

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI-KASSI**

*Implementation of Giving Cucumber Juice to Lower Blood Pressure in Elderly People with Hypertension at
Kassi-Kassi Community Health Center*

A. Nailatul Hidayah

Poltekkes Kemenkes Makassar
andinayla17@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the common health problems in society, especially in the elderly. Effective management of hypertension is needed to improve the quality of life of the elderly. Cucumber juice is one of the non-pharmacological techniques to lower blood pressure because it has hypotensive properties. **Objective :** To determine the results of the provision of cucumber juice on reducing blood pressure in the elderly suffering from hypertension at Kassi-Kassi Health Center. **Method:** This used a qualitative research type with a descriptive case study approach. The sampling technique for this study is a non-probability sampling technique involving 2 subjects as samples in this study. **Results:** The provision of cucumber juice to reduce blood pressure in elderly people with hypertension at Kassi-Kassi Community Health Center showed the effect of cucumber juice consumption on reducing blood pressure in the elderly through the administration of cucumber juice with a frequency of once a day for seven consecutive days. In subject I (Mrs. N), blood pressure which was previously 158/90 mmHg decreased to 140/80 mmHg and in subject II (Mrs. C) blood pressure which was initially in the range of 160/98 mmHg experienced a significant decrease to 145/82 mmHg after seven days of administration of cucumber juice. **Conclusion:** Cucumber juice is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Cucumber Juice, Elderly, Blood Pressure

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada masyarakat, khususnya pada lansia. Penanganan hipertensi yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Jus mentimun adalah salah satu teknik non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah karena mempunyai sifat hipotensif. **Tujuan:** Mengetahui hasil dari implementasi pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi. **Metode:** Jenis penelitian studi kasus ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus deksriptif. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah teknik non probability sampling yang melibatkan 2 subyek sebagai sampel dalam penelitian ini. **Hasil:** Implementasi pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi menunjukkan adanya pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia melalui pemberian jus mentimun dengan frekuensi pemberian sekali setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Pada subyek I (Ny. N), tekanan darah yang sebelumnya 158/90 mmHg menurun menjadi 140/80 mmHg serta pada subyek II (Ny. C) tekanan darah yang awalnya berada pada kisaran 160/98 mmHg mengalami penurunan yang signifikan menjadi 145/82 mmHg setelah tujuh hari pemberian jus mentimun. **Kesimpulan:** Jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Jus Mentimun, Lansia, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi kardiovaskular yang sering ditemui di kalangan masyarakat, terutama pada populasi lansia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. (Nurhidayat, 2020).

World Health Organization (WHO, 2019) menyatakan sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami kondisi tekanan darah tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa, Kota Makassar memiliki tingkat kasus hipertensi tertinggi sebanyak 290.247, diikuti oleh Kabupaten Bone dengan 158.516 kasus, Kabupaten Gowa dengan 157.221 kasus, dan Kabupaten Barru dengan tingkat terendah sebanyak 1.500 kasus. Di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi di antara orang Indonesia berusia lebih dari 18 tahun sebesar 31,68%, dengan tingkat mortalitas 18,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Sumber daya nabati mempunyai peran penting dan bisa dimanfaatkan untuk mengendalikan tekanan darah, meskipun penggunaan obat antihipertensi telah lama dikenal sebagai metode yang efektif untuk mengelola tekanan darah tinggi. Mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung serat, vitamin dan mineral merupakan sumber daya yang bisa digunakan untuk mengontrol tekanan darah.. (Ivana et al., 2021 & Momongan et al., 2022).

Mentimun mengandung sejumlah besar kalium, yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah dan akhirnya mengakibatkan penurunan tekanan darah. Kandungan air yang tinggi membuat mentimun memiliki sifat diuretik, membantu menurunkan tekanan darah dan merangsang produksi urine. (Barus, 2019).

Berdasarkan hal diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari implementasi pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus deksriptif dengan populasi yaitulansia hipertensi yang terdaftar di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling dengan menggunakan 2 orang subyek. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Sphygmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi disertai wawancara pengkajian awal. Adapun kriteria yang diambil yaitu lansia yang terdiagnosa menderita hipertensi, lansia yang

menderita hipertensi tanpa penyakit penyerta, serta subyek bersedia menjadi sampel pada penelitian ini.

