

SOSIALISASI PEMBERIAN JUS MENTIMUN SEBAGAI UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KOTO BARU KECAMATAN TABIR LINTAS

**Ridhwan¹, Mutmainah^{2*}, Andrisa Devitasari², Putri Fadila², Mery Astuti², Yoga Okta Yanta³,
Raden Aqsal Safatullah¹, Ary Dean Amri¹**

¹Program Studi Ekonomi Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

³Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi

*Penulis Korespondensi : mut42204@gmail.com

Abstrak

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia Kesehatan hingga saat ini. Masyarakat umum mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Hipertensi terjadi jika peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat Desa Koto Baru mengenai hipertensi serta Upaya untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan kepada Masyarakat mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring di balai desa. Hasil presentase menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi penyuluhan.

Kata Kunci : hipertensi, jus mentimun, lansia

Abstract

Hypertension is still a problem in the world of health today. The general public knows hypertension as "high blood pressure" because this disease indicates a high increase in blood pressure beyond normal limits. Hypertension occurs if the systolic blood pressure increases by more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg in two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/calm. The aim of this activity is to increase the knowledge of the Koto Baru Village Community regarding hypertension and efforts to reduce blood pressure. The method used in carrying out activities is in the form of education to the public regarding hypertension, targeting the elderly (45-70 years). The implementation of the intervention was carried out using the lecture method which was carried out offline at the village hall. The percentage results show an increase in knowledge after being given counseling material.

Keywords : hypertension, cucumber juice, elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia Kesehatan hingga saat ini. Masyarakat umum mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Di samping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut

sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Mahayuni *et al.*, 2021). Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Nugraha *et al.*, 2022).

Hipertensi disebut juga “*the silent killer*” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari *et al.*, 2020). Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler paling umum yang merupakan tantangan Kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskuler, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian (Hanssen *et al.*, 2022). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika *et al.*, 2020a)

Hipertensi terjadi jika peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (TPM, 2021). Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini.

Menurut WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi (Andri *et al.*, 2021). Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan hipertensi. Dan 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi dan komplikasinya (Hidayat & Agnesia, 2021).

Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (Maulidah *et al.*, 2022). Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Sulaiman, 2020).

Penyakit Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,5 milyar kasus di tahun 2025 (Hakim & Tazkiah, 2019).

Di wilayah pedesaan pada umumnya memiliki akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan yang lebih rendah dibandingkan penduduk di perkotaan. Upaya promotif dan preventif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah secara

rutin serta kepatuhan untuk mengkonsumsi obat secara rutin (Sukmana *et al.*, 2020).

Tujuan utama manajemen penyakit pada penderita hipertensi adalah pengontrolan tekanan darah melalui pemeriksaan tekanan darah rutin di pelayanan Kesehatan (Sukmana *et al.*, 2020). Perilaku pengontrolan tekanan darah perlu diperhatikan dengan penanganan yang baik, apabila terabaikan akan menyebabkan komplikasi yang dapat mengalami peningkatan dan akan menyebabkan kecacatan bahkan kematian. Dengan adanya pengetahuan tentang pengontrolan tekanan darah maka penderita lebih termotivasi untuk mengendalikan tekanan darahnya (Asda & Syarifah, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah dengan sistem *door to door* ke rumah warga yang memiliki lansia menunjukkan 13 dari 17 lansia mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, lansia tersebut jarang mengkonsumsi obat antihipertensi serta tidak pernah dilakukan Pendidikan Kesehatan selain saat posyandu lansia. Pendidikan Kesehatan yang diberikan biasanya berupa ceramah seputar penyakitnya secara singkat. Kurangnya Pendidikan Kesehatan mengenai manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada lansia yang mengalami hipertensi (Asda & Syarifah, 2023).

Kegiatan skrining tekanan darah merupakan bentuk intervensi terhadap penderita tekanan darah. Lansia diarahkan untuk selalu menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan serta demonstrasi pembuatan jus mentimun sangat diperlukan untuk meningkatkan Kesehatan lansia (Sartika *et al.*, 2020b). Pola hidup yang sehat pun juga diperlukan dengan selalu menjaga pola makan, pola tidur serta istirahat yang cukup merupakan salah satu cara untuk menstabilkan tekanan darah pada lansia (Rahayu *et al.*, 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan kepada Masyarakat mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring di balai desa. Dengan berjalannya program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman Masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat mempraktikkan secara mandiri membuat jus timun di rumah.

Kegiatan intervensi pertama dengan melakukan pengecekan tekanan darah dengan mendatangi rumah warga Koto Baru yang Memiliki lansia dengan riwayat hipertensi berdasarkan data yang didapat dari Pemerintah Desa Koto Baru. Selanjutnya warga diberi jus timun sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan

darah. Nantinya lansia akan disarankan untuk mengikuti pengobatan gratis yang rutin dilaksanakan di Balai Desa Koto Baru untuk bisa mendapatkan informasi melalui penyuluhan mengenai hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan yang telah ditinjau dari lapangan Pertama dilakukan pendataan kepada masyarakat desa koto baru yang memiliki keluhan atau sedang sakit. Hasil pengecekan tekanan darah dengan mendatangi rumah warga desa koto baru didapatkan data hampir setiap RT yang ada pada desa koto baru memiliki lansia yang mempunyai keluhan yang sama yaitu hipertensi.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemberian Jus Mentimun Pada Lansia

Dalam mengupayakan permasalahan diatas maka dilakukan intervensi berupa pemberian materi penyuluhan mengenai hipertensi. Pemberian informasi ini dilakukan dengan metode ceramah melalui media PPT serta pemberian leaflet dengan jumlah sasaran peserta berjumlah 30 orang.

