

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS BLIMBING MANIS PADA
LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DAN *STRESS***



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat

Ahli Madya

Oleh :

DIKA HERA APRILIANI

22130012

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS BLIMBING MANIS PADA
LANSIA YANG MENGALAMI HIPETENSI DAN *STRESS***



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat

Ahli Madya

Oleh :

DIKA HERA APRILIANI

22130012

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun
yang di rujuk telah saya nyatakan benar**

Nama : DIKA HERA APRILIANI

Nim : 22130012

Tanda Tangan :



Tanggal : 26 April 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS BLIMBING MANIS
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DAN
STRESS

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh :



DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I

NS. MUH. IBNU HASAN, M.KEP

NIDN. 06229069103

PEMBIMBING II

ULFATUL LATIFAH, S.KM., M.KES

NIDN. 0012018903

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

NAMA : Dika Hera Apriliani

NIM : 22130012

Skim TA : KTI/~~Tim Riset Dosen~~/Publikasi

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi pemberian jus blimbing manis pada lansia yang mengalami hipertensi dan stress di puskesmas bandung

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep ()

Anggota Penguji 1 : Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep ()

Anggota Penguji 2 : Ns. M, Ibnu Hasan, M.Kep ()

Tegal, 26 juni 2025

Ketua Program Studi Diploma III

Keperawatan



Ns. Ardhi Henda Karmandika, M. Kep

NIPY.09.020.452

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil alamin, segala puji dan syukur kita panjatkan atas karunia ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS BLIMBING MANIS PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DAN STRESS”**

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan Tugas Akhir yang disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program D-III Keperawatan. Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain

1. Yang pertama, Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal.
3. Penulis ucapkan trimakasih banyak kepada dosen pembimbing Ns. Ibnu Hasan,. M.Kep sebagai dosen 1 yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga pengarah, penyemangat, motivator yang luar biasa. Trimakasih sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang bapak berikan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Ulfatul Latifah, S.Km., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan ilmu bagi penulis. Penulis ucapkan banyak trimakasih untuk waktu dan bimbingannya
5. Segenap Dosen dan Staf Prodi D3 Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka tau hanya bagian *success stories* nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

Dan segenap hati, dipersembahkan untuk:

1. Kepada cinta pertama, Bapak Chondirin Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, bahkan hanya merasakan bangku Sekolah Dasar. Namun, beliau bekerja keras, memberi motivasi, memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan masa program studi ini sampai selesai. Terimakasih karna tidak pernah meragukan anak perempuanmu ini, selalu mengusahakan apapun untuk penulis, dan tidak pernah menganggap penulis anak yang lemah.
2. kepada pintu surgaku, Ibu Darojah Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, bahkan hanya merasakan bangku Sekolah Dasar. Dan beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi ini, beliau yang mengajarkan banyak hal dari penulis lahir hingga sebesar sekarang, beliau juga yang selalu mengajarkan penulis bahwa betapa pentingnya seorang perempuan berpendidikan agar kelak dapat menjadi ibu yang cerdas untuk anak anak, terimakasih untuk semangat yang diberikan, serta doa yang mama panjatkan untuk penulis yang selalu mengiringi langkah saya. Penulis yakin 100% bahwa doa mama yang telah banyak menyelamatkan saya dalam menjalani hidup.
3. Kepada kakak penulis terimakasih, Krisdianto dan Metty Singgar Sary yang telah mendukung, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kelancaran dalam hidupnya.
4. Kepada keluarga besar Ibu Durmi trimakasih banyak telah memberi semangat selama pendidikan dan dukungan tiada henti.

5. Kepada Dwika aninda Islamy, Mima selviana, Setia Nur Meilinda yang berpartisipasi dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, trimakasih atas segala motivasi, dukungan, penulis ucapkan banyak trimakasih.
6. Kepada sahabat penulis sejak kecil yang tidak kalah penting kehadirannya, Fira, Bila ,Esa, Indri, Fitri, Shinta Trimakasih telah menjadi pendengar setia dan memberi semangat
7. Terakhir , trimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar , namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya. yaitu penulis diriku sendiri , Dika Hera Apriliani. Terimakasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagia lah selalu dengan dirimu sendiri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah dimanapun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia siakan usaha yang sudah kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaiakan menyertaimu, dan semogga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya, Aminnn.

Tegal, 26 juni 2025

Dika Hera Apriliani

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS BLIMBING MANIS PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DAN *STRESS*

Apriliani, Hera, Dika; Hasan, M. Ibnu; Latifah, Ulfatul

Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia rentan terhadap stres dan hipertensi. Stres dapat memicu aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi yang tidak tertangani dapat menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Belimbing manis (*Averrhoa carambola*) diketahui mengandung kalium dan flavonoid yang berperan sebagai antihipertensi alami dan penurun stres. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian jus blimbing manis terhadap tekanan darah dan produksi urin pada lansia yang mengalami hipertensi dan *stress*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada satu subjek lansia yang mengalami hipertensi dan *stress*. Pemberian jus dilakukan dua kali sehari selama tiga hari. Skala stres diukur menggunakan instrumen PSS-10, tekanan darah dengan tensimeter digital, dan produksi urin dengan pengukuran volume 24 jam. **Hasil:** Terjadi penurunan tekanan darah dari 155/90 mmHg menjadi 139/74 mmHg dan peningkatan produksi urin dari 1.081 mL menjadi 1.930 mL. **Simpulan:** Jus blimbing manis dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan produksi urin pada lansia stres dengan hipertensi. **Rekomendasi:** Lansia dapat mengonsumsi jus blimbing manis secara mandiri sebagai terapi pendukung.