HASIL

Berdasarkan pengkajian dan pemeriksaan awal yang dilakukan pada Ny. N dan Ny.C maka didapatkan data yaitu Ny.N berjenis kelamin perempuan, usia 73 tahun, agama Islam, suku bugis-makassar, pekerjaan ibu rumah tangga, beralamat di Jl. Toddopuli, responden tinggal bersama cucunya. Responden menderita penyakit hipertensi sejak 7 tahun yang lalu dan rutin mengkonsumsi obat untuk menurunkan tekanan darah berjenis Amlodipin 5 mg dengan dosis 1x1 sehari. Pada pemeriksaan awal diperoleh tekanan darah Ny. N adalah 155/89. Diperoleh pula Ny. N seringkali merasakan pusing. Pada hari pertama, tanggal 23 Mei 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi - Kassi dilakukan penelitian hari pertama yaitu pemberian jus mentimun guna menurunkan tekanan darah. Pemberian jus mentimun ini diberikan selama 7 hari berturut-turut. Tekanan darah akan di ukur sebelum pemberian jus mentimun kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali 2 jam setelah mengkonsumsi jus mentimun. Setelah diberikan implementasi, lalu dilakukan pengukuran tekanan darah pada tanggal 23 Mei- 30 Mei 2024, tekanan darah yang sebelumnya 158/90 mmHg setelah pemberian jus mentimun selama tujuh hari berturut - turut, menurun menjadi 140/80 mmHg

Pada Ny.C diperoleh data Ny. C adalah seorang perempuan yang telah mencapai usia 70 tahun, menganut agama Islam, berasal dari suku Makassar, dan menjalani kehidupannya sebagai ibu rumah tangga. Ny. C tinggal bersama anaknya di Jl. Toddopuli. Diketahui bahwa Ny. C telah didiagnosis menderita hipertensi selama empat tahun terakhir dan secara teratur mengonsumsi obat Amlodipin dengan dosis 5 mg sekali sehari untuk membantu mengendalikan tekanan darahnya. Pada saat pemeriksaan awal, tekanan darah Ny. C tercatat sebesar 160/98 mmHg. Selanjutnya, pada tanggal 23 Mei 2024, di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi, dilaksanakan sebuah penelitian selama tujuh hari berturut-turut yang melibatkan pemberian jus mentimun kepada Ny. C sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darahnya. Dalam penelitian ini, tekanan darah diukur setiap hari sebelum dan dua jam setelah Ny. C mengonsumsi jus mentimun. Penelitian berlangsung dari tanggal 23 Mei hingga 30 Mei 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. C yang awalnya berada pada kisaran 160/98 mmHg mengalami penurunan yang signifikan menjadi 145/82 mmHg setelah tujuh hari pemberian jus mentimun.

PEMBAHASAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak diderita oleh lansia. Hipertensi ditandai oleh tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang melebihi 90 mmHg. Ada dua metode untuk menurunkan tekanan darah: farmakologis (menggunakan obat) dan non-farmakologis (tanpa obat). Obat anti hipertensi telah lama terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah, namun sumber daya nabati juga memiliki peran penting dan dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah. Sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah meliputi buah-buahan, sayuran yang tinggi serat, serta kaya akan vitamin dan mineral.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah genetik, umur, jenis kelamin, etnis, obesitas, gaya hidup, dan asupan makanan. Kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan, karena gaya hidup masyarakat kota lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya dan konsumsi alkohol. Modifikasi asupan bahan makanan yang mengandung kalium dan magnesium menjadi salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. (Putri, 2022)

Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kassi- Kassi telah dilaksanakan pada bulan Mei 2024 dengan melakukan pemberian jus mentimun selama tujuh hari berturut-turut guna menurunkan tekanan darah . Pada hari pertama penelitian, peneliti memulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada kedua responden sebelum memberikan jus mentimun. Dari pengukuran ini, didapati bahwa tekanan darah Ny. N dan Ny. C berada dalam rentang yang cukup tinggi, yaitu masing-masing 158/90 mmHg dan 160/90 mmHg. Pengukuran tekanan darah ini dilakukan untuk mendapatkan data awal sebelum intervensi dengan jus mentimun dimulai.

Setelah melakukan pengukuran tekanan darah awal, peneliti kemudian memberikan jus mentimun kepada kedua responden untuk diminum. Tekanan darah kedua responden akan diukur kembali setelah dua jam untuk melihat efek jangka pendek dari konsumsi jus mentimun terhadap tekanan darah mereka. Setelah dua jam berlalu, pengukuran ulang tekanan darah menunjukkan adanya penurunan, meskipun penurunannya belum signifikan.

