanti, 2020) dengan judul “Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan” menyatakan bahwa hasil penelitian pada 90 responden yang mengalami hipertensi, telah diketahui sebanyak 62 orang berjenis kelamin perempuan atau sekitar 68,9%. Tetapi hipertensi lebih banyak menyerang perempuan setelah usia 50 tahun dan dari hasil penelitian ini sebanyak 25 Girsang R, Tiansa Barus D : Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Bit dan Nanas Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi 171 orang perempuan penderita hipertensi yang telah berusia 50 tahun atau lebih. Didukung juga oleh teori Wiyono (2016) sekitar 60% perempuan yang penderita hipertensi, hal ini sering dikaitkan dengan pemakaian pil kontrasepsi dengan kandungan ekstrojen dan progesterone yang berlebihan selain itu juga karena terapi hormone yang digunakan karena sering terjadi perubahan hormone setelah menopause.

Menurut peneliti, terapi hipertensi non farmakologi menggunakan jus buah bit campur jeruk nipis terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu perimenopause diposyandu lansia Kelurahan Rajabasa Tahun 2024. Pemberian jus buah bit campur jeruk nipis selama 7 hari sebanyak 250ml/hari kepada 33 responden ternyata dapat menurunkan hipertensi yang cukup signifikan. Rata – rata penurunan tekanan darah paling besar pada usia dibawah

50tahun, pada usia >50 tahun penurunan tekanan darahnya lebih sedikit. Dan dengan adanya penelitian ini wawasan masyarakat tentang metode penurunan tekanan darah non farmakologi bertambah, dan masyarakat menjadi lebih mengerti jika metode non farmakologi ini lebih minim efek samping dibandingkan pengobatan farmakologi. Dari hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung mendapatkan ilmu baru tentang terapi hipertensi yang lebih aman dan minim efek samping.

## **5. SIMPULAN**

Diketahui rata – rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 158,15mmHg dan tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi adalah 125,91mmHg, sedangkan rata – rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi adalah 99,21mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi adalah 83,03mmHg. Ada pengaruh pemberian jus buah bit campur jeruk nipis pada penurunan hipertensi pada ibu perimenopause di posyandu lansia Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung tahun 2024 (p-value 0,000).

## **6. SARAN**

**Bagi Ibu Perimenopause** diharapkan para ibu perimenopause mau merubah pandangan terhadap obat-obatan tradisional dan tidak lagi bergantung kepada obat- obatan farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Karena selain kaya akan manfaat, suplemen minuman non farmakologi juga minim efek samping dibandingkan obat-obatan farmakologi. Seperti halnya jus buah bit campur jeruk nipis yang telah terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik selama 7 hari pemberian jus buah bit campur jeruk nipis yang diberikan sebanyak 250ml/hari. Terapi jus buah bit campur jeruk nipis dapat diimplentasikan sebagai suplemen yang dapat menurunkan hipertensi pada ibu perimenopause dengan minim efek samping. **Bagi Tempat Penelitian** sebagai media promosi poyasnadu lansia di Kelurahan Rajabasa dan sebagai bahan informasi bagi tempat penelitian bahwa salah satu cara menurunkan tekanan darah menggunakan obat tradisional adalah dengan mengkonsumsi jus buah bit campur jeruk nipis yang aman dikonsumsi bagi ibu perimenopause. Diharapkan masyarakat menambah pengetahuan akan pengobatan non farmakologi sebagai salah satu pengobatan alternative kepada masyarakat menjadi lebih mandiri dalam memelihara kesehatanya. **Bagi Peneliti Selanjutnya** hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa, ataupun mengembangkan penelitian serupa dengan menambah variabel baru seperti jeruk nipis campur madu ataupun terapi baru dalam menurunkan hipertensi pada ibu perimenopause. Kelemahan penelitian ini yaitu sedikitnya responden yang diteliti. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah bisa menambah responden yang diambil agar lebih meyakinkan

