

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI DIET KOMBINASI TERAPI REBUSAN DAUN
SIRSAK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
DEFISIT PENGETAHUAN DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
TANJUNG LENGKAYAP
TAHUN 2025**



RIKA MIATRI
PO.71.20.2.22.028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI DIII KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI DIET KOMBINASI TERAPI REBUSAN DAUN
SIRSAK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
DEFISIT PENGETAHUAN DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
TANJUNG LENGKAYAP
TAHUN 2025**

**Diajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Pernyataan Memperoleh
Gelar Ahli Madyah Keperawatan**



**RIKA MIATRI
PO.71.20.2.22.028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) hipertensi adalah masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, dengan sekitar 1,13 miliar orang diperkirakan menderita hipertensi pada tahun 2015. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. (Organisasi Kesehatan Dunia 2021)

Di Indonesia, prevalensi hipertensi di kalangan orang dewasa mencapai sekitar 34%. Laporan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan kelompok usia 40 hingga 54 tahun menunjukkan angka tertinggi. Data ini juga mencatat bahwa sekitar 25% orang yang mengalami hipertensi di Indonesia tidak menyadari kondisi mereka (Riskesdas 2018).

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yang bisa menyebabkan rasa sakit dan bahkan kematian. Seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Kenaikan tekanan darah dapat terjadi ketika tekanan sistolik meningkat, tergantung pada setiap individu. Sementara itu, tekanan darah dapat bervariasi dalam batas tertentu tergantung pada posisi tubuh, usia, serta tingkat stres. (Fauzia, dkk. , 2021)

Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda tertentu. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan dalam arteri yang lebih tinggi dari normal, di mana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Rika Sartika et al, 2024).

Pada tahun 2022, di Provinsi Sumatera Selatan terdapat 1. 979. 134 orang yang menderita hipertensi berusia 40 tahun ke atas. Kota Palembang mencatat jumlah tertinggi dengan 411. 518 penderita hipertensi, sedangkan Kota Prabumulih memiliki jumlah terendah, yakni 16. 105 orang. Dari total estimasi tersebut, hanya 74,9% (1.482.243) penderita yang menerima perawatan kesehatan, meningkat dari 49,5% (987. 295) penderita pada tahun 2021. (Profil Kesehatan Prov Sumsel 2022)

Berdasarkan data survei dari Puskesmas Tanjung Lengkayap tahun 2024, jumlah pasien berumur lebih dari 40 tahun yang terdiagnosis hipertensi mencapai 510 kasus (Puskesmas Tanjung Lengkayap, 2025).

Edukasi diet merupakan proses berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang pola makan yang sehat, serta perilaku hidup yang baik dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang berpengaruh. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan status gizi seseorang. Tindakan edukasi diet meliputi observasi terhadap pengetahuan diet dan pola makan masa kini dan masa lalu, persiapan materi edukasi serta alat peraga, penjadwalan edukasi, penyampaian informasi, dan memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya. Kepatuhan terhadap diet adalah salah satu cara untuk menghindari komplikasi pada penderita hipertensi. Penelitian oleh (Uliatiningsih & Fayasari, 2019) menunjukkan bahwa dari responden, 43 orang (57,3%) kurang patuh, 32 orang (42,7%) cukup patuh, dan tidak ada yang sepenuhnya patuh. Setelah edukasi, jumlah responden yang kurang patuh berkurang menjadi 32 orang (42,7%), yang cukup patuh menjadi 39 orang (52,0%), dan yang patuh meningkat menjadi 4 orang (5,3%).

Penelitian (Tri Agita & Catur Wijayanti, 2022) mengenai pemahaman tentang pengaturan diet pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa perilaku diet sangat dianjurkan untuk menstabilkan tekanan darah. Pengetahuan pasien hipertensi memiliki pengaruh penting dalam kepatuhan diet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 51 responden lansia berusia 46-55, banyak yang memiliki pemahaman yang rendah mengenai diet hipertensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku makan di antara penderita hipertensi.

Diet yang dikenal sebagai Dietary Approaches to Stop Hypertension atau DASH adalah pola makan yang lebih fokus pada jenis-jenis makanan tertentu. Diet ini menganjurkan konsumsi yang lebih tinggi dari buah-buahan, sayuran, makanan yang mengandung biji-bijian, produk susu dengan lemak rendah, serta makanan yang kaya kalsium dan memiliki kandungan natrium yang rendah (Depkes, Nurdiyanti, 2024). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana M et

al. (2022) menunjukkan bahwa konseling mengenai diet DASH memiliki pengaruh positif terhadap perubahan tekanan darah.

Salah satu metode alami yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan memanfaatkan rebusan daun sirsak. Daun sirsak, yang berasal dari pohon sirsak (*Annona muricata*), tumbuh di daerah tropis di Amerika Selatan, Meksiko, dan wilayah Karibia. Daun ini memiliki sejumlah manfaat, termasuk kemampuannya untuk membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dan berbagai senyawa lainnya seperti steroid atau terpenoid, flavonoid, kumarin, alkaloid, dan tannin. Flavonoid berperan sebagai antioksidan yang baik untuk kesehatan tubuh (Lina Mardiana, 2013).

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi dampak dari konsumsi rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian oleh Ningrum dkk. (2024) menggunakan metode study kasus ganda dengan pendekatan keperawatan, melibatkan dua orang lansia berusia lebih dari 40 tahun yang menderita hipertensi primer dan tidak sedang mengonsumsi obat hipertensi. Prosesnya melibatkan merebus 10 gram daun sirsak dengan 300 ml air selama 15 menit pada api kecil hingga tersisa 150 ml. Kemudian, airnya disaring dan disajikan hangat. Selama tujuh hari, terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,92 mmHg dan diastolik sebesar 3,55 mmHg.

