

Penerapan Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. E dengan Hipertensi di RT 03 RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari

Euis Juariah¹, Lilis Lismayanti¹, Ryssa Kania²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

² UPTD Puskesmas Tamansari

Informasi Artikel

Vol. 1 No. 1 Hal 11-14
©The Author(s) 2025

Submit : 01 November 2024
Revisi : 27 Desember 2024
Diterima : 12 Januari 2025
Publikasi online : 20 Januari 2025

Keywords

Jus Mentimun, Tekanan Darah, hipertensi

Correspondence

Euis Juariah
Phone: (+62)81909685706
E-mail:
euisjuariah2002@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik diatas normal atau diatas 120 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 80 mmHg dan biasanya berhubungan dengan sakit kepala (pusing, migrain), mudah tersinggung, epistaksis (mimisan), gangguan tidur dan telinga berdenging, leher kaku dan peningkatan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengukur tekanan darah, penyuluhan kesehatan, diskusi dan pemberian terapi jus mentimun pada Ny. E dan Keluarga di Rt 03 Rw 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Hasil dari penyuluhan Kesehatan dan penerapan terapi komplementer jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah Ny. E dan keluarganya mengatakan paham mengenai apa yang disampaikan dan saat dilakukan evaluasi Ny. E dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar.

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan terjadinya suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Peningkatan tersebut ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, pada 2 (dua) kali pengukuran dengan selang waktu 5 (lima) menit dalam keadaan cukup istirahat atau kondisi tenang (Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji

Tirtonegoro Klaten, 2023)(Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2023b).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik diatas normal atau diatas 120 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 80 mmHg dan biasanya berhubungan dengan sakit kepala (pusing, migrain), mudah tersinggung, epistaksis (mimisan), gangguan tidur dan telinga berdenging, leher kaku dan

peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Tekanan darah tinggi disebabkan oleh beberapa faktor yang tidak sama pada setiap orang. Oleh karena itu, faktor penyebab darah tinggi sangat bervariasi pada setiap orang. Faktor umum penyebab tekanan darah tinggi antara lain keturunan, umur, jenis kelamin, kegemukan, gaya hidup yang tidak sehat dan merokok (Laksana et al., 2022).

Tekanan darah tinggi erat kaitannya dengan penyakit kardiovaskular dan tekanan darah yang sangat tinggi dapat memicu penyakit lain seperti stroke, gagal ginjal dan serangan jantung. Hipertensi disebut juga sebagai "silent killer" karena merupakan penyakit yang sangat sulit didiagnosis (Lestari & Nuraeni, 2020).

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar, presentase angka kejadian hipertensi di Indonesia adalah 34,1. Diperkirakan hanya sepertiga kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, selebihnya tidak terdiagnosis. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Penyakit hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Hanya 7,2% dari populasi yang mengetahui bahwa mereka mengalami hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang menggunakan obat penurun tekanan darah. Prevalensi hipertensi tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%) dan terendah di provinsi Papua (16,8%). Provinsi Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur dan Jawa Barat merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka nasional (Riskesmas, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jabar, (2022) pada tahun 2019 prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 70587 orang, tahun 2020 sebanyak 69706 orang, tahun 2021 sebanyak 86176 orang dan tahun 2022 sebanyak 5211 orang. Yang dapat

disimpulkan bahwa terjadi penurunan prevalensi hipertensi pada tahun 2020 dan meningkat di tahun 2021, pada tahun 2022 terjadi penurunan sebanyak 80965 orang.

Pada pasien hipertensi, terapi nutrisi dengan manajemen pola makan dan diet hipertensi. Misalnya, batasi asupan garam, pertahankan asupan kalium, kalsium dan magnesium, serta batasi asupan kalori seiring bertambahnya berat badan. DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan penderita darah tinggi banyak makan buah dan sayur, memperbanyak asupan serat dan banyak minum air putih. Salah satu sayuran yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu mentimun (Dendy Kharisna et al., 2023).

Jus mentimun mengandung mineral: potasium, magnesium dan fosfor. Mentimun membantu menjaga keseimbangan garam dan cairan serta mengontrol tekanan darah normal, namun asupan natrium, kalium, kalsium, dan magnesium dikaitkan dengan hipertensi dan perkembangan hipertensi. Oleh karena itu timun sangat cocok dijadikan suplemen makanan obat herbal hipertensi (Marvia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Ivana et al., (2021) sebelum diberikan terapi jus mentimun rata-rata tekanan darah pada responden dengan sistole rata-rata 150 dan diastole rata-rata 91,7. Analisis tekanan darah sesudah diberikan terapi jus mentimun yang mana post di ambil pada pemberian terakhir dengan rata-rata tekanan darah sistole rata-rata 124,7 dan diastole 78,8 mmHg. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Elya et al., (2016) maka menurut peneliti jus mentimun sangat mempengaruhi terhadap perubahan tekanan darah, sebelum pemberian jus mentimun banyak responden yang mengalami tekanan darah >150/100 mmHg, setelah diberikan jus mentimun tekanan darah responden menjadi 120/80 mmHg, hal ini berarti ada pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah.

Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan penerapan jus mentimun

untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. E yang mengalami hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengukur tekanan darah, penyuluhan kesehatan, diskusi dan pemberian terapi jus mentimun pada Ny. E dan Keluarga di Rt 03 Rw 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Sehingga Ny. E dan keluarga dapat menerapkan terapi komplementer yang diberikan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pendidikan Kesehatan mengenai hipertensi dan pemberian terapi komplementer pada Ny. E dan keluarga di wilayah puskesmas tamansari pada tanggal 22 Desember 2023.



Gambar 1. Pemberian Terapi Komplementer Pada Ny. E

Tujuan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan diit hipertensi serta terapi komplementer jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Materi yang diberikan yaitu mengenai pengertian hipertensi, tanda gejala, penyebab atau factor resiko, diit

hipertensi dan terapi komplementer jus mentimun.



Gambar 2. Terapi Komplementer Jus Mentimun

Hasil dari pendidikan Kesehatan dan penerapan terapi komplementer jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah Ny. E dan keluarganya mengatakan paham mengenai apa yang disampaikan dan saat dilakukan evaluasi Ny. E dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar.

SIMPULAN

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan mengenai hipertensi dan melakukan penerapan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah di harapkan Ny. E dan keluarga dapat melakukan diit hipertensi dan menerapkan terapi komplementer jus mentimun.

REFERENSI

Dendy Kharisna, Wan Nisfha Dewi, & Widia Lestari. (2023). Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 107–112.

Dinas Kesehatan Jabar. (2022). *Jumlah Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. Dinkes

Jabar.
<https://opendata.jabarpov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>

Elya, R., Hermawan, D., & Trismiana, E. (2016). Pengaruh Jus Mentimun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 10(1), 27–31.
<http://cybermed.cbn.net.id>

Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58.
<https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>

Laksana, Y., Solihatin, Y., & Muttaqin, Z. (2022). Penerapan Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kampung Tamansari Rt 01 Rw 07 Kelurahan Mandalahayu. *Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 1–6.

Lestari, S., & Nuraeni, D. S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 654–659.
<https://doi.org/10.38165/jk.v6i1.144>

Marvia, E. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Lingkungan Dasan Sari Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 83–88.
<https://doi.org/10.47506/jpri.v6i1.172>

Riskesdas. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. Kemenkes.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1292/hipertensi-musuh-dalam-selimut

Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2023a). *CERDIK Cegah Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1292/hipertensi-musuh-dalam-selimut

Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2023b). *Satukan Kata dan Langkah*. Kementerian Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2118/