

**Pemberian Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan**

**Nanda Masraini Daulay, Arinil Hidayah, Febrina Angraini Simamora**  
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan  
(nanda\_daulay88@yahoo.com, 085297737764)

**ABSTRAK**

Prevalensi hipertensi telah meningkat selama beberapa dekade terakhir dan telah menjadi masalah kesehatan utama karena kesadaran pengobatan dan tingkat kontrol hipertensi yang masih sangat rendah (Li Y, Yang L et al, 2017). Pada prinsipnya ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yaitu pemberian jus mentimun yang dapat menurunkan tekanan darah (Tjiptaningrum & Erhadestria, 2016). Demonstrasi pemberian jus mentimun ini bertujuan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dan melatih masyarakat dalam menurunkan tekanan darah dengan cara non-farmakologi yaitu pemberian jus mentimun secara mandiri di rumah. Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pengukuran tekanan darah, demonstrasi pembuatan jus mentimun, dan pendidikan kesehatan tentang manfaat mentimun dalam menurunkan tekanan darah. Jumlah peserta 25 orang penderita hipertensi. Hasil dari kegiatan ini didapatkan 20 orang (80%) penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah. Masyarakat tampak antusias dan mampu mempraktikkan pembuatan jus mentimun. PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci : Hipertensi, Mentimun, Tekanan darah**

**ABSTRACT**

*The prevalence of hypertension has increased over the past few decades and has become a major health problem because awareness of treatment and hypertension control levels is still very low (Li Y, Yang L et al, 2017). In principle, there are two types of therapy that can be done to treat hypertension, namely pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological therapies is the provision of cucumber juice which can lower blood pressure (Tjiptaningrum & Erhadestria, 2016). The demonstration of cucumber juice is aimed at lowering the blood pressure of hypertensive sufferers and training people in lowering blood pressure in a non-pharmacological way, namely giving cucumber juice independently at home. The activities carried out consisted of measuring blood pressure, demonstration of cucumber juice making, and health education about the benefits of cucumber in reducing blood pressure. The number of participants was 25 people with hypertension. The results of this activity found that 20 people (80%) with hypertension experienced a decrease in blood pressure. The community seemed enthusiastic and able to practice making cucumber juice. PKM on demonstration of non-pharmacological therapy to lower blood pressure can be carried out routinely with different types of complementary therapies such as herbal therapy in lowering blood pressure.*

**Keywords : Hypertension, Cucumber, Blood pressure**

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah faktor risiko utama kardiovaskular penyakit dan stroke (Feigin VL et al.,2016). Penderita hipertensi pada tahun 2011 di Indonesia diperkirakan 15 juta orang dewasa dan lansia, tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial, yang tidak diketahui penyebabnya. Prevalensi hipertensi telah meningkat selama beberapa dekade terakhir dan telah menjadi masalah kesehatan utama karena kesadaran pengobatan dan tingkat kontrol hipertensi yang masih sangat rendah (Li Y, Yang L et al, 2017).

Pada prinsipnya ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan obat, dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan modifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (*back to nature*). Mengacu pada konsep *back to nature* yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat, karena bahan tersebut kaya akan antioksidan dan kalium dalam bentuk jus buah sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Buah-buahan yang sering

digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air, salah satunya yaitu mentimun (Bangun, 2003).

Buah mentimun sangat baik di konsumsi untuk penderita hipertensi. Suatu makanan dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataan, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel, yang penting adalah 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Mengonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sangat baik untuk penderita hipertensi. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (Suhaema, dkk, 2014).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 7 orang penderita hipertensi di Manunggang Jae didapatkan hasil 2 orang mengonsumsi obat anti hipertensi dan 5 orang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi. Alasan penderita tidak mengonsumsi obat anti hipertensi karena merasa bosan, malas untuk minum obat, takut terhadap efek samping dan

