

**Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Jus Sayur Untuk Pencegahan Dini
Hipertensi Di Desa Blimbing Kabupaten Wonogiri**

Kharisma Devie Maharani¹⁾Noerma Shovie Rizqiea²⁾Ratih Dwilestari Puji Utami³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Kharismadevie99@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan Masyarakat saat ini sangat memprihatinkan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat masih sangat rendah, mulai dari konsumsi makanan yang tidak sehat dan penurunan aktifitas fisik. Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, yaitu harus melakukan gaya hidup yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan remaja terhadap manfaat jus sayur untuk pencegahan hipertensi desa blimbing, kelurahan ketos, kecamatan paranggupito kabupaten wonogiri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey untuk melihat gambaran, dimana setiap subjek atau responden hanya di observasi satu kali saja dan sebagai alat ukur. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Tingkat Pengetahuan*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang jus sayur terhadap tekanan darah pada responden remaja yang memiliki keluarga riwayat hipertensi di desa blimbing kelurahan ketos kecamatan paranggupito kabupaten wonogiri sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 23 orang (65.7%).

Kata Kunci :Pengetahuan Remaja, Jus Sayur, Pencegahan Dini Hipertensi

Daftar Pustaka : 35 (2011 -2023)

Description of Adolescents' Knowledge About Vegetable Juice for Early Prevention of Hypertension in Blimbing Village, Wonogiri Regency

Kharisma Devie Maharani¹⁾ Noerma Shovie Rizqiea²⁾ Ratih Dwilestari Puji Utami³⁾

¹⁾ Students from the Nursing Study Program at Kusuma Husada University, Surakarta

²⁾³⁾ Lecturer in the Undergraduate Nursing Program at Kusuma Husada University, Surakarta

Kharismadevie99@gmail.com

ABSTRACT

Current public health problems are very worrying. Public awareness of the importance of a healthy lifestyle is still very low, starting from the consumption of unhealthy food and decreased physical activity. The way to control and prevent hypertension is to have a healthy lifestyle. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge of adolescents regarding the benefits of vegetable juice for preventing hypertension in Blimbing village, Ketos sub-district, Paranggupito sub-district, Wonogiri district.

This research uses a quantitative descriptive research method with a survey approach to see the picture, where each subject or respondent is only observed once and as a measuring tool. The sampling technique used total sampling with a sample size of 35 respondents. This research uses a Knowledge Level questionnaire.

The results of this study indicate that adolescent respondents' knowledge about vegetable juice on blood pressure among adolescent respondents who have a family history of hypertension in Blimbing village, Ketos subdistrict, Paranggupito subdistrict, Wonogiri district, most of them have sufficient knowledge, 23 people (65.7%).

Keywords: Adolescent Knowledge, Vegetable Juice, Early Prevention of Hypertension
Bibliography: 35 (2011 -2023)

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan Masyarakat saat ini sangat memprihatinkan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat masih sangat rendah, mulai dari konsumsi makanan yang tidak sehat dan penurunan aktifitas fisik. Tingkat kesehatan masyarakat yang tidak merata dan sangat rendah khususnya pada masyarakat yang tinggal di beberapa daerah tertentu. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (KEMENKES,2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2019 menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penderita Hipertensi yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimilikinya kurang dari seperlima (WHO,2019).

Data Riskesdes pada tahun 2021 menunjukkan bahwa secara nasional angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, Angka tersebut mengalami peningkatan dibanding 2013 yaitu sebesar 25,8%. Hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Kalimantan selatan sebesar 44,1%. Sedangkan untuk prevalensi Lansia dengan hipertensi di Indonesia sebanyak 55,2% (Riskesdes 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdes tahun 2018 menunjukkan Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan penderita hipertensi sebesar

37,57%. Prevalensi pada penduduk perkotaan lebih tinggi sebesar 38,11% dibandingkan dengan penduduk di pedesaan 37,01%. Jumlah penderita penyakit hipertensi yang lebih dari 15 tahun pada 2019 sebanyak 8.070.378 jiwa atau sebesar 30,4%. Berdasarkan prevalensi jumlah penderita penyakit hipertensi sebesar 2.999.414 jiwa atau 37,2% sudah mendapatkan pelayanan dari kesehatan. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara, Magelang dan Kabupaten terendah yaitu Purworejo (DinkesJateng, 2019).