Pengamatan dilanjutkan pada hari-hari berikutnya. Pada hari keempat dan kelima pemberian jus mentimun, peneliti mencatat perubahan yang lebih signifikan pada tekanan darah kedua responden. Data yang lebih rinci mengenai

perubahan tekanan darah ini menunjukkan bagaimana konsumsi jus mentimun secara konsisten selama beberapa hari mampu memberikan dampak yang lebih nyata dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun efek awal dari jus mentimun belum terlihat signifikan, konsumsi yang berkelanjutan dapat menghasilkan perubahan yang lebih berarti dalam pengendalian tekanan darah.

Sejalan dengan penelitian (Etri Yanti, dkk, 2020) menunjukkan tekanan darah penderita hipertensi sebelum (pre test) dan sesudah (post test) sesudah pemberian jus mentimun pada kelompok eksperimen yaitu sistolik 169,5/ 149,5 mmHg dan diastolik 100 / 86,5 mmHg. tekanan darah penderita hipertensi sebelum (pre test) dan sesudah (post test) pada kelompok kontrol yaitu sistolik 171 / 163 mmHg dan diastolic 100/ 91,5 mmHg. Terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai p value = 0,000 < α (0,05).

Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium yang menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun. Mentimun bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Unsur fosfor, asam folat dan vitamin C pada mentimun bermanfaat menghilangkan ketegangan atau stress.

Berdasarkan teori yang ada, serta hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dan didukung oleh berbagai penelitian terkait yang meneliti efek jus mentimun terhadap kesehatan, peneliti berasumsi bahwa mengonsumsi jus mentimun secara rutin dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan di uraikan pada pembahasan yang terpapar,terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik sehingga peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi- Kassi.

SARAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait Implementasi Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi mahasiswa Kesehatan lainnya khususnya keperawatan dalam menambah wawasan mengenai metode terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mampu untuk menerapkan pendekatan ini dalam perawatan pasien hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu program PTM terutama penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi tentang pengobatan kombinasi antara farmakologi dan non farmakologi terutama mentimun untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Subyek

Diharapkan responden dapat mematuhi pola hidup yang sehat

yang dianjurkan serta lebih aktif dalam melakukan pembuatan jus mentimun sebagai pengobatan alternatif yang murah, mudah dan praktis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Responden mengetahui dosis, cara pembuatan, dan pengkonsumsian mentimun untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama guna melihat perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan terapi non farmakologi yang lain seperti seledri, labu siam, daun salam dll.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak-pihak yang selalu memberikan bimbingan, arahan serta semangat dukungan yang diberikan selama penelitian ini berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, d. (2021). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Indramayu: Adab.

Ahmad, S. N. A., Nopitasari, N., & Hakim, F. (2023). Efektivitas Pemberian Terapi Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 16-26.

Cerry, dkk. (2021). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa tolombukan kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara

Gemini Savitri, Y. R. (2021). Keperawatan Gerontik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY.

Mia Fatma Ekasari, E. S. (2021). Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya . Jakarta.

Kholish. (2019). Kandungan Buah Mentimun. Jakarta: EGC.

Kurnia, C.P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Hipertensi Kehamilan di Wilayah Puskesmas Padangsari Banyumanik Semarang. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Semarang.

Lestari Puji Pertiwi Sri, L. (2023). Pengaruh Pemberian Labu Siam dan Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).

Mujito, T. C. (2021). Cekal Hipertensi Pada Keluarga dengan Terapi Non Farmakologis dan Perilaku Cerdik. Blitar: Eureka Media Aksara

Pratiwi, C F. Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun Dan Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Rejosari Kecamatan Kebonsari

Rahmah, U. S. (2023). Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Lansia Dengan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif (Hipertensi) Dengan Pendekatan Terapi Jus Timun Di RW 05 RT 02 Dan RT 05 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang Tahun 2023.

Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada Wanita Menopause. Jakarta: LIPI Press.

Ruriyanty, N. R., Basit, M., Tasalim, R., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Edukasi Dan Pemberian Terapi Komplementer Jus Mentimun Seledri dan Madu Untuk Mengendalikan Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi* 5(2), 25-33.

Sarida Surya Manurung, D. d. (2020). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.

Siagian, M. L., Laitama, N. S., Widari, N. P., & Devika, K. (2023). Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam dan Pemberian Jus Timun Di Kelurahan Bubutan Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 18-22.

Sitanggang. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.

Sri, L. (2023). Pengaruh Pemberian Labu Siam dan Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten.

Wijaya. (2019). Kandungan Buah Mentimun Bagi Tubuh. Yogyakarta: Graha Ilmu.