

EDUKASI JUS MENTIMUN MADU SEBAGAI TERAPI PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BENDA BARU

EDUCATION ON CUCUMBER JUICE WITH HONEY AS A THERAPY FOR ELDERLY HYPERTENSION AT BENDA BARU PUBLIC HEALTH CENTER

Holidah^{1*}, Ida Listiana², Annisa Amalia Hanifa³, Putri Handayani Setyaningsih⁴,
Alviatunnisa⁵, Alifah Assa'diyah Kusumo⁶, Ikrimah Al Kautsar⁷

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

ABSTRACT

Hypertension is currently one of the non-communicable diseases that is a very serious health problem. Currently, hypertension has become a global problem due to its prevalence continues to increase from year to year. Hypertension management through pharmacological therapy, namely taking medication for life, and can also be accompanied by non-pharmacological therapy, one of which is cucumber juice therapy. Cucumber is a vegetable that is easily available, inexpensive, and delicious. Cucumber is commonly consumed as a complement to dishes, this can be a solution to treat hypertension non-pharmacologically. Cucumber has hypotensive properties (lowering blood pressure). The water and potassium content in cucumbers will draw sodium into the intracellular space and work by opening blood vessels (vasodilation), which can lower blood pressure. In addition to cucumbers, honey also functions to lower blood pressure. The combination of cucumber and honey can provide better benefits in lowering blood pressure. Therefore, this community service activity is to provide education and demonstration of making cucumber honey juice as an antihypertensive therapy that can be applied for 7 days, drunk twice a day, 250 cc.

Keywords : *hypertension; herbal; health education; cucumber juice; honey*

ABSTRAK

Hipertensi saat ini termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan sangat serius. Saat ini hipertensi telah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Penatalaksanaan hipertensi melalui terapi farmakologis yaitu dengan minum obat seumur hidup, dan dapat juga didampingi dengan terapi non farmakologis yang salah satunya melalui terapi jus mentimun. Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat, harganya murah dan rasanya enak. Mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis. Mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Selain buah mentimun, madu juga berfungsi menurunkan tekanan darah. Kombinasi mentimun dan madu dapat memberikan manfaat yang lebih baik terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu kegiatan pengabdian ini adalah dengan pemberian edukasi dan demonstrasi pembuatan jus mentimun madu sebagai terapi antihipertensi yang bisa diterapkan dalam 7 hari diminum 2x dalam sehari sejumlah 250 cc.

Kata Kunci : hipertensi; herbal; edukasi_kesehatan;jus_mentimun;madu

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah mengalami peningkatan yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah pada organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai *the silent killer*. (Silvianah dan Indrawati, 2024)

Dalam kasus hipertensi ditemukan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor genetik yang merupakan faktor yang tidak dapat diubah (*unchanged risk factor*), dan faktor resiko yang dapat diubah (*change risk factor*), misalnya, pola makan yang tidak seimbang, makanan yang mengandung zat adiktif, mengonsumsi rokok, kurang berolahraga dan faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan (Ramadhani, 2021).

Kejadian dan prevalensi hipertensi terus meningkat di seluruh dunia. Berdasarkan prediksi WHO (World Health Organization) pada tahun 2025 prevalensi hipertensi diseluruh dunia pada orang dewasa mencapai 29.2%. Hipertensi merupakan satu dari sepuluh penyakit

tingkat kematian tertinggi di Asia. WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi sebesar 22% secara global dari penduduk dunia total (Musa, 2021). Berdasarkan catatan dari WHO bahwa hipertensi merupakan hal penting penyakit jantung dan stroke yang membentuk penyebab nomor satu kematian dini dan kecacatan di dunia (Astutik & Mariyam, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34.11%, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6.7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum di jumpai dimasyarakat. Prevalensi hipertensi di Banten yang didapat melalui pengukuran pada umur diatas 18 tahun sebesar 23.0%, tertinggi di Kota Tangerang (24.5%), diikuti Kabupaten Tangerang (23.6%), Kabupaten Pandeglang (23.2%) dan Kabupaten Lebak (22.7%) (Kasumawati et al., 2022)

Beberapa sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah antara lain buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya serat, vitamin, dan mineral. Pemberian jus mentimun terhadap lansia efektif menurunkan hipertensi

(Christine et al., 2021). Terapi non-farmakologi melalui pemberian jus dapat mempengaruhi tekanan darah (Putri et al., 2023). Mentimun mengandung kalium, magnesium dan fosfor serta memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Musyaddadah, Darni, dan Fatimah menyatakan bahwa madu juga dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan flavonoid dalam madu, yang berkisar antara 3,80 - 33,46 mg per 100 g, berbanding lurus dengan aktivitas antioksidannya. Flavonoid berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah serta memperbaiki fungsi endotel pada penderita hipertensi. Flavonoid dalam madu juga mampu menghambat aktivitas Angiotensin I Converting Enzyme (ACE), yang berperan dalam pembentukan Angiotensin II, yang menjadi penyebab utama penyempitan pada pembuluh darah (Musyayyadah et al., 2019).

Program promosi kesehatan dapat digunakan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit hipertensi di masyarakat. Edukasi kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mengikuti manajemen hipertensi yang disarankan, sehingga tekanan darah dapat terkontrol risiko komplikasi dapat dihindari. Tujuan promosi kesehatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan

pendekatan penanganannya secara non-farmakologis, seperti dengan mengonsumsi jus. andungan dalam bahan-bahan tersebut merupakan cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efek samping umum pada konsumsi berlebihan yaitu gangguan pencernaan: Kembung, kram perut, diare, atau sembelit, Dehidrasi: Meskipun kaya air, konsumsi berlebihan tanpa diimbangi cairan lain dapat menyebabkan dehidrasi. Alergi: Beberapa orang mungkin sensitif terhadap mentimun dan mengalami reaksi alergi. Jadi bagi penderita hipertensi, jus mentimun aman dan bahkan bermanfaat bila dikonsumsi secukupnya namun konsumsi berlebihan harus dihindari karena dapat memperburuk kondisi.