Hipertensi pada remaja Indonesia merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi merupakan masalah serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi seluruh kalangan untuk menjaga tekanan darah dalam batas norma, termasuk pula pada kalangan remaja. Hipertensi yang awalnya identik dengan penyakit “orang tua” kini juga banyak diidap oleh kalangan usia produktif. ada banyak faktor penyebab akan hal ini, dalam satu penelitian kesehatan masyarakat dinyatakan bahwa penyebab yang paling mempengaruhi adalah gaya hidup (Anindita, 2022)

Prevalensi kejadian hipertensi dari remaja hingga lansia di Wonogiri pada tahun 2018 sejumlah 25%, kabupaten wonogiri merupakan peringkat 13 se-Jawa Tengah yang penduduknya menderita hipertensi (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2020 sebanyak 407,33 kasus, tahun 2021 terjadi kasus hipertensi sebanyak 393,96 kasus, dan pada tahun 2022 sebanyak 399.129,00 kasus

(Dinas Kesehatan Wonogiri, 2022).

Hipertensi pada dasarnya sangat berdampak buruk bagi kesehatan jika susah dikontrol atau memiliki sifat cenderung tidak stabil pada kondisi tubuh baik dengan dilakukannya pengobatan tradisional ataupun pengobatan medis lainnya. Faktor yang mempengaruhi jika hipertensi tidak segera ditangani akan mengalami komplikasi seperti infark jantung, gagal jantung dan stroke. Pengobatan hipertensi ada 2 jenis yang dimana ada pengobatan farmakologis dengan penggunaan obat-obatan diuretik yang biasa dikonsumsi dalam waktu jangka panjang bahkan seumur hidup sesuai dengan perkembangan kesehatan tubuh dan Terapi non farmakologis merupakan terapi yang bukan menggunakan agen obat tetapi lebih dengan pemberian pendidikan kesehatan dan olahraga adapun salah satu cara yaitu melakukan latihan fisik untuk menurunkan hipertensi dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita selain itu menambah wawasan masyarakat terhadap hipertensi menggunakan bahan herbal yang berada di lingkungan rumah yang mengandung senyawa yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Penggunaan obat tradisional di masyarakat lebih meningkat apabila didukung dengan tingkat pendidikan, informasi dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan disamping itu harga obat tradisional dapat tergolong lebih murah dan lebih sedikit mengandung efek samping seperti obat-obatan (Paramitha dkk., 2017)

Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, yaitu harus melakukan gaya hidup yang sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat yang akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan

pola kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung. Jenis makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo dan Wulandari, 2019).

Salah satu pengobatan non farmakologi untuk penanganan hipertensi yaitu dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung banyak kalium menurut Khoeriyah (2022), Kalium dapat bekerja dengan mengusir natrium dari senyawanya, sehingga lebih mudah mengeluarkan kandungan yang sangat berpengaruh pada penyebab tekanan darah tinggi. Jenis bahan herbal yang mendukung penurunan tekanan darah dengan berbagai jenis sayuran seperti labu siam, seledri dan wortel yaitu dengan sumber kalium yang ada di sayuran labu siam seledri dan wortel berpengaruh terhadap sekresi hormone steroid yang berperan mengatur garam dan air dalam tubuh (aldosterone) sehingga penambahan volume meningkat dengan terjadinya hal itu dapat menyebabkan menurunnya tekanan darah sehingga menjadi penanganan yang baik untuk penderita hipertensi. Kalium juga bersifat diuretik dengan cara menurunkan mekanisme tubuh untuk menyerap kembali zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti garam dan air oleh membran eksternal sel otot rangka dan jantung melalui mekanisme pemberhentian transport aktif natrium melalui dinding tubulus sehingga cairan yang dikeluarkan oleh tubuh meningkat dan volume intravaskuler menurun. Dengan penjelasan tersebut sumber kalium mudah didapatkan pada kandungan Labu Siam, seledri dan

