

**EDUKASI PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA TEBAT IJUK DILI**

Novita Amri  
Moza Suzana  
Nayla Azkia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti, Provinsi Jambi

Email Korespondensi: novitaamri123@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang sering dialami oleh lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi kardiovaskular apabila tidak terkontrol dengan baik. Selain terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis diperlukan sebagai upaya pendukung dalam pengendalian tekanan darah. Wortel merupakan salah satu bahan pangan yang mengandung kalium dan antioksidan yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manfaat pemberian jus wortel sebagai terapi komplementer pada hipertensi. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan jus wortel, serta diskusi interaktif kepada 30 lansia di Desa Tebat Ijuk Dili pada November 2025. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia terkait hipertensi, manfaat jus wortel, cara pembuatan yang benar, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Edukasi pemberian jus wortel dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif sebagai pendukung pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Kata kunci: hipertensi, lansia, jus wortel, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat**

**ABSTRACT**

*Hypertension is a chronic health problem often experienced by the elderly and has the potential to lead to cardiovascular complications if not properly controlled. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions are needed as supporting efforts in controlling blood pressure. Carrots are a food source containing potassium and antioxidants that have the potential to help lower blood pressure. This community service activity aims to increase the elderly's knowledge about the benefits of carrot juice as a complementary therapy for hypertension. The methods used were health education through counseling, demonstrations of carrot juice preparation, and interactive discussions with 30 elderly people in Tebat Ijuk Village, Dili, in November 2025. The results of the activity showed an increase in the elderly's understanding of hypertension, the benefits of carrot juice, the correct preparation method, and the importance of regular blood pressure monitoring. Education about carrot juice can be an effective non-pharmacological*

*intervention to support blood pressure control in elderly people with hypertension.*

*Keywords: hypertension, elderly, carrot juice, health education, community service.*

**Keywords :** *health education, how to deal with depression, elderly with depression*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2021; World Health Organization, 2023).

Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis melalui modifikasi gaya hidup dan pengaturan pola makan. Salah satu alternatif yang mudah diterapkan di masyarakat adalah konsumsi jus wortel. Wortel mengandung kalium, serat, dan beta-karoten yang berperan dalam membantu vasodilatasi serta menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah (Astuti & Sari, 2019; Rahmawati et al., 2020).

Namun, masih banyak lansia yang belum memahami manfaat jus wortel serta cara pengolahannya yang tepat. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan lansia belum memanfaatkan jus wortel secara optimal sebagai terapi pendukung hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai manfaat pemberian jus wortel dalam membantu menurunkan tekanan darah (Notoatmodjo, 2018; Kemenkes RI, 2021).

## 2. MASALAH

Berdasarkan hasil survei awal dan pengamatan selama kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tebat Ijuk Dili, ditemukan beberapa permasalahan utama yang berkaitan dengan pengendalian hipertensi pada lansia. Permasalahan tersebut antara lain masih rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila tekanan darah tidak terkontrol secara optimal.

Selain itu, sebagian besar lansia belum memahami adanya alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam pengendalian tekanan darah. Lansia cenderung hanya bergantung pada terapi obat tanpa disertai pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat. Pengetahuan mengenai manfaat jus wortel sebagai salah satu sumber pangan yang kaya kalium dan antioksidan juga masih sangat terbatas.

Permasalahan lainnya adalah kurangnya pemahaman lansia dan keluarga mengenai cara pengolahan jus wortel yang benar, higienis, serta dosis konsumsi yang sesuai. Beberapa lansia mengonsumsi jus dengan penambahan gula berlebih atau frekuensi yang tidak teratur, sehingga manfaat yang diharapkan tidak tercapai secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan mudah dipahami oleh lansia serta keluarga. Edukasi pemberian jus wortel diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku kesehatan, dan

membantu lansia dalam mengendalikan tekanan darah sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### 3. METODE

#### a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan persiapan meliputi identifikasi permasalahan kesehatan pada lansia dengan hipertensi, penentuan sasaran kegiatan, serta penyusunan materi edukasi terkait hipertensi dan pemberian jus wortel sebagai intervensi non-farmakologis.

Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat setempat untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian mempersiapkan media edukasi, bahan demonstrasi pembuatan jus wortel, serta alat pendukung kegiatan seperti leaflet dan alat pengukur tekanan darah.

#### b. Tahap pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, serta dampak hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia.

Tahap berikutnya adalah edukasi mengenai manfaat jus wortel sebagai terapi non-farmakologis pendukung dalam menurunkan tekanan darah. Tim pengabdian kemudian melakukan demonstrasi cara pembuatan jus wortel yang benar, higienis, dan sesuai dosis konsumsi bagi lansia. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta serta mendorong partisipasi aktif lansia dan keluarga

**c. Evaluasi**

1) Struktur

Evaluasi struktur dilakukan untuk menilai kesiapan dan kelengkapan sarana serta prasarana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi ini mencakup ketersediaan tempat kegiatan, kesiapan alat dan bahan edukasi, kehadiran peserta sesuai sasaran, serta peran tim pengabdian dalam menjalankan tugasnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh komponen struktur telah tersedia dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan. Peserta dengan jumlah 30 lansia.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan jam 10.00 wib s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini “dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di Balai Adat Desa Tebat Ijuk Dili”. Pelaksanaan dan Edukasi singkat ditujukan pada lansia dengan Hipertensi. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan infocus. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM





Gambar 2.3 Kegiatan PKM



Gambar 2.4 Selesai Kegiatan PKM



## 5. Kesimpulan

Edukasi pemberian jus wortel pada lansia dengan hipertensi di Desa Tebat Ijuk Dili berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengendalian tekanan darah melalui intervensi non-farmakologis. Jus wortel dapat dijadikan terapi pendukung yang aman dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tetap memperhatikan kepatuhan terhadap pengobatan medis dan pemantauan tekanan darah secara rutin.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Sari, R. (2019). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 85-92.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2018). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (9th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Dinkes Provinsi Jambi. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jambi tahun 2022*. Jambi: Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Hidayat, A. A. A. (2020). *Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pengendalian hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional Riskesdas 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Rahmawati, I., Putri, D., & Lestari, N. (2020). Konsumsi jus wortel terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-52.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2019). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public health nursing: Population- centered health care in the community* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Sulastri, D., & Yuniarti, E. (2021). Edukasi gizi sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(2), 120-126.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.