Pemberian Edukasi Keluarga Mengenai Hipertensi dan Pemanfaatan Jus Mentimun Sebagai Terapi Pendamping

Rizky Gumilang Pahlawan[1], Muhammad Iqbal Sutisna[2], Elisa Sophia Nur Rohmani[3], Elvira Malia Chandra[4], Linda Mayliana[5], Mega Nazwah Fadila[6], Mia Amelianti[7], Nazwa Nur Hanifah[8]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)] Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia
e-mail: rizkygumilang5@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang memerlukan pengelolaan berkelanjutan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan di masyarakat adalah edukasi kesehatan disertai pemanfaatan terapi herbal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga serta mendukung pengendalian tekanan darah melalui edukasi kesehatan keluarga dan pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi pendamping. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan melibatkan satu orang pasien hipertensi beserta keluarga. Edukasi kesehatan mengenai pengelolaan hipertensi diberikan, dilanjutkan dengan demonstrasi dan pemberian jus mentimun sebanyak 250 ml satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan dengan mengamati perubahan tekanan darah dan pemahaman sasaran. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sasaran dan keluarga serta penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat langsung sebagai upaya pendamping dalam pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis.

Kata Kunci: Hipertensi; Jus Mentimun; Penyuluhan Kesehatan Keluarga; Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a chronic health problem that requires continuous management through pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological efforts that can be applied in the community is health education combined with the use of herbal therapy. This community service activity aimed to increase family knowledge and support blood pressure control through family health education and the utilization of cucumber juice as a complementary therapy. The activity was carried out through preparation, implementation, and evaluation stages involving one hypertensive patient and family members. Health education regarding hypertension management was provided, followed by a demonstration and administration of cucumber juice at a dose of 250 ml once daily for three consecutive days. Evaluation was conducted by observing changes in blood pressure and participants' understanding. The results showed an improvement in family knowledge and a decrease in blood pressure after the activity. This community service activity provided direct benefits and may serve as a supportive non-pharmacological approach in hypertension management.

Keywords: *Hypertension; Cucumber Juice; Family Health Education; Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang menjadi perhatian utama di bidang kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang terus meningkat serta dampaknya terhadap morbiditas dan mortalitas. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Kondisi ini sering disebut sebagai silent killer karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik (Oktamianti et al., 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang menderita hipertensi, dengan prevalensi global mencapai 33%. Namun, hanya sekitar 21% penderita yang berhasil mengontrol tekanan darahnya, sementara

sebagian besar tidak menyadari kondisi yang dialami (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥18 tahun. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi tergolong tinggi, yaitu mencapai 34,4%, yang menunjukkan perlunya upaya pengendalian hipertensi yang lebih optimal di tingkat masyarakat (KEMENKES, 2023).

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat menempati posisi kedua dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia yakni sebesar 39,6%. Jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat menurut Laporan Dinas Kesehtan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 adalah 3.212.072 jiwa, mengalami peningkatan sebesar 39,09% dari tahun sebelumnya (Aprilia et al., 2025). Sedangkan di Kota Bandung prevalensi hipertensi sebesar 1,2 juta jiwa 26% (Hotnauli & Darmansyah, 2024). Situasi ini menciptakan urgensi untuk mengintegrasikan terapi non-farmakologis yang berbasis kearifan lokal, murah, dan mudah diakses sebagai pendamping terapi medis. Salah satu bahan alam yang potensial adalah mentimun (Cucumis sativus L.).

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi, sedangkan terapi nonfarmakologis meliputi perubahan gaya hidup, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan terapi herbal yang mudah diterapkan di masyarakat (Somantri, 2020). Pendekatan nonfarmakologis menjadi penting sebagai terapi pendamping untuk mendukung pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan

Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggimantara lain seledri, mentimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi. Dari berbagai buah-buahan ini, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah (Nurjaya et al., 2025). Salah satu bahan alami yang berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping adalah mentimun (Cucumis sativus L.). Mentimun mengandung kalium, magnesium, serta kadar air yang tinggi, yang berperan dalam membantu pengaturan keseimbangan cairan, meningkatkan diuresis, dan mendukung relaksasi pembuluh darah. Beberapa penelitian melaporkan bahwa pemberian jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Christine et al., 2021; Hariyanti et al., 2020)

Selain pemilihan terapi, dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada penyakit kronis yang memerlukan perawatan jangka panjang di lingkungan rumah. Keterlibatan keluarga berperan dalam meningkatkan pemahaman pasien, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan perubahan gaya hidup yang sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang disertai dengan pemanfaatan jus mentimun dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan mendukung pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis (Abdissalam et al., 2020; Triyoso et al., 2021)

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga serta mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi melalui edukasi kesehatan keluarga dan pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi nonfarmakologis pendamping

METODE

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam penelitian ini meliputi penyusunan perencanaan penelitian (pre-planning), penentuan subjek penelitian, serta persiapan alat dan bahan yang digunakan. Peneliti menyiapkan materi edukasi kesehatan keluarga tentang hipertensi dan pola hidup sehat, lembar observasi, serta alat ukur tekanan darah berupa tensimeter. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan bahan untuk pembuatan jus mentimun sesuai dengan dosis yang telah ditentukan. Pada tahap ini dilakukan pengkajian awal terhadap pasien hipertensi serta pengukuran tekanan darah awal (pretest).