Dalam hal ini, metode ceramah efektif dalam menyampaikan informasi mengingat jumlah sasaran yang terbilang banyak. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa metode ceramah efektif untuk menyampaikan informasi. Penyuluhan lebih baik dilakukan secara kontinyu dan dikemas lebih menarik baik dilakukan oleh petugas Kesehatan, Lembaga Pendidikan maupun Masyarakat umum secara formal maupun non-formal.

Setelah pemberian materi penyuluhan, kegiatan selanjutnya ialah demonstrasi pembuatan jus mentimun. Kegunaan dilakukannya demonstrasi pada masyarakat tentang kegunaan mentimun dalam menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi. Masyarakat mempunyai pengetahuan cara untuk menjaga kesehatan dengan tahu akan khasiat dari mentimun untuk penderita hipertensi. Dari segi mentimun yang mudah ditemukan

dan dikonsumsi juga dapat membuat masyarakat tahu akan tindakan apakah yang dapat dilakukan dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan jus mentimun (Ismatullah *et al.*, 2000). Pemberian demonstrasi ini dapat membuat masyarakat bijak dalam memahami apa itu hipertensi dan juga cara menurunkan tekanan darah untuk usia lanjut yang mayoritas memiliki keluhan hipertensi.



Gambar 2. Sosialisasi Penurunan Hipertensi Melalui Pemberian Jus Mentimun Pada Lansia

Menurut analisa, adanya pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah dikarenakan pada mentimun terdapat kandungan mineral kalium yang merupakan elektrolit intraseluler yang utama. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Mengonsumsi mentimun juga dapat menurunkan tekanan darah dan sangat baik untuk penderita hipertensi. Air mentimun juga berkhasiat menjaga kesehatan ginjal dan aktivitasnya sehingga dapat mengubah aktivitas system renin angiotensin. Kandungan kalium membantu mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah (Ismatullah *et al.*, 2000).

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan Masyarakat sangat antusias. kegiatan ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan Masyarakat terhadap penyakit hipertensi. Meningkatkan kesadaran Masyarakat untuk memperbaiki pola hidup dan kesadaran pengecekan Kesehatan secara rutin. Dan dapat mengetahui bahwa ada obat alternatif untuk menurunkan tekanan darah kepada penderita hipertensi, dengan cara membuat jus mentimun yang tentu saja bahan tersebut sangat dapat ditemukan dan digunakan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar serta peserta yang hadir sangat antusias dengan adanya kegiatan ini. Hasil pengukuran tekanan darah lansia

mengalami hipertensi hamper di setiap RT serta terdapat peningkatan pengetahuan yang didapatkan oleh peserta. Saran bagi pemerintah setempat untuk lebih rutin mengadakan pemeriksaan tekanan darah seminggu sekali serta mengedukasi Masyarakat tentang pola hidup yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262.
- Asda, P., & Syarifah, N. Y. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *EJOIN : Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1218–1223. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i10.1686>
- Hanssen, H., Boardman, H., Deiseroth, A., Moholdt, T., Simonenko, M., Kränkel, N., Niebauer, J., Tiberi, M., Abreu, A., Solberg, E. E., Pescatello, L., Brguljan, J., Coca, A., & Leeson, P. (2022). Personalized Exercise Prescription in the Prevention and Treatment of Arterial Hypertension: A Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(1), 205–215. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaa141>
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & Safitri, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blut Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Ners*, 5(1), 8–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1673>
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Kenedes Midwifery J*, 1(3), 4–9.
- Ismatullah, D., Riggo, A., & Pramana, Y. (2000). Penggunaan Jus Buah Mentimun Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Usia Lansia: *Literatur Review. Jurnal.Untan*, 778–783.
- Masyarakat, T. P. (2021). Modul Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Dan Stroke Pada Masyarakat. In E. Setiyono, N. Kurwiyah, W. Jumaiyah, S. Anwar, D. Ratna, M. Muthia, & Si. Jihan (Eds.), *Repository.UMJ.ac.id*. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta. [https://repository.umj.ac.id/8902/1/Modul Pengendalian Hipertensi Dan Stroke.pdf](https://repository.umj.ac.id/8902/1/Modul%20Pengendalian%20Hipertensi%20Dan%20Stroke.pdf)
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Mahayuni, K. S., Rasdini, I. G. A. A., & Rahayu, E. S. P. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Klungkung. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7102>
- Nugraha, D. P., Amalia, A., Oktafiona, E. W., Alifa, A. R., Ernawati, E., & Maurizka, I. O. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dengan Menggunakan Pillbox dalam Rangka Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Desa Bendiljati Wetan Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. *Journal of Community Service*, 1(2), 1–6. <https://jurnal.stikesrsanwarmedika.ac.id/index.php/ejcs/article/download>
- Rahayu, C., Wardani, R. K., Citerawati, Y. W., & Nurkarsa, A. H. A. (2022). Peranan Gaya Hidup dan Pola Makan yang Sehat Serta Tingkat Kecukupan Gizi. *Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 70–74. <https://doi.org/10.52263/jfk.v11i2.231>
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Vio Nugrah, A. (2020a). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-39360-5>
- Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 19–26. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.19-26>
- Sulaiman, T. R. dan H. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19) Editor: Titik Respati. *Kopidpedia*, 203–215.