Untuk mengatasi keterbatasan ibu dan keluarga tentang *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin, maka tim pengabdian melakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang cara pijat oksitosin dan perawatan payudara sehingga ibu dan keluarga dapat mempraktikannya di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Pala pada hari Kamis, 06 November 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 10 lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi pembuatan jus mentimun madu berdasarkan teknik penyampaian,

penyuluhan secara langsung dan bertatap muka dengan sasaran kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu terapi hipertensi adalah dengan metode non farmakologis. Terapi ini menggunakan sumber daya alam nabati dalam mengontrol tekanan darah. Sumber daya yang bisa dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin serta mineral (mengandung banyak air) salah satunya adalah mentimun. Buah mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kaliumnya yang menyebabkan penghambatan pada Renin-Angiotensin System juga menyebabkan penurunan sekresi aldosteron.

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh dalam sel, 2 % ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skleteal maupun otot jantung.

Buah mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium dan fosfor yang dapat menurunkan tekanan darah dan efektif untuk mengobati hipertensi (Christine&Ivana, 2021). Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan menimbulkan efek vasodilatasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung (Pringgayuda & Cikwanto, 2021). Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengeluaran urine (Asahd.SH, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Christine, M, Ivana, T & Martini, M, 2020 terdapat efektifitas pemberian jus mentimun pada responden terhadap tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah di berikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rangkap, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun dan sesudah pemberian jus mentimun (Siti Cholifah & Rina Puspitasari, 2020).

Selain buah mentimun, madu juga berfungsi menurunkan tekanan darah. Penelitian Yola Marlina (2025) membuktikan bahwa madu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi 35 gram madu pada pagi dan sore hari pada penderita diabetes tipe 2 dapat menurunkan tekanan darah

sistolik dan diastolik serta kadar gula darah puasa hingga 70 gram.

Kombinasi mentimun dan madu dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi karena mentimun mengandung kalium dan air yang tinggi, yang berfungsi sebagai diuretik alami, membantu mengurangi volume darah dan tekanan pada pembuluh darah. Di sisi lain, madu mengandung senyawa fenolik yang berfungsi sebagai antioksidan, yang dapat melindungi jantung dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.



Langkah-langkah pembuatan jus mentimun madu:

- a. Cuci dan potong mentimun
- b. Blender dengan 100 ml air
- c. Saring jika perlu
- d. Tambahkan madu secukupnya sesuai selera dan aduk rata
- e. Sajikan segera dan pastikan diminum habis
- f. Lakukan 2x sehari (pagi & sore)



KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat mulai dilakukan sejak lansia mulai mengalami tekanan darah tinggi. Pendidikan kesehatan khususnya tentang hipertensi pada lansia merupakan hal yang sangat penting untuk diberikan. Karena ini merupakan langkah baik dalam menciptakan hidup yang nyaman dan sehat.

Pemberian pendidikan kesehatan dan pendemonstrasian pembuatan jus mentimun dan madu untuk hipertensi diharapkan dapat membekali lansia dengan informasi tentang upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi tekanan darah yang tinggi. Diharapkan para lansia memiliki pengetahuan dan rasa percaya diri yang baik sehingga mau mempraktikkan pembuatan jus mentimun dan madu di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Puskesmas Benda Baru yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, mahasiswa yang ikut terlibat untuk kegiatan senam hamil ini, beserta seluruh lansia dan kader yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Setiadi, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *AHMAR Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. Retrieved from <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di PSTW Sinta Rangkang tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 6(1).
- 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 (JSIM)*, 5(2), 25-33.
- Silvianah, A. Indrawati. 2024. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*
- Ramadhani, Mayasari. 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran ST*
- Musa, Candrawati. 2021. Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Journal of Public Health*
- Kasumawati, dkk. 2022. The Effect Of Hypertension Counseling On Residents In The Area Of Posbindu Chladiol West Pamulang. *Jurnal Abdi Masyarakat*
- Asahd, S. H. (2020). Manfaat Mentimun untuk Kesehatan Tubuh. Yogyakarta
- Hanifa Putri. (2022). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia. Jakarta: Yayasan Rumah Sehat. Deepublish.
- Yola Marlina. (2025). Pengaruh Pemberian Madu terhadap Tekanan Darah pada Lansia. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Christine, D. & Ivana, R. (2021). Kandungan Gizi dan Manfaat Mentimun untuk Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Gizi*.
- Hanifa Putri. (2022). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia. Jakarta: Yayasan Rumah Sehat.
- Hastuti, S. & Ratih, W. (2020). Hipertensi dan Penatalaksanaannya. Bandung: Refika Aditama.
- Hasnawati, S. (2021). Ilmu Penyakit Dalam. Edisi Revisi. Jakarta: EGC.
- Healthline. (2023). Hypertension Risk Factors and Management. Hendra, Y. & Virginia, A. (2021). Terapi Hipertensi di Layanan Primer. Bandung: Alfabeta.

Musyayyadah, Siti Aulia, dkk. 2020.
Pengaruh Larutan Madu terhadap
Tekanan Darah Lanjut Usia
Hipertensi. Nutri-Sains. Jurnal
Gizi, Pangan dan Aplikasinya.