wortel.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khoeriyah (2022), dengan pemberian jus labu siam dengan sasaran penelitian dilakukan di Puskesmas Sindang kabupaten Tangerang. Pemberian jus labu siam yang masih muda dengan ukuran 122 gr (kurang lebih 1 buah labu siam ukuran besar ditambah dengan 180 cc air matang dan gula sebanyak 1 sendok makan). Menunjukkan bahwa rata rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum diberikan jus labu siam sebesar $\geq 157,33$ mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg dan sesudah diberikan jus labu siam rata rata tekanan darah sistolik dan diastolic ditemukan sebesar 133,67mmHg /70 mmHg sehingga ditemukan selisih penurunan tekanan darah sistolik sebesar 23,66 mmHg dan dapat disimpulkan adanya perubahan tekanan darah di Puskesmas Sindang kabupaten Tangerang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2024 terhadap 35 remaja dan keluarga remaja yang ada didesa blimbing kabupaten wonogiri mengalami hipertensi dan belum mengetahui manfaat dari jus sayur untuk tekanan darah maka dari itu untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang penanganan hipertensi mengenai Jus Labu siam, Seledri Dan Wortel terhadap tekanan darah. Manfaat penggunaan jus sayur dengan bahan herbal digunakan sebagai obat pendamping penanganan hipertensi untuk mudah didapatkan dalam lingkungan rumah. Berdasarkan survey yang diperoleh dari para remaja belum mengetahui jus sayur seperti labu siam, seledri dan wortelyang bermanfaat untuk pencegahan hipertensi. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang

Pentingnya Jus Sayur Untuk Pencegahan Hipertensi Di Desa Blimbing Kabupaten Wonogiri ”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di desa blimbing kelurahan ketos kecamatan paranggupito. pada tanggal 26 Juli – 26 Agustus. Jenis penelitian yaitu Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan survey untuk melihat gambaran. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Populasi penelitian ini adalah para remaja di desa blimbing. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 2331/UKH.L.02/EC/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi:

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di desa blimbing kelurahan ketos kecamatan paranggupito kabupaten wonogiri (n=35)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11-14 tahun	16	45.7
15-17 tahun	10	28.6
18-21 tahun	9	25.7
Total	35	100.0
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	14	40.0
Perempuan	21	60.0
Total	35	100.0
Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase(%)
SMP	16	45.7
SMA	10	28.6
Perguruan Tinggi	9	25.7
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 1 berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia dengan mayoritas usia 11-14 sebanyak 16 orang (45,7%), usia 15-17 tahun sebanyak 10 orang (28,6%), pada usia 18-21 tahun sebanyak 9 orang (25,7%).

Menurut peneliti karakteristik penderita hipertensi pada usia pre lansia sampai dengan lansia ada kaitannya dengan penyakit hipertensi dikarenakan sebagian besar terjadi dan akan menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan dikaitkan dengan proses penuaan. Adapun faktor pemicu hipertensi sebagian besar dipengaruhi oleh usia yang bertambah, dimana usia mempengaruhi tekanan darah seseorang, dengan bertambahnya usia seseorang maka pembuluh darah akan cenderung kaku dan tidak elastis sehingga akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (R. Sari & Puirwono, 2022).

Pada remaja dengan kisaran usia 13-18 tahun biasanya batas normal tekanan sistolik berkisar antara 112-128 mmHg dan diastolic berkisar antara 66-80 mmHg. Variasi tekanan darah didalam batas normal tekanan darah seorang remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam factor. Misalnya seperti jenis kelamin, tinggi badan dan waktu pengukuran tekanan darah (R.Sari & Puirwono, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan mayoritas perempuan sebanyak 21 orang (60,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 14 orang (40,0%). Penelitian ini sejalan dengan (Sumartini dkk, 2020) bahwa jenis kelamin responden sebagian besar perempuan 26 orang responden (78,78%).

