

RASIDAMUN (RAMUAN HIPERTENSI DARI MENTIMUN) UNTUK MEREDAKAN HIPERTENSI PADA WANITA USIA SUBUR

RASIDAMUN (CUCUMBER JUICE TO RELIEVE HYPERTENSION) IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE

Siti Novy Romlah*, Desy Darmayanti, Aranya Maisaputri, Chika Naulita,
Kharisma Amelia, Nia Fitri R., Sapridah Hasian N., Sela Devi, Yustina

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a public health problem that causes high death rates and the inability to achieve life expectancy. Hypertension can cause various kinds of dangerous health complications if left unchecked. This disorder can cause an increased risk of heart disease, stroke and even death. Many factors can cause hypertension. In 2009, the Ministry of Health (MOH) showed that the incidence of hypertension and cardiovascular disease tends to increase due to lifestyles that are far from healthy behavior, the high cost of treating hypertension, and the lack of facilities and infrastructure for controlling hypertension. The high rate of hypertension is also influenced by smoking habits, lack of activity, unhealthy eating patterns, obesity and stress. This community service was carried out with the aim of introducing and assessing the effect of giving cucumbers in the form of juice on blood pressure in people with hypertension. The participant population was women suffering from pre-hypertension and grade 1 hypertension of childbearing age in the Pamulang 2 area, South Tangerang. The sample was 20 people. The results of this community service activity show that cucumber juice is effective in lowering blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords : *Hypertension, Blood pressure, Cucumber juice*

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menyebabkan tingginya tingkat kematian dan ketidakmampuan mencapai usia harapan hidup. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan jika terus dibiarkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya Hipertensi. Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2009 menunjukkan kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskular cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku sehat, mahalnya biaya pengobatan hipertensi, serta kurangnya sarana dan prasarana dalam penanggulangan hipertensi. Tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stres. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk memperkenalkan serta menilai pengaruh pemberian mentimun dalam bentuk jus terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi. Populasi peserta adalah penderita pra-hipertensi dan hipertensi tingkat 1 wanita usia subur di wilayah Pamulang 2, Tangerang Selatan. Sampel sebanyak 20 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Jus Mentimun

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian terbesar diseluruh dunia. Disamping kematian, penyakit ini juga menyebabkan tingginya tingkat morbiditas dan kecacatan. Kematian akibat *Non-Communicable Disease* (NCDs) meningkat 14,1% atau sekitar 39,8 juta jiwa sejak tahun 2005 sampai tahun 2015. Salah satu penyakit yang turut menyumbangkan angka kematian akibat penyakit tidak menular adalah penyakit hipertensi (WHO, 2023). Di seluruh dunia, peningkatan tekanan darah diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Hipertensi menyumbangkan 57 juta ketidakmampuan mencapai usia harapan hidup (Ahmad & Nurdin, 2019).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan memberikan obat-obatan anti hipertensi dan non farmakologis yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup (Machsus, et al., 2020). Data WHO melaporkan dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan dan hanya

12.5% yang diobati dengan baik, karena mahalnya biaya yang diperlukan selama proses terapi (Mega, Fitriani, & Ibrahim, 2015).

Selain itu, penggunaan obat-obatan hipertensi sering menimbulkan efek samping yang umum terjadi adalah meningkatnya kadar gula dan kolesterol, kelelahan serta kehilangan energi. Tidak sedikit penderita yang harus mengkonsumsi obat lain untuk menghilangkan efek samping dari pengobatan hipertensinya. Satu-satunya cara yang dapat dilakukan untuk menghindari efek samping tersebut adalah dengan cara menghentikan pengobatan farmakologis, hal inilah yang membuat pasien tidak patuh terhadap terapi pengobatan dan beralih mencari terapi yang lain (Setiawan & Sunarno, 2022).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat

badan meningkat (Kharisna, Dewi, & Lestari, 2012).

Sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis, pendekatan berbasis tanaman dan buah juga merupakan salah satu pendekatan pengobatan hipertensi yang berkembang saat ini. Selain karena murah, efek yang dihasilkan juga lebih baik dibandingkan obat kimia meskipun memerlukan waktu yang sedikit lebih lama dibandingkan dengan yang kimia. Salah satu sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah adalah mentimun (*Cucumis Sativus Linn*) (Ahmad & Nurdin, 2019).

