

# PENGARUH PEMBERIAN JUS KURMA TERHADAP PASIEN DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI DI PUSKESMAS PENGARAYAAN

Ani Syafriati<sup>1\*</sup>, Putri Ana<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : syafriati92@gmail.com

## ABSTRAK

Hipertensi sering disebut juga sebagai *The Silent Killer* (pembunuh senyap) karena biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui kalau dirinya mengidap hipertensi setelah terjadi komplikasi. Pada dasarnya pengobatan untuk penderita hipertensi terbagi menjadi dua jenis pengobatan yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non farmakologi merupakan penanganan awal sebelum penambahan obat-obatan hipertensi, disamping perlu diperhatikan oleh seorang yang sedang dalam terapi obat misalnya penggunaan jus kurma dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan darah tinggi terhadap pasien dengan hipertensi di Puskesmas Pengarayan Pada Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan desain pra-experimental dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). Sampel penelitian ini berjumlah 38 orang lansia dengan tekanan darah tinggi. Hasil yang diperoleh terdapat pengaruh tekanan darah sebelum pemberian dan sesudah pemberian jus kurma, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 153,95 dan sesudah 145,53 serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 90,26 dan sesudah 80,26. Saran untuk petugas kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukkan dan sumber informasi dalam memberikan konseling pada penderita hipertensi khususnya lansia untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah tinggi, secara rutin mengkonsumsi jus kurma yang memiliki kandungan kalium dapat menstabilkan tekanan darah.

**Kata kunci** : jus kurma, tekanan darah tinggi

## ABSTRACT

*Hypertension is often referred to as The Silent Killer because usually, sufferers do not know that they have hypertension and only find out that they have hypertension after complications occur. Treatment for hypertension sufferers is divided into two types of treatment, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy is the initial treatment before adding hypertension drugs, apart from the need for attention by someone who is on drug therapy, for example, the use of date palm juice to lower blood pressure. This research aims to determine the effect of date palm juice on reducing high blood pressure in patients with hypertension at Pengarayan Public Health Center in 2023. This research method uses a pre-experimental design with an approach (One Group Pre-Post Test Design). The sample for this study consisted of 38 older adults with high blood pressure. The results showed the influence of blood pressure before and after giving date juice, where the mean (average) systolic blood pressure before and after was 145.53 and the mean (average) diastolic blood pressure before and after 80.26. Suggestions for health workers to use the results of this research as input and a source of information in providing counselling to hypertension sufferers, especially the elderly, to use non-pharmacological therapy to reduce high blood pressure, regularly consuming date juice which contains potassium can stabilize blood pressure.*

**Keywords** : date juice, high blood pressure

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah yang abnormal di dalam arteri yang menyebabkan suatu gangguan pada pembuluh darah yang

dapat menimbulkan kerusakan lebih lanjut pada organ tubuh. Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik 90 mmHg pada dua kali pengukuran tekanan darah dalam waktu selang lima menit dalam keadaan rileks atau tenang (Kemenkes, 2018).

Tekanan darah tinggi sering disebut juga sebagai *The Silent Killer* (pembunuh senyap) karena biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui kalau dirinya mengidap hipertensi setelah terjadi komplikasi. Akibat yang terjadi jika tekanan darah tinggi tidak segera ditangani antara lain terjadinya penyakit stroke, retinopati, penyakit jantung koroner dan gagal jantung serta penyakit ginjal kronik. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit terbanyak pada usia lanjut di Indonesia, dengan prevalensi 60,3% penderita. Hal ini, sangat mengkhawatirkan mengingat penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan penyakit degeneratif. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2018) pra lansia atau disebut juga dengan usia madya (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun (Dewi, 2018).

Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019 menyatakan saat ini prevalensi Tekanan darah tinggi di seluruh dunia sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari sejumlah penderita hipertensi tersebut, hanya seperlima yang melakukan upaya pengendalian tekanan darah (Kemenkes, 2019). Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Depkes, 2017). Berdasarkan data yang didapat di Wilayah Sumatera selatan, Palembang penderita tekanan darah tinggi pada tahun 2017 sebanyak 31.804 kemudian pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 53.455 orang (Dinkes Kota Palembang, 2018).