bahwa memang jus buah bit campur jeruk nipis dapat menurunkan hipertensi pada ibu perrimenopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Sri, Siska Mayang Sari 2014. Faktor faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia diatas umur 65 tahun
- Akbar Fredy, Hamdan Nur 2020. Karakteristik pada lanjut usia didesa
- Amila, Siti Maimunah, dkk. 2020. Mengenal Si Cantik Bit Dan Manfaatnya. KotaMalang: Ahlimedia Press
- Ansar Jumniar, Indra dwinata dkk 2019. Determinan kejadian hipertensi pada pengunjung posbindu diwilayah kerja puskesmas Ballaparang Kota Makassar
- Arif Mansjoer, dkk. Kapita Selekt Kedokteran Jilid I : Nefrologi dan Hipertensi. Jakarta: Media Aesculapius FKUI; 2001. dalam (Gundi & Pramudo, 2016).
- Astrid Nurma Utami, Eko Farida 2022. Kandungan zat besi, vitamin c dan aktifitas antioksidan kombinasi jus buah bit dan jambu biji merah
- Azizah Wafiq, Uswatun Hasanah dkk 2022. Penerapan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi
- Devillya Puspita Dewi1\*, Kuntari Astriana2 2019. Efektifitas Pemberian Jus BuahBit (Beta Vulgaris. L) Sebagai Minuman Fungsional Penurun Tekanan Darah pada Lansia
- Dewita, Nora Veri 2022. Pengaruh Minum Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L) UntukMenurunkan Hipertensi Pada Ibu Perimenopause
- Dewita, Vonna Aulianshah, Henniwati, Alchalidi, Jasmiati, T Iskandar Faisal, LiliKartika Sari Hrp 2022. Pemberdayaan Masyarakat Pemanfaatan Bit Merah(Beta Vulgaris L) Dapat Menurunkan Hipertensi Dan Skrining Resiko Penyakit Pada Ibu Premenopause
- Diniah Fitria Janah Sayekti, Destiana Septianingrum, Magdalena Budi Verena Nindiya Putri Damayanti, Zidhan Hanafi 2023. Pemanfaatan Buah Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Sebagai Penurun Hipertensi Dalam Bentuk Olahan Makanan.
- Dwi Agnia Nandani, Mira Sofyaningsih 2019. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif (Pertama). Yogyakarta : Nuha Medika Jakarta: FKUI; 2006. p. 2259–61.
- Kartikasari Anggit, Evi Soviyati 2020. Pengaruh Konsumsi Jus Buah Bit Dan Jambu Biji
- Khairunnisa Aziza 2023. Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap PenurunanTekanan Darah: Studi Literatur Review
- Maimunah Siti, Amila dkk 2021. Karakteristik dan skrining fitokmia dari tepung buah bit
- Noorhidayah, 2016. Hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi terhadap tekanan darah pasien hipertensi di desa Salamrejo, UniversitasMuahamadiyah Yogyakarta
- Novitaningtyas, T. 2014. Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan

aktofitas fisik dengan tekanan darah pada lansia dikelurahan makam haji kecamatan kartasura Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. 2015. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. Edisi 1. Jakarta : Pengurus Pusat Himpunan Spesialis Kardiovaskular Indonesia

Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2022 Profil Kesehatan Lampung, 2022

Putu Ni Annisa Saraswati 2019. Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar Selatan.

Sabrina Sutrisari, Juwinto Iliwandi 2023. Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause.

Safarotul Magfiroh<sup>1</sup>, Maryam Razak<sup>1</sup> 2019. Jus Buah Berbasis Bit Merah (*Beta Vulgaris*) Penambahan Nanas Smooth Cayenne (*Ananas Comosus* (L) Merr.) Sebagai Pangan Fungsional Bagi Penderita Hipertensi

Sari Silvia Prastiwi, Ferry Ferdiansyah 2017. Kandungan Dan Aktivitas Farmakologi Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia* Swing.)

Suiraoaka, I. (2012). Penyakit Degeneratif : Menenal, Mencegah dan Mengurangi

Tahta Husnia Afwina, Nurul Inabah 2016. Efektifitas *Beta Vulgaris* L Sebagai Suplemen Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang

Tambunan, Fauziah, Nurmayni dkk 2021. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kota Medan : Pusdikbra Mitra Jaya

Ulhaq, Zulviqar Syambani, M. R. (2019) 'Literature review', Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang, 53(9), pp. 1689–1699.

Oliviana Ghania Azizah Alizar 2020. Daya Guna Buah Bit (*Beta vulgaris* L) Sebagai Terapi Antihipertensi.

Vitahealth, 2006. Seluk Beluk Food Supplement, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Wulandari Ayu, Senja Atika Sari dkk 2023. Persiapan relasasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

Yogiantoro M. Pendekatan Klinis Hipertensi. In: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.