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan kepada pasien dan keluarga mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengelolaan hipertensi di rumah. Selanjutnya dilakukan intervensi berupa pemberian jus mentimun sebanyak 250 ml satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Selama pelaksanaan intervensi, peneliti

melakukan pemantauan dan pengukuran tekanan darah pasien setiap hari sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai pelaksanaan dan hasil intervensi yang telah diberikan, meliputi evaluasi struktur, proses, dan hasil. a) Struktur

Subjek penelitian berjumlah satu orang pasien dengan diagnosis hipertensi. Setting penelitian dilakukan di kediaman pasien dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk pelaksanaan edukasi dan pengukuran tekanan darah. Peneliti berperan sebagai edukator, observer, dan fasilitator selama proses penelitian berlangsung. Bahasa yang digunakan komunikatif sehingga pasien dan keluarga dapat memahami materi yang disampaikan. b)Proses

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi hari ketiga menggunakan tensimeter, dengan pasien dalam posisi duduk dan setelah istirahat ±5 menit. c)Hasil

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien dan keluarga mampu memahami pengertian hipertensi, tujuan pemberian jus mentimun, manfaat terapi nonfarmakologis, serta langkah-langkah pembuatan jus mentimun. Selain itu, terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian jus mentimun selama tiga hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada satu orang sasaran dengan hipertensi melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan terapi nonfarmakologis, serta pemberian jus mentimun selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan mengamati perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

Hasil pengukuran tekanan darah sasaran selama kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mentimun

Waktu Pengukuran	TekananDarah (mmHg)	Kategori Hipertensi
Pretest	160/120 mmHg	Hipertensi Tahap 2
Hari Ke-1	160/120 mmHg	Hipertensi Tahap 2
Hari Ke-2	140/110 mmHg	Hipertensi Tahap 1
Post Test (Hari Ke-3)	130/110 mmHg	Hipertensi Tahap 1

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan edukasi kesehatan dan pemberian jus mentimun. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sasaran dan keluarga mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengelolaan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.



Hari ke -1 setelah pemberian jus mentimun 160/120 mmHg




Hari ke -2 setelah pemberian jus mentimun 140/110 mmHg




Hari ke -3 setelah pemberian jus mentimun 130/110 mmHg

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan keluarga dan pemanfaatan jus mentimun pada pasien hipertensi dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai pengelolaan hipertensi, khususnya penerapan terapi nonfarmakologis. Pemberian jus mentimun sebanyak 250 ml satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut menunjukkan respons positif berupa penurunan tekanan darah pada pasien. Kegiatan ini memberikan manfaat langsung bagi pasien dan keluarga serta dapat dijadikan sebagai upaya pendamping dalam pengelolaan hipertensi di lingkungan keluarga.

SARAN

Diharapkan pasien hipertensi dan keluarga dapat menerapkan edukasi kesehatan yang telah diberikan secara berkelanjutan serta memanfaatkan jus mentimun sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengelolaan hipertensi sehari-hari. Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus meningkatkan kegiatan edukasi kesehatan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sasaran yang lebih luas agar manfaat edukasi kesehatan dapat dirasakan secara optimal oleh masyarakat..

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan trimakasih kepada sasaran beserta keluarga atas kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan penelitian, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdissalam, E., Ananda, T. S., Prasetio, G., & Octariani, S. (2020). *Edukasi Dan Pemanfaatan Jus Mentimun (Cucumis Resona : Jurnal Ilmiah Pengabdian*. 43–51.

Aprilia, R., Daayanti, A., Nurhasanah, N., Sukasah, A. K., Yuliandani, E. T., Ramadhani, N. N., & Gunawati, F. P. (2025). Edukasi dan Skrining Hipertensi pada Pekerja Pengrajin Sandal di Industri Sektor Informal X Kota Tasikmalaya. *Pelayanan Unguulan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terapan*, *2*, 55–56. https://doi.org/https://doi.org/10.62951/unggulan.v2i2.1410

Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, *6*(1), 53–58.

Hariyanti, R., Hadisaputro, S., Sumarni, S., & Widyastuti, E. (2020). *The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (Cucumis Sativus) On Blood Pressure in Menopausal Hypertension*. *9*(2), 1771–1778. https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.532

Hotnauli, D. J., & Darmansyah, R. (2024). *Hipertensi*. UPTD Puskesmas Babakan Sari.

Nurjaya, F., Wardoyo, E., & Sugiarto, S. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung. *Jurnal Medika Nusantara*, *3*, 93–106. https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v3i2.1816

Oktamianti, P., Kusuma, D., Amir, V., Tjandrarini, D. H., & Paramita, A. (2022). *District-Level Inequalities in Hypertension among Adults in Indonesia : A Cross-Sectional Analysis by Sex and Age Group*. *19*, 1–18.

Somantri, U. W. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas*, *1*(2), 57–63.

Triyoso, T., Kaduana, M., & Chrisanto, E. Y. (2021). Pemberian Jus Timun Untuk Menurunkan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Belitang Oku Timur Sumatra Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *4*(2), 251–255.