ketergantungan dan masalah dana. Dari ketujuh penderita hipertensi tersebut tidak mengetahui secara jelas pengertian dan batasan hipertensi, penyebab dan penatalaksanaan non farmakologi berupa terapi komplementer sebagai upaya mengatasi hipertensi dan mencegah komplikasi hipertensi. Berdasarkan kondisi situasi diatas maka dirasa perlunya dilakukan demonstrasi pembuatan jus mentimun dan pendidikan kesehatan penatalaksanaan terapi non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi non-farmakologi, salah satunya jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Salah satu solusi dari permasalahan tingginya kasus hipertensi pada lansia di Desa Manunggang Jae adalah dengan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu Pemberian Jus Mentimun. Cara ini efektif dikarenakan aman tanpa efek samping.

Adapun tahapan demonstrasi yaitu:

- a. Mengumpulkan masyarakat penderita hipertensi di Balai Desa sesuai waktu yang disepakati.
- b. Menyiapkan Alat dan bahan, buah mentimun 100gr, air 50ml, serutan/blender, stetoskop, spigmomanometer.

- c. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun dibantu fasilitator.

- d. Memberikan jus mentimun sebanyak 150 ml.

- e. Melakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan jus mentimun.

Masyarakat antusias berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Kegiatan ini dapat terus dilakukan masyarakat di rumah untuk menurunkan tekanan darah dikarenakan kegiatan ini sangat mudah dilakukan dengan bahan dan alat yang mudah didapatkan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berupa demonstrasi pembuatan jus mentimun dan memberikan leaflet tentang terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 25 orang. Demonstrasi dilakukan kepada masyarakat penderita hipertensi di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Demonstrasi dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya.

Moderator menyampaikan salam dan membuka acara. Kemudian, ketua pelaksana dibantu oleh fasilitator melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan pemberian jus mentimun. Setelah itu ketua pelaksana melakukan demonstrasi. Setelah demonstrasi selama 15 menit, dilakukan

pengukuran tekanan darah kembali. Hasilnya didapatkan dari 25 orang yang dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat, terdapat 20 orang (80%) penderita hipertensi yang mengalami penurunan tekanan darah. Sedangkan, 5 orang (20%) belum mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan.

Nilai tekanan darah rata-rata sistol sebelum terapi 176 mmHg dan sesudah terapi 146.00 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan terapi 103mmHg sedangkan nilai rata-rata setelah dilakukan terapi 84 mmHg.

Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan feedback. Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan. Acara demonstrasi ditutup dengan salam oleh moderator. Masyarakat mampu mempraktikkan pembuatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan demonstrasi pembuatan jus mentimun pada penderita hipertensi berjalan dengan baik. Masyarakat tampak antusias dalam mempraktikkannya. Peserta demonstrasi berjumlah 25 orang, dan 20 orang dari peserta tersebut mengalami penurunan tekanan darah. Kegiatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat. Hal ini dibuktikan

dengan antusias peserta dalam mendengarkan dan bertanya. Kegiatan ini juga dapat dilanjutkan di rumah dilakukan secara individu oleh masyarakat.

PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah.

#### 5. REFERENSI

- Bangun, AP. *Terapi jus dan ramuan tradisional untuk hipertensi*. Jakarta. AgroMedia Pustaka.2003.
- Feigin VL, Roth GA, Naghavi M et al.(2016).,Global burden of stroke and risk factors in 188 countries, during 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Diakses dari <https://www.thelancet.com>
- Lin, G.-H., Chang, W.-C., Chen, K.-J., Tsai, C.-C., Hu, S.-Y., Chen, L.-L., 2016. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2016, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Suhaema I, Luthfiyah F, Al-khair M. *Perbedaan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun (Cucumis sativus Linn) di puskesmas denggen kecamatan selong kabupaten Lombok timur*. *Media Bina Ilmiah*. 2014;8(1):63-7.

Tjiptaningrum, A, Erhadestria, S. 2016. *Manfaat Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi*. Majority Vol: 5, No: 1

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