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa jenis kelamin perempuan berisiko lebih tinggi menderita hipertensi daripada jenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosadi dan Hildawati (2021a), dimana penderita hipertensi

tertinggi didominasi oleh masyarakat perempuan sebanyak 259 orang (80,7%). Tingginya hipertensi pada perempuan dikaitkan dengan adanya hormone estrogen dan progesteron akan meningkatkan respon presor angiotensin II dengan melibatkan jalur RAAS. Jalur ini yang membuat tekanan darah seseorang meningkat. Selain itu, Puryanti dkk (2022) menguatkan hasil penelitian ini dengan penderita hipertensi perempuan sebanyak 62 orang (62%).

Faktor hormonal memegang peran penting dalam perbedaan distribusi hipertensi antara perempuan dan laki-laki. Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat hormon estrogen dan progesteron yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan ini dapat mempengaruhi risiko hipertensi. Estrogen dapat mempengaruhi fungsionalitas arteri dan memperlambat aliran darah. Selain itu, estrogen juga mempengaruhi kadar natrium dan volume darah yang ada dalam tubuh, yang mempengaruhi tekanan darah. Adanya perubahan hormon pada saat masa menopause juga dapat meningkatkan risiko hipertensi pada perempuan.

Estrogen memegang peran penting dalam mengatur tekanan darah dalam tubuh. Estrogen mempengaruhi elastisitas arteri dan memperlambat aliran darah, membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, estrogen juga mempengaruhi kadar natrium dan volume darah dalam tubuh yang mempengaruhi tekanan darah. Tingginya kadar natrium dalam darah dapat menyebabkan retensi air dan meningkatkan volume darah, yang akan meningkatkan tekanan darah. Estrogen dapat pula mempengaruhi fungsionalitas pembuluh darah dan aliran darah, meningkatkan risiko hipertensi. Estrogen juga dapat menurunkan

produksi renin, yaitu enzim yang mempengaruhi regulasi tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) terkait Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kedai Durian, didapatkan bahwa sebanyak 88,5% penderita hipertensi adalah perempuan. Hal ini disebabkan oleh karena perempuan memiliki waktu yang lebih banyak untuk memeriksakan dirinya ke pelayanan kesehatan daripada laki-laki. Adanya perbedaan perilaku perempuan dan laki-laki dalam hal berkonsultasi dengan dokter, dimana perempuan lebih sering melakukannya (Soekidjo, 2012). Sesuai dengan Anderson yang dikutip dalam Maulidah dan Handayani (2020) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi pelayanan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan dengan mayoritas SMP sebanyak 16 orang (45.7%), sedangkan SMA sebanyak 10 orang (8.6%), dan perguruan tinggi sebanyak 9 orang (25.7%). Penelitian ini sejalan dengan (Sumartini dkk., 2020) menunjukkan bahwa pendidikan yang terbanyak adalah pendidikan SMP sebanyak 12 orang (36,37%).

Pendidikan adalah satu sistem evaluasi untuk tiap-tiap individu untuk meraih penge- tahuan serta pemahaman yang lebih tinggi tentang object spesifik serta khusus. Pengetahuan yang didapat secara resmi itu menyebabkan pada tiap-tiap individu yakni mempunyai pola pikir, tingkah laku serta akhlak yang sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Kamus besar bahasa indonesia, 2018). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula seseorang tersebut menerima informasi, dan akhirnya semakin banyak pula pengetahuan pengetahuan yang dimilikinya. Dan sebaliknya jika seseorang dengan tingkat pendidikan

rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai nilai yang baru diperkenalkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan dari responden adalah 45,7 % SMP. Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh seorang dapat mempengaruhi dalam menentukan dalam perawatan Hipertensi.