Berdasarkan data yang didapat dari hasil rekap laporan Hipertensi di Puskesmas Penggarayan Pada tahun 2020 1.250 orang. Dan pada tahun 2023 jumlah penderita tekanan darah tinggi sebanyak 1.760 orang. Dan itulah Data 3 tahun terakhir puskesmas penggarayaan. Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. Penyebab hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang) (Purwono, dkk., 2020).

Semakin bertambahnya umur pada manusia, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh proses penuaan sehingga berbagai macam penyakit tidak menular banyak muncul pada pra lansia maupun lanjut usia, salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian terbanyak di dunia (Risikesdas, 2018). Lanjut usia (lansia) sangat rentan terkena penyakit tekanan darah tinggi. Semakin menua usia semakin menurun pola kerja dan fungsi jantung. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik (Purwono, dkk., 2020).

Pada dasarnya pengobatan untuk penderita tekanan darah tinggi terbagi menjadi dua jenis pengobatan yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan untuk mencegah timbulnya komplikasi dari hipertensi. Terapi farmakologi adalah dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti diuretik, antagonis aldosterone, penghambat reseptor beta adrenergic, penghambat ACE, penghambat renin, penghambat reseptor angiotension II, penghambat saluran kalsium, antagonis reseptor  $\alpha$ -adrenergik, obat aktifitas simpatomimetik intrinsic, vasolidator

arteriolar, dan penghambat simpatik (Ririhena & Thalib, 2019). Pengaruh konsumsi zat gizi dapat terjadi karena konsumsi pola makan yang kurang tepat, zat gizi kalium dan magnesium berfungsi pada tekanan darah. Fungsi senyawa kimia kalium untuk memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf. Rendahnya konsumsi kalium menimbulkan efek yaitu untuk meningkatkan tekanan darah pada ginjal. Kebutuhan magnesium dipengaruhi oleh tekanan darah karena magnesium berperan sebagai perelaksasi otot polos vascular jadi jika asupan magnesium kurang maka jaringan endotel akan melemah dan kontraksi otot jantung kurang terkendali mengakibatkan tekanan darah meningkat dan menyebabkan detakan jantung tidak normal. Pada buah banyak terdapat magnesium dan kalium. Buah secara alami dapat dijadikan alternatif penyembuhan hipertensi yaitu buah pisang ambon, kurma dan stroberi (Damayanti, 2021).

Sedangkan terapi non farmakologi merupakan penanganan awal sebelum penambahan obat-obatan darah tinggi, disamping perlu diperhatikan oleh seorang yang sedang dalam terapi obat misalnya penggunaan jus pemengkur (papaya mengkal dan kurma) dalam menurunkan tekanan darah (Ririhena & Thalib, 2019). Kurma merupakan salah satu buah yang memiliki manfaat bagi tubuh manusia. Hal yang terpenting pada buah kurma yang berhubungan dengan tekanan darah adalah kalium yang terkandung dalam seratus gram kurma adalah 652 mg. Bahan pangan yang tinggi kalium dapat menstabilkan tekanan darah. Sehingga kombinasi antara tomat dan kurma diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Fauziah, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 November 2023, didapatkan data jumlah lansia yang menderita tekanan darah tinggi sebanyak 760 orang Periode Agustus-Oktober 1.760 orang tahun 2023. Untuk menekan angka kejadian tekanan darah tinggi, kegiatan yang di lakukan di Puskesmas Penggarayan adalah seperti memberikan penyuluhan upaya mencegah hipertensi dan memberikan pengobatan gratis untuk bisa mengecek bagaimana tekanan darah pasien setiap bulannya, sesudah di berikan penyuluhan tentang pecegahan atau pengobatan tekanan darah tinggi pada lansia.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain *pra-experimental* dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023 dan dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan pada tanggal 1 Desember 2023 sampai dengan 1 Januari 2024. Subjek penelitian adalah pasien tekanan darah Tinggi yang melakukan pemeriksaan dan pengobatan secara farmakologi di Puskesmas Pengarayaan berjumlah 38 orang. Instrumen Penelitian ini dimulai dari pengajuan izin penelitian dari STIKES Mitra Adiguna Palembang, kemudian ditujukan ke Puskesmas pengarayaan tahun 2023. Selanjutnya dilakukan studi pendahuluan dan observasi lapangan. Menentukan responden dengan tehnik *accidental sampling*, selanjutnya dilakukan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, (*informed consent*) kemudian pada tahap pelaksanaan penelitian, mengukur tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer, selanjutnya peneliti memberikan jus kurma pada pasien lansia dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) sebanyak 3 kali pemberian, hari pertama, kedua dan ketiga. Setelah itu, dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi kembali, dengan menggunakan sphygmomanometer.