Mengonsumsi mentimun dalam bentuk jus dapat menurunkan tekanan darah. Tingginya kandungan kalium menjadikan mentimun sebagai salah satu pilihan dalam upaya terapi nonfarmakologis penyakit hipertensi. Asupan kalium terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik mengarah pada korelasi negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi kalium maka dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain kalium, mentimun juga mengandung magnesium yang berperan dalam menurunkan tekanan

darah, suplementasi magnesium (Mg) secara signifikan mengurangi tekanan darah (Ahmad & Nurdin, 2019).

Adapun tujuan dari diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penulisan artikel ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan menilai pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi khususnya pada wanita usia subur.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diantaranya dosen, mahasiswa, dan masyarakat terutama wanita dengan usia subur pada rentang usia 20-49 tahun di wilayah Pamulang 2, Tangerang Selatan.

Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang “Ramuan Hipertensi Dari Mentimun Untuk Meredakan Penyakit Hipertensi” telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juni 2023 Pukul 14.00-16.00 WIB. Wilayah masyarakat Pamulang 2, Tangerang Selatan kelompok pengajian Ibu-ibu Mushola Al-Ikhlas.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini tidak lepas dari bantuan

Ibu Rw, Ibu Kader, keluarga sasaran masyarakat Pamulang 2 dan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat yaitu tim dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa STIKes WDH Tangerang dalam rangka memperkenalkan ramuan yang diciptakan serta untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara mencegah terjadinya penyakit-penyakit komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengabdian ini dilaksanakan secara *offline* dengan terjun secara langsung ke masyarakat kelompok ibu-ibu Pengajian wilayah Pamulang 2, Tangerang Selatan.

Evaluasi kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan secara monitoring dari tim pelaksana pengabdian yang berada di wilayah Pamulang 2. Adapun evaluasi didapatkan melalui *review* masyarakat yang telah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari pengabdian kepada masyarakat tentang minuman untuk meredakan hipertensi ini adalah dapat meningkatkan kualitas mahasiswa, dosen serta masyarakat umum terkait pengobatan herbal yang dapat dilakukan dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Pamulang 2, Tangerang Selatan.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi dan Penayangan Video

Segala kegiatan dalam acara pengabdian kepada masyarakat ini didokumentasikan dan kelancaran acara berada dalam arahan seksi acara dan dipantau oleh ketua pelaksana. Masyarakat yang hadir pada kegiatan ini berjumlah 20 wanita usia subur yang terdiri dari rentang usia 20-49 tahun.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan pengenalan produk menggunakan metode ceramah, lalu dilakukan pengukuran Tensi darah. Kemudian dilakukan kegiatan dengan metode visualisasi yaitu menampilkan video cara pembuatan minuman jus mentimun, dan dilanjutkan dengan pembagian Ramuan jus mentimun, sesi tanya jawab dan pembagian doorprize.

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg (Tambunan, Nurmayni, Rahayu, Sari, & Sari, 2021). Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terekena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami.

Gejala yang dirasakan pada penderita hipertensi antara lain sakit pada bagian belakang kepala, leher

terasa kaku, sering kelelahan bahkan mual, pandangan menjadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata jantung, dan ginjal. Bahkan sebagian besar hipertensi ini tidak memiliki gejala (Novira & Djunaedi, 2020).

Faktor yang menyebabkan seseorang menderita hipertensi antara lain yaitu genetik (keturunan), gaya hidup, jenis kelamin, dan usia. Apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya penyakit antara lain seperti penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, dan komplikasi lainnya (P2PTM Kemenkes RI, 2018).



Gambar 2. Pemberian Jus Mentimun pada Masyarakat

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari hipertensi adalah mengatasi obesitas atau menurunkan kelebihan berat badan, mengurangi asupan garam didalam tubuh, menciptakan keadaan rileks

(menghindari stress), melakukan olahraga teratur, dan hal terakhir yang dapat dilakukan dengan berhenti merokok.

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

1. Hipertensi Primer (Hipertensi Esensial)

Terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakteraturan mekanisme kontrol homeostatik normal.

2. Hipertensi Sekunder (Hipertensi Renal)

Merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua Hipertensi Sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara cepat.