Hasil Riskesdas (Riskesdas, 2018), dalam hal pendidikan, semakin tinggi pendidikan maka semakin besar tingkat pengetahuannya. Upaya yang dilakukan dengan pendidikan tinggi cenderung mencari informasi terkait dengan penyakit Hipertensi. Diusia lanjut banyak mengeluh tentang kesehatannya, karena sudah mengalami penurunan pada sistem semua sistem organ tubuhnya.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan remaja tentang jus sayur terhadap tekanan darah di desa blimbing kelurahan ketos kecamatan paranggupito kabupaten wonogiri (n=35)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	0	00.0
Cukup	23	65.7
Kurang	12	34.3
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pentingnya jus sayur untuk tekanan darah di desa blimbing kabupaten wonogiri dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 23 orang (65.7%), tingkat pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (34,3%) dan tingkat pengetahuan baik tidak ada (0%).

Perilaku konsumsi jus sayur pada seseorang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi factor. Menurut Apriadi (2019), factor factor yang mempengaruhi konsumsi jus sayur yaitu terdapat factor tidak

langsung dan factor langsung. Factor tidak langsung yaitu pendapatan keluarga, harga bahan makanan, tingkat pengelolaan sumber daya lahan dan pekarangan. Sedangkan factor langsung yaitu daya beli keluarga, latar belakang social budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi dan jumlah anggota keluarga.

Menurut Worthington (2018) gaya hidup merupakan factor langsung yang mempengaruhi perilaku konsumsi remaja. Gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh dua factor yaitu internal dan eksternal. Factor internal diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra diri, konsep diri dan status kesehatan. Sedangkan factor eksternal diantaranya besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orangtua, pengetahuan gizi, social budaya, teman sebaya, pengalaman individu, media massa dan fast food. Beberapa faktor berikut ini merupakan faktor yang di duga berhubungan dengan perilaku konsumsi jus sayur yaitu umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, preferensi/kesukaan, teman sebaya, social budaya, kebiasaan orangtua, media massa, dan konsumsi fast food.

Menurut peneliti dalam penelitian ini diketahui berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat pendidikan dibawah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia akan mempengaruhi pola pikir beserta pemahaman sehingga hasil penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden penderita hipertensi bahwa hasil penelitian menunjukkan Kriteria cukup lebih banyak yaitu sebanyak 25 orang (62,5%).

Penelitian ini sejalan berbanding terbalik dengan penelitian (Sumartini dkk., 2020) memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang perawatan hipertensi yang paling banyak yaitu pada kategori baik berjumlah 19

respondein (57,6%). Pengetahuan responden mengenai perawatan hipertensi sebagian dalam kategori cukup, dimana sebagian responden belum mampu melakukan modifikasi gaya hidup untuk mengatasi hipertensi. Perawatan dan usaha pencegahan hipertensi sejak dini sangatlah penting. Perawatan hipertensi adalah upaya-upaya dalam rangka menjaga tekanan darah supaya tetap dalam batas normal, dengan perawatan yang tepat, hipertensi dapat diatasi secara tuntas (Nova, 2020). Pengobatan hipertensi dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis Pengobatan dengan non farmakologis bisa dengan menggunakan jus Sayur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Karakteristik responden mayoritas berusia 11-14 Tahun sebanyak 16 orang (45.7%) , berjenis kelamin perempuan 21 orang (60.0%), dan remaja berpendidikan SMP sebanyak 16 orang (45.7%) dan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang jus sayur terhadap tekanan darah pada responden remaja yang memiliki keluarga riwayat hipertensi di desa blimbing kabupaten wonogiri sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 23 orang (65.7%).