Kata kunci: stres, hipertensi, jus blimbing manis, lansia, PSS-10

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF GIVING SWEET BLIMBING JUICE TO THE ELDERLY WHO ARE EXPERIENCE HYPERTENSION AND STRESS

Apriliani, Hera, Dika; Hasan, M. Ibn; Latifah, Ulfatul

Background: The elderly are an age group prone to stress and hypertension. Stress can trigger sympathetic nervous system activity and the release of stress hormones that will cause an increase in blood pressure or hypertension. Untreated hypertension can cause cardiovascular complications. Sweet star fruit (*Averrhoa carambola*) is known to contain potassium and flavonoids that act as natural antihypertensive and stress relievers. **Objective:** To know the effect of giving sweet blimbing juice on blood pressure and urine production in the elderly who experience hypertension and stress. **Method:** This study uses a descriptive case study design on one elderly subject who experiences hypertension and stress. Giving juice is done twice a day for three days. The stress scale is measured using the PSS-10 instrument, blood pressure with a digital tensimeter, and urine production with 24-hour volume measurement. **Results:** There was a decrease in blood pressure from 155/90 mmHg to 139/74 mmHg and an increase in urine production from 1,081 mL to 1,930 mL. **Conclusion:** Sweet blimbing juice can be an effective non-pharmacological therapy to lower blood pressure and increase urine production in stressed elderly with hypertension. **Recommendation:** Elderly can consume sweet blimbing juice independently as a supportive therapy.

Keywords: stress, hypertension, sweet blimbing juice, elderly, PSS-10

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINILITAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	5
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Definisi Lansia	6
2.1.2 Proses Ageing	6
2.2 Konsep Stress	7
2.2.1 Definisi Stres	7
2.2.2 Pengukuran Stress	7
2.3 Konsep Hipertensi.....	10
2.3.1 Pengertian Hipertensi	10
2.3.2 Etiologi Hipertensi	10
2.3.3 Klasifikasi Hipertensi	11

2.3.4	Patofisiologi Hipertensi	11
2.3.5	Patways Hipertensi	11
2.4	Konsep Blimbing manis.....	14
2.4.1	Definisi Blimbing Manis	14
2.4.2	Komposisi Blimbing Manis	14
2.4.3	SOP Blimbing Manis	16
2.4.4	Dampak Blimbing manis terhadap Hipertensi	17
2.5	Produksi urin.....	17
2.6	Konsep Asuhan Keperawatan	18
2.6.1	Pengkajian Keperawatan	18
2.6.2	Diagnosa Keperawatan	19
2.6.3	Perencanaan Keperawatan	19
2.6.4	Implementasi Keperawatan	22
2.6.5	Evaluasi Keperawatan	22
BAB III METODE STUDI KASUS		23
3.1	Desain Studi Kasus	23
3.2	Subyek Studi Kasus	23
3.2.1	Kreteria Inklusi	23
3.2.2	Kreteria Eklusi	23
3.3	Fokus Studi	23
3.4	Definisi Oprasional	24
3.5	Instrumen Studi Kasus	25
3.5.1	Format Pengkajian	25
3.5.2	Pedoman Wawancara	25
3.5.3	Lembar Observasi	26
3.5.4	Instrumen	27
3.6	Metode Pengumpulan Data	27
3.7	Langkah Studi	27
3.7.1	Persiapan	27
3.7.2	Pelaksanaan	27
3.8	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	28

3.8.1	Lokasi Studi Kasus	28
3.8.2	Waktu Studi Kasus.....	28
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	28
3.10	Etika Studi Kasus	29
3.10.1	Prinsip Manfaat	29
3.10.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia	29
3.10.3	Prinsip keadilan	30
BAB IV STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Asuhan Keperawatan	31
4.1.1	Pengkajian Keperawatan	31
4.1.2	Diagnosa Keperawatan	47
4.1.3	Perencanaan Keperawatan	49
4.1.4	Implementasi Keperawatan	54
4.1.5	Evaluasi Keperawatan	65
4.2	Pembahasan	72
4.2.1	Pengkajian Keperawatan	72
4.2.2	Diagnosa Keperawatan	74
4.2.3	Perencanaan Keperawatan	76
4.2.4	Implementasi Keperawatan	79
4.2.5	Evaluasi Keperawatan	82
4.3	Keterbatasan	86
BAB IV KESIMPULAN		87
5.1	Kesimpulan.....	87
5.2	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA		89

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengukuran <i>Stress</i> (PSS-10).....	8
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	24
Tabel 4.1 Standar operasional prosedur.....	93
Tabel 4.2 SOP pengukuran urin	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil PSS-10	98
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 3 Surat Izin Dinas Kesehatan Kota Tegal.....	100
Lampiran 4 Inform concent.....	101
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 6 Lembar Hasil Observasi.....	110
Lampiran 7 Lembar bimbingan	111
Lembar 8 Form Bimbingan Tugas Akhir	113