Klasifikasi hipertensi berdasarkan tingginya tekanan darah

1. Hipertensi *bordeline*: Tekanan darah antara 140/90 mmHg dan 160/95 mmHg.

2. Hipertensi ringan: Tekanan darah antara 160/95 mmHg dan 200/110 mmHg.

3. Hipertensi *moderate*: Tekanan darah antara 200/110 mmHg dan 230/120 mmHg.

4. Hipertensi berat: Tekanan darah antara 230/120 mmHg dan 280/140 mmHg.

Nilai normal Tekanan darah (Admin, 2023)

1. Normal

Sistolik dibawah 130 mmHg dan Diastolik dibawah 85 mmHg.

2. Normal Tinggi

Sistolik 130-139 mmHg dan Diastolik 85-89 mmHg.

3. Hipertensi Ringan

Sistolik 140-159 mmHg dan Diastolik 90-99 mmHg.

4. Hipertensi Sedang

Sistolik 160-179 mmHg dan Diastolik 100-109 mmHg.

5. Hipertensi Berat

Sistolik 180-209 mmHg dan Diastolik 110-119 mmHg.

6. Hipertensi Maglina

Sistolik 210 mmHg atau lebih dan Diastolik 120 mmHg atau lebih.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu mengurangi berat badan, menjalani pola makan sehat, membatasi konsumsi garam, rutin berolahraga, mengurangi stress, berhenti merokok dan konsumsi alkohol, juga mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi dengan resep dokter (Hendrijanto & Damay, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan pengetahuan serta memperkenalkan produk yang nantinya dapat diolah sendiri oleh masyarakat umum sebagai upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian pada penderita Hipertensi, terutama pada masyarakat umum wilayah Pamulang 2, Tangerang selatan. Diketahui bahwa manfaat mengkonsumsi jus mentimun pada penderita hipertensi sangat efektif untuk menurunkan Tekanan darah jika terus menerus dikonsumsi setiap hari secara rutin.

Saran

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, harapan selanjutnya adalah pengetahuan dan

kesadaran akan betapa bahayanya penyakit hipertensi jika terus dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik semakin tinggi. Disamping itu, kegiatan pengabdian masyarakat berkala pun penting untuk dilakukan, agar semakin banyak masyarakat yang akan sadar dan meningkat wawasan serta pengetahuannya mengenai kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada segenap civitas akademika STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, dan pihak terkait yang telah bekerja sama sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2023). *Periksa Tekanan Darah Anda Secara Teratur*. Retrieved from Dinkes Kab. Kulonprogo: <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/20/periksa-tekanan-darah-anda-secara-teratur>
- Ahmad, Z., & Nurdin, S. S. (2019). Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus. Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 1, 80-87.

- Hendrijanto, J. D., & Damay, V. A. (2023, April 26). *Cara Mengatasi Hipertensi*. Retrieved from ayosehat: <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mengatasi-hipertensi> Retrieved from p2ptm: <https://p2ptm.kemkes.go.id/info-graphic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
- Kharisna, D., Dewi, W. N., & Lestari, W. (2012). EFEKTIFITAS KONSUMSI JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 124-131.
- Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., Nurfazriah, F., . . . Lestari, I. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science,, Technology, and Entrepreneurship*, 2(2), 51-56.
- Mega, J. S., Fitriani, V. Y., & Ibrahim, A. (2015). KARAKTERISTIK DAN POLA PENGOBATAN PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WONOREJO TAHUN 2015. *Prosiding Seminar Nasional Kefarmasian Ke-2* (pp. 126-135). Samarinda: Mulawarman University.
- Novira, R. Y., & Djunaedi, A. (2020, July 8). *Penyakit Tekanan Darah Tinggi/Hipertensi*. Retrieved from Blitar Kota: <https://blitarkota.go.id/id/berita-opd/penyakit-tekanan-darah-tinggi-hipertensi>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018, May 12). *Faktor Risiko Hipertensi*. Retrieved from p2ptm: <https://p2ptm.kemkes.go.id/info-graphic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018, May 12). *Klasifikasi Hipertensi*. Retrieved from p2ptm: <https://p2ptm.kemkes.go.id/info-graphic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). TERAPI JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 276-283. doi:<https://doi.org/10.26751/jik.k.v13i1.1300>
- Tambunan, F. F., Nurmayni, N., Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)* (Vol. I). (R. A. Harahap, Ed.) Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- WHO. (2023, September 16). *Penyakit Tidak Menular*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>