Melihat hasil dari berbagai penelitian tersebut, di UPTD Puskesmas Tanjung Lengkayap masih banyak orang yang kurang mengetahui tentang pengaturan diet dan manfaat dari rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi yang dapat meningkatkan pemahaman tentang cara yang tepat untuk mengontrol tekanan darah. Dengan demikian, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai edukasi diet yang menggabungkan rebusan daun sirsak bagi pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran edukasi diet dan pemberian rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diperoleh gambaran edukasi diet dan pemberian air rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Lengkayap Kecamatan Lengkiti.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diperoleh gambaran tingkat pengetahuan diet dan pemberian rebusan daun sirsak pada penderita hipertensi
- b. Diperoleh Gambaran penerapan edukasi diet dan pemberian rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- c. Diperoleh Gambaran hasil edukasi diet kombinasi terapi rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah deficit pengetahuan. Pasien dapat menerima dan menerapkan informasi yang diberikan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pasien

Diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan menerapkan diet hiperensi dan terapi rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Bagi Puskesmas

Sebagai informasi untuk penanganan penyakit hipertensi bahwa dengan edukasi diet dan terapi rebusan daun sirsak tekanan darah pasien dapat

dipertimbangkan bagi tenaga Kesehatan agar bisa menerapkan Tindakan ini dalam rangka meningkatkan Kesehatan penduduk dan nonfarmakologis.

1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan bisa memberikan bahan literature bagi Mahasiswa untuk lebih memahami tentang manajemen edukasi diet dan terapi rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah deficit pengetahuan.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat menerapkan hasil penelitian menjadi tambahan berharga untuk literature ilmiah, dan dasar bukti untuk integritasi rebusan daun sirsak dalam manajemen hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, 2022”Buku Ajar Menangani Hipertensi” Air Langga :Jawa Timur.
- Anik Nurdiyanti, 2024 “ Edukasi Diet dan Terapi Obat Pada Penderita Hipertensi”. PT Nasya Expanding Manajement : Jawa Tengah.
- Andri, J., Padila, P., Sugiharno, R. T., & Anjelina, K. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4169>
- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah. Edisi 12*. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2022 “Profil Kesehatan Kabupaten OKU” <https://dinkes.okukab.go.id>
- Fitri Fauzia, dkk., 2021 “Hipertensi Si Pembunuh Senyap”. CV Pusdikra Mitra Jaya : Medan
- Fitriyana, M., & Karunianingtyas, M. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24
- Ismi Rahmawati, Sancka Stella G.S, & Siti Kamillah. (2024). Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak (*Annonamuricata*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Sukawangi Kecamatan Warungkondang Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 108–126. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1307>
- Mardiana Lina, Juwita. 2013 “Ramuan & Khasiat Daun Sirsak” Penebar Swadaya : Jakarta
- Ernawati, 2019 “Daun-daun dan Buah-buahan Penumpas Penyakit”. Laksana : Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Ningrum, P. C., Rachmawati, A., Rejeki, S., & Khayati, N. (2024). Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan rebusan daun sirsak. *Ners Muda*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13620>
- Parmilah, P., Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkbb.103>
- Pemerintah Provinsi Sumatra Selatan, 2022 “Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan” <https://satudata.sumselprov.go.id>
- P, O. N., G, A. O., & E, E. M. (2015). PHYTOCHEMICAL SCREENING AND PROXIMATE COMPOSITION OF ANNONA MURICATA LEAVES. Dalam *European Journal of Botany Plant Science and Phytology* (Vol. 2, Nomor 1). www.eajournals.org
- Rery, T., Nur, H., Samodro, F., Ridho, R., & Baihakhi, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dau. *Universitas Islam Malang*.
- Sartika Rika, dkk, 2024 “Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa” Deepublish Digital : Yogyakarta
- Syarli, S., Arini, L.,(2021).Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, P., Kesehatan Mitra Bunda, I., Batam, K., & Riau, K. (n.d.). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review ARTICLE INFO*. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Swastini, N. (2021). Efektivitas Daun Sirsak (*Annona muricata* Linn) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 413–415. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.618>
- SDKI DPP PPNI Working Group Team (2018) Standar Diagnostik Keperawatan Indonesia Seceau de Jakarta <http://www.jeinna-ppnii.oh.vengu>.
- SIKI DPP PPNI Working Group Team (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Seceau de Jakarta <http://www.jeinna-ppni.Or.ID>

Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2018) *Norme di Infermiera Esterna in Indonesia*
Jakarta Seceau de Jakarta <http://www.inna-ppni.Or.ID>

Tri Agita, T., & Catur Wijayanti, A. (2022). Indonesian Journal of Health Community Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka. In Indonesian Journal of Health Community (Vol. 3, Issue 2).
<http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/ijheco>

Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumkital Marinir Cilandak Effect Education Of Dash Diet On Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak* (Vol. 3).
<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>

Unja, W., Gabrilinda, E. E., Hapsari, Y., & Mengabdi, F. D. J. S. I. (T.T.). (2020).
Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi (Vol. 2, Nomor 1)

World Health Organiizatiion (2021) Hypeirteinsiion. World Heialth Organiizatiion.

Willis, S. S. (2014). *Konseling Individual: teori dan praktek*. Alfabeta.

Yuliana Anna,dkk,.2023 “ Hipertensi dan Cara Pengobatannya”. Perkumpulan Rumah Cemerlang : Jawa Barat.