Berdasarkan penelitian ini diharapkan kepada masyarakat dapat mencari informasi melalui media massa elektronik dan media cetak menggunakan fasilitas yang dimiliki terkait terapi non farmakologi dengan jus sayur untuk menstabilkan dan menurunkan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, M. F. F. (2022). *studi fenomenal terhadap pasien hipertensi.*

- Jurnal Keperawatan Silampari 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Ahmad Fauzi, D. (2022). *Metodologi Penelitian*. Metodologi Penelitian. Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah: CV. Pena Persada
- Anggreni Dhona. (2022). *buku ajar Metodologi penelitian kesehatan*. edited by Eka Diah Kartiningrum. Mojoanyar Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. In Binus. Jakarta: Mitra Wacana Media www.mitrawacanamedia.com
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). *Pengetahuan*; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta, Trans Info Media
- Fitri, N., & Awaluddin. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali*. *Jurnal Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 2(1), 36–46.
- Hastuti Apriyani Puji. (2019). *Hipertensi*. Klaten Jawa Tengah : Lakeisha (Anggota IKAPI)
- Herdiani, T. N., Herman, A. S. D., & Fahriani, M. (2022). *Implementasi Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan di Posyandu Kasih Ibu*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 30–35.
- Hidayat, R. (2019). *Pengaruh Pelaksana SOP Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap RSUD Bangkinang*. *Jurnal Ners*, 3.
- Ilmiyah, F., Dwipayanti, P. I., & Siswanto, E. (2022). *Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Intervensi Konsumsi Jus Wortel (Daucus Carota L)*. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i2.201>
- Irianti, C. H., Antara, A. N., & Jati, M. A. S. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi*. *BPSTW Budi Luhur Bantul. Jurnal Riset Daerah*, 21(3). <https://ojs.bantulkab.go.id/index.php/jrd/article/view/56>
- Kadek (2023). *Gambaran Pengetahuan Komplementer Herbal Jus Labu Siam, Seledri Dan Wortel Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas II Denpasar*.
- Khoeriyah, Ene, H, Silawati vivi, carolin tiara bunga. (2022). *J. Perbandingan Pemberian Labu Siam Dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi*. *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/i> 5(1), 81–91.
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). *Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang*. *Donesia*, 1(2), 157–165.

- Manurung, N. (2016). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : KDT
- Mardianti Fira, R. D. (2020). *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja*. 10(01 April 2022), 43–55. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: *Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. Journal UIN Alauddin, November, 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Nova Dwi Yanti, F. B. & I. R. K. (2020). *Survey Pengetahuan Masyarakat Tentang Terapi Komplementer*. Research of Education and Art Link in Nursing Journal, 3(1), 1–10.
- Nursyafitri, Abidin, & Amir Patintingan. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penderita Hipertensi dalam Menggunakan Obat Nonfarmakologi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempae Kota Parepare*. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 2(2)Nursyafitri, Abidin, Amir Patintingan. (2019). 2(2), 230–239. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i2.146>
- Paramitha, S., Isnuwardana, R., Nuryanto, M. ., Djalung, R., Rachmawatyningtyas, D. ., & Jayastri, P. (2017). *Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer Hipertensi Di Puskesmas*. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 1(7), 367–376.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90.
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu*. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES, 3(1), 408–413.
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). *FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 3(2), 107–119.
- Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (n.d.). *Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi*. Jurnal Pengabdian Masyarakat 02(02), 182–189.
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). *Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Effect of Coconut Water on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients*. Jurnal Wacana Kesehatan, 7(1), 47–54.
- Sari, Y. (2020). *Penggunaan Mentimun Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi*. Jurnal Abdi Masyarakat Vol., 1(1), 7–16.
- Simamora, L., & Fithri, N. (2019). *Keefektivan Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Of Health 67, 10, 67–74.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). *Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2022*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 79–88. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/download/740/463>

- Sukarini, L. P. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA*. Jurnal Genta Kebidanan, 6(2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.95>
- Sumartini, N. P., Purnamawati, D., & Sumiati, N. K. (2020). *Pengetahuan Pasien yang Menggunakan Terapi Komplementer Obat Tradisional tentang Perawatan Hipertensi di Puskesmas Pejjeruk Tahun 2019*. The Journal Of Bima Nursing 1(1), 103.
- 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>
- Wardani, Y., & Putri, S. A. M. (2022). *Poster dan Leaflet sebagai Media untuk Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Usia Lanjut di Padukuhan Kalirandu, Bantul. COVIT(Community Service of Health) : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 187–193