## HASIL

Dari tabel 1 diketahui, sebagian besar usia responden pada interval 50 – 59 tahun sebanyak 19 orang (50%), dan hanya 2 orang (5,3%) usia responden pada interval 70 – 79 tahun.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	50 – 59 tahun	19	50,0
2	60 – 69 tahun	17	44,7
3	70 – 79 tahun	2	5,3
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	15	39,5
2	Perempuan	23	60,5
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 diketahui, sebagian besar jenis kelamin responden perempuan sebanyak 23 orang (60,5%), dan hanya 15 orang (39,5%) jenis kelamin responden laki-laki.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Tekanan Darah (Sistolik)	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0	1	2,6
2	Pra-hipertensi	4	10,5	7	18,4
3	Stadium 1	15	39,5	22	57,9
4	Stadium 2	19	50	8	21,1
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dari tabel 3 diketahui, sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 2 sebanyak 19 orang (59%), dan tidak ada yang normal. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 22 orang (57,9%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Tekanan Darah (Diastolik)	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Normal	1	2,6	10	26,4
2	Pra-hipertensi	5	13,2	17	44,7
3	Stadium 1	24	63,2	11	28,9
4	Stadium 2	8	21	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4 diketahui, sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 24 orang (63,2%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada pra-hipertensi sebanyak 17 orang (44,7%), dan tidak ada yang stadium 2.

Setelah melihat hasil uji normalitas pada tabel *Shapiro Wilk*, diketahui data tekanan darah (sistolik) sebelum ( $0,041 < 0,05$ ) dan sesudah ( $0,024 < 0,05$ ) tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh

pemberian jus kurma terhadap penurunan darah tinggi terhadap pasien dengan hipertensi di Puskesmas Penggarayan Pada Tahun 2023 menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Test*.

**Tabel 5. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Variabel TD (Sistolik)	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	<i>p-value</i>	
1	Sebelum	0,940	0,041	Tidak normal
2	Sesudah	0,933	0,024	Tidak normal

**Tabel 6. Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Tekanan Darah Sistolik	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Sebelum	38	153,95	14,433	0,000
2	Sesudah	38	145,53	12,670	

Dari tabel 6 diketahui bahwa mean (rata-rata) tekanan darah (sistolik) sebelum dilakukan pemberian jus kurma terhadap pasien dengan tekanan darah tinggi adalah 153,95 mmHg dan sesudah 145,53 mmHg, terlihat mean (rata-rata) sebelum lebih besar dari sesudah, sehingga dapat disimpulkan pemberian jus kurma dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon test* diperoleh nilai sig (*p-value*) = 0,000 < 0,05, maka terbukti hipotesa 1 yang menyatakan ada pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023.

**Tabel 7. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Variabel TD Diastolik	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	<i>p-value</i>	
1	Sebelum	0,788	0,000	Tidak normal
2	Sesudah	0,811	0,000	Tidak normal

Setelah melihat hasil uji normalitas pada tabel *Shapiro Wilk*, diketahui data tekanan darah (diastolik) sebelum ( $0,000 < 0,05$ ) dan sesudah ( $0,000 < 0,05$ ) tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan darah tinggi terhadap pasien dengan hipertensi di Puskesmas Pengarayan Pada Tahun 2023 menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Test*.

