

NASKAH PUBLIKASI

Penerapan jus mentimun pada lanjut usia dengan tekanan darah tinggi di posyandu lansia mawar Desa Blimbing Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Sidorekso Kudus

Sri Hayati 1), Ernawati 2)

**Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18 Kedungmundu,
Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273**

ABSTRAK

Latar belakang : Dalam pengambilan judul penelitian ini berdasarkan angka kejadian terjadinya hipertensi yang dialami oleh masyarakat sekitar puskesmas Sidorekso di wilayah Posyandu lansia mawar Desa Blimbing Kidul. Sehingga penulis ingin menurunkan angka kejadian hipertensi pada masyarakat sekitar puskesmas Sidorekso dengan menggunakan terapi non farmakologi pemberian jus mentimun, sehingga kegiatan sehari – harinya dapat berjalan dengan normal. **Metode penelitian :** Pada penelitian ini penulis menggunakan metode descriptive study dengan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Subyek dalam studi kasus ini adalah klien dengan diabetes mellitus. Penyajian data dengan menggunakan content material analysis dengan cara membandingkan teori dengan fakta yang ditemukan pada klien. **Gambaran :** Waktu pengambilan kasus 12 – 18 Februari 2018. Tempat pengambilan penelitian ini di Posyandu Lansia mawar Desa Blimbing Kidul wilayah Kerja UPT Puskesmas Sidorekso. Cara penelitian dengan memberikan jus mentimun selama 1 minggu, dilakukan pengecekan tekanan darah pada awal pengkajian dan setelah dilakukan pemberian terapi jus mentimun. **Kesimpulan :** Dari hasil pengkajian pemberian terapi jus mentimun selama 1 minggu kepada klien dengan hipertensi, didapatkan hasil bahwa pemberian terapi jus mentimun berdampak terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia

Abstrak

Background: In taking the title of this study based on the incidence of hypertension experienced by the community around Sidorekso health center in the Posyandu area of the elderly rose in Blimbing Kidul Village. So the authors want to reduce the incidence of hypertension in the community around Sidorekso health center by using non-pharmacological therapy for cucumber juice, so that daily activities can run normally. **Research method:** In this study the authors used the descriptive study method by using the nursing approach process. The subjects in this case study were clients with diabetes mellitus. Presentation of data by using material analysis content by comparing theories with facts found on clients. **Overview:** Time for taking the case 12-18 February 2018. The place for this research was taken at the Posyandu for the elderly of Blimbing Kidul Village in the Working Area of the Sidorekso Community Health Center. The method of research is by giving cucumber juice for 1 week, blood pressure checks at the beginning of the study and after giving cucumber juice therapy. **Conclusion:** From the results of the study of the treatment of cucumber juice for 1 week to clients with hypertension, the results showed that cucumber juice therapy has an effect on reducing blood pressure in clients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi di Indonesia rata-rata meliputi 17% - 21% dari keseluruhan populasi orang dewasa artinya, 1 