

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung Jakarta Timur Tahun 2021

Muhamad Syahrudin

18014

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Hipertensi yaitu ketika tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) atau ≥ 90 mmHg (diastolik). Tekanan darah dapat diminimalisir dengan minum jus wortel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan *One Grup Pre test-pos test* dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan jus wortel. Sampel sebanyak 6 responden dengan metode *purposive sampling* yang dilakukan di Kelurahan Pondok Ranggon tahun 2021. Menggunakan Variabel independen yaitu jus wortel dan variabel dependent yaitu tekanan darah. Didapatkan hasil rata-rata nilai selisih sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi 17,167. Analisa data menggunakan Uji *Paired t Test* dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$). Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena jus wortel mengandung zat kalium yang membantu vasodilatasi pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tahanan perifer dan meningkatkan curah jantung yang akan mempengaruhi tekanan darah.

Kata Kunci:, Hipertensi, jus wortel, Tekanan Darah

ABSTRACT

The Effect of Carrot Juice on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in the Pondok Ranggan Urban Village RT 05 RW 04 East Jakarta in 2021

Muhammad Syahrudin

2021

Bhakti Kencana University Jakarta

*Hypertension is when a person's blood pressure is 140 mmHg (systolic) or 90 mmHg (diastolic). Blood pressure can be minimized by drinking carrot juice. The purpose of this study was to determine the effect of giving carrot juice on reducing blood pressure in patients with hypertension. The research design used One Group Pre-test-post test by measuring blood pressure before and after the intervention using carrot juice. A sample of 6 respondents using the purposive sampling method was carried out in the Pondok Ranggan village in 2021. Using the independent variable is carrot juice and the dependent variable is blood pressure. The average value of the difference before the intervention and after the intervention was 17.167. Data analysis using Paired *t* Test with a value (p -value = 0.000). There is an effect of giving carrot juice to reduce blood pressure in patients with hypertension. Decreased blood pressure can occur because carrot juice contains potassium which helps vasodilate blood vessels so that it can reduce peripheral resistance and increase cardiac output which will affect blood pressure.*

Keywords: *Hypertension, Carrot Juice, Blood Pressure*