**Tabel 8. Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jus Kurma di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023**

No	Tekanan Darah Diastolik	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Sebelum	38	90,26	6,773	0,000
2	Sesudah	38	80,26	7,529	

Dari tabel 8 diketahui bahwa mean (rata-rata) tekanan darah (diastolik) sebelum dilakukan pemberian jus kurma terhadap pasien dengan tekanan darah tinggi adalah 90,26 dan sesudah 80,26, terlihat mean (rata-rata) sebelum lebih besar dari sesudah, sehingga dapat disimpulkan pemberian jus kurma dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon test* diperoleh nilai sig (*p-value*) = 0,000 < 0,05, maka terbukti hipotesa 1 yang menyatakan ada pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis univariat diketahui sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 2 sebanyak 19 orang (59%), dan tidak ada yang normal. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 22 orang (57,9%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal. Sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 24 orang (63,2%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal.

Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada pra-hipertensi sebanyak 17 orang (44,7%), dan tidak ada yang stadium 2.

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu faktor risiko terpenting yang dapat mengakibatkan penyakit cerebrovaskuler, gagal jantung kongestif, stroke, penyakit koroner dan penyakit ginjal yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi. Obat antihipertensi telah lama terbukti efektif digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi, akan tetapi sumber daya alam nabati juga memiliki peranan yang penting dan dapat dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah. Sumber daya alam juga dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah antara lain buah-buahan yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air, salah satunya yaitu air (kurma) (Wulandari, 2018). *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan fase terakhir dari siklus kehidupan manusia yang dimulai dari usia 60 tahun sampai meninggal dunia. Undang-undang No 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia mendefinisikan Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun keatas. Definisi yang sedikit berbeda dengan disampaikan oleh Social Security Administration yang menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia di atas 65 tahun (Astuti dkk., 2023).

Dari hasil analisis bivariat diketahui mean (rata-rata) tekanan darah (sistolik) sebelum dilakukan pemberian jus kurma terhadap pasien dengan tekanan darah tinggi adalah 153,95 dan sesudah 145,53, terlihat mean (rata-rata) sebelum lebih besar dari sesudah, sehingga dapat disimpulkan pemberian jus kurma dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Selanjutnya mean (rata-rata) tekanan darah (diastolik) sebelum dilakukan pemberian jus kurma terhadap pasien dengan tekanan darah tinggi adalah 90,26 dan sesudah 80,26, terlihat mean (rata-rata) sebelum lebih besar dari sesudah, sehingga dapat disimpulkan pemberian jus kurma dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Seperti telah dijelaskan pada latar belakang bahwa jumlah lansia yang menderita hipertensi cukup banyak dan belum pernah ada intervensi pemberian jus kurma untuk menurunkan tekanan darah (hipertensi) pada lansia di area wilayah kerja Puskesmas Penggarayan,. Maka saat penelitian berdasarkan observasi peneliti, lansia bersedia menjadi responden untuk diberikan intervensi pemberian jus kurma, dan terlihat bersemangat untuk mengikuti saran minum jus kurma secara teratur 3 kali pemberian, dimana pada hari pertama terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah kemudian diberikan jus kurma, hari kedua ada lansia yang langsung datang ke puskesmas untuk minum jus kurma, dan ada juga yang diantarkan ke rumah karena masih berada di sekitaran puskesmas, demikian juga hari ketiga setelah diberikan jus kurma kemudian dilakukan lagi pengukuran tekanan darah.

Dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon test* diperoleh nilai sig (*p-value*) = 0,000 < 0,05, maka terbukti hipotesa 1 yang menyatakan ada pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023. Kurma merupakan salah satu tumbuhan yang tertua di dunia. Nama ilmiah dari buah kurma adalah

Phoenix dactylifera L yang berasal dari bahasa Yunani yaitu Phoenix, yang memiliki arti buah yang berwarna merah atau ungu, dan juga dactylifera dalam bahasa Yunani disebut dengan "daktulos" yang memiliki arti jari (Lestari, 2022). Dan di dalam kurma juga banyak terdapat Kalium pada buah-buahan. Salah satu buah yang dapat dijadikan alternatif pengobatan hipertensi secara alami adalah kurma. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, kurma dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kurma dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki kandungan kalium.

Buah kurma yang merupakan buah yang direkomendasikan dari Al-qur'an dan hadis karena memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai anti kanker, antioksidan, pelindung hati, anti diabetes, anti hipertensi, anti ulserasi, anti inflamasi, anti proliferasi, anti mutagenik, anti diare, anti bakteri, anti jamur dan anti virus. Di samping itu, kurma juga meningkatkan kadar estrogen, testosteron, sel darah merah, Hb, PCV, retikulosit dan jumlah platelet. Kurma juga memiliki cerebroprotective, neuroprotective dan haemopoietic. Peran buah kurma terhadap pencegahan penyakit melalui aktivitas anti-oksidan, anti-mikroba dan anti-inflamasi. (Febrianti, 2018).

Pemberian buah kurma atau yang bernama latin Phoenix dactylifera sebagian besar mengandung gula produksi yaitu glukosa dan fruktosa, sehingga buah kurma mudah untuk dicerna dan secara cepat dapat mengganti energi yang hilang (Retnowati, 2014). Selain sebagai sumber dari karbohidrat sederhana buah kurma juga mengandung serat, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B12, vitamin C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga dan enzim-enzim yang dapat membantu dalam penyembuhan penyakit (Rahmawan, 2018).

Kurma dapat dijadikan alternatif pengobatan hipertensi, selain karena mudah didapat karena tidak tergantung musim, kurma juga digemari masyarakat karena rasanya yang manis dan enak. Pada penelitian yang telah dilakukan, pemberian kurma hanya dalam bentuk kurma kering (Husaidah et al., 2019). Sedangkan pada penelitian yang lain, pemberian kurma diberikan dalam bentuk jus (Anjora dan Ernawaty, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Prayoga, dkk (2022) dengan hasil terdapat penurunan tekanan darah sistolik ( $p < 0,0001$ ) dan distolik ( $p < 0,0001$ ) setelah pemberian kurma ajwa antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Novita, dkk (2019), dengan hasil kelompok intervensi terjadi rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Dari hasil penelitian ini ada pengaruh pemberian jus kurma terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Pengarayaan Tahun 2023, hal ini dikarenakan secara ilmu medis kurma memiliki kandungan kalium, bahan pangan yang tinggi kalium dapat menstabilkan tekanan darah. Dan dalam ilmu agama Islam buah kurma merupakan buah yang direkomendasikan dari Al-qur'an dan hadis karena memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai anti kanker, antioksidan, pelindung hati, anti diabetes, anti hipertensi, anti ulserasi, anti inflamasi, anti proliferasi, anti mutagenik, anti diare, anti bakteri, anti jamur dan anti virus.

## KESIMPULAN

Sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 2 sebanyak 19 orang (59%), dan tidak ada yang normal. Sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 24 orang (63,2%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal. Sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada stadium 1 sebanyak 22 orang (57,9%), dan hanya 1 orang (2,6%) normal. Sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah dilakukan pemberian jus kurma pada pra-hipertensi sebanyak 17 orang

(44,7%), dan tidak ada yang stadium 2. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum pemberian dan sesudah pemberian jus kurma, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 153,95 dan sesudah 145,53 serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 90,26 dan sesudah 80,26.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang, dosen pembimbing Skripsi, Penguji I, penguji II, Bapak dan Ibu Beserta staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2018). Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 146-157.
- Ainiyah, N., & Wijayanti, L. (2019). Penderita Hipertensi Di RW 06 Karah Kecamatan Jembangan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 47-53.
- Alfian, R., Susanto, Y., & Khadizah, S. (2018). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 39-47.
- Amelia, L., Sukohar, A., & Setiawan, G. (2018). Peran Ekspresi Gen Nitrit Oksida Sintase (NOS3) Terhadap Kejadian Hipertensi Esensial. *Majority Volume 7 Nomor 2*, 263-268.
- Anbarasan, S. S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 113-124.
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 12-20.
- Arifin, M. B., Weta, I. W., & Ratnawati, N. K. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016. *Jurnal Medika*, 1-23.
- Asmarani, Tahir, A. C., & Andryani, A. (2017). Analisis Faktor Risiko Obesitas dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari. *volume 4 Nomor 2*, 322-331.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *University Research Coloquium*, 261-278.
- Fikri,(2018).Hipertensi Manajemen komprehensif.
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N., et al. (2008). An Integrative Approach To Quality of Life Measurement, Research, and Policy. *Journal Openedition*.
- Coyle, C. (2014). The Effects Of Loneliness And Social Isolation On Hypertension In Later Life: Including Risk, Diagnosis And Management Of The Chronic Condition. Submitted to the Office of Graduate Studies, University of Massachusetts Boston.
- Dewi,(2018).Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manistro Kota Madiun.
- Dinkes Kota Palembang,(2018).Profil Kesehatan Palembang 2018.Diperoleh Tanggal 22 Oktober 2023 dari <https://www.diskes.go.id/download/profil-kesehatan-palembang-tahun-2018/>
- Nursalam,(2019).Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan ;Pendekatan Praktis Edisi 3.

- Kemenkes RI.(2019).Komplikasi Hipertensi.Diperoleh tanggal 22 oktober dari <https://p2ptm.kemendes.go.id>.
- Kandungan, A., Smoothies, G., Pisang, D., Stroberi, D. A. N., Studi, P., Gizi, S., Teknik, F., & Surabaya, U. N. (2019). *Tyas Novia Damayanti Rita Ismawati Abstrak. 2018*.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Qadir, A., Shakeel, F., Ali, A., & Faiyazuddin, M. (2020). Phytotherapeutic potential and pharmaceutical impact of Phoenix dactylifera (date palm): current research and future prospects. *Journal of Food Science and Technology*, 57(4), 1191–1204. <https://doi.org/10.1007/s13197-019-04096-8>
- Ririhena, Y., & Thalib, A. (2019). Pengaruh Terapi Jus Pemengkur ( Pepaya Mengkal Dan Kurma ) Terhadap Penurunan. *Pasapua Health journal*, 1(2), 71–77.
- Syamsu, R. F., & Muchsin, A. H. (2018). Gambaran Kandungan Antioksidan Senyawa Polifenol Golongan Flavonoid pada Kurma Ajwa ( Madinah ), Kurma Sukari ( Mesir ), Kurma Khalas ( Dubai ), dan Kurma Golden Valley ( Mesir ) dengan Metode Spektrofotometri UV-VIS. *Universitas Muslim Indonesia, Makassar*.
- Prayoga,dkk.(2022).Pengaruh Pemberian Kurma Ajwa (Phonenix Dactylifera) Terhadap Tekana Darah Pada Lansia.
- Pratiwi,(2020).Pengaruh Pemberian Infused Water Kurma Terhadap Perubahan Kadar Kalium Pada Mahasiswa Poltekkeskemenkes Yogyakarta Dengan Prehipertensi.
- Fauziah,(2020).Mengetahui Adanya Pengaruh Pemberian Jus Tomat dan Kurma Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.
- Novita,dkk,(2019).Peran Smotthies Kurma Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi
- Lestari,(2018).Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan Yogyakarta; :Nuha Medika.
- Fuady, N. R., Basuki, D. R., & Finurina, I. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi.
- Sartik et all,(2019).Risiko Dan Agka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang.
- Wulandari,(2018).Keperawatan Medikal Bedah,Konsep,Mind Mapping Dan Nanda Nlc Noc,Solusi Cerdas Lulus UKOM Bidang Keperawatan –Jilid2.
- WHO.(2019). Hypertension.Diperoleh tanggal 22 oktober 2023 dari <https://www.who.int/news-roon/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wulandari, (2019).Gaya Hidup Konsumsi Pangan, dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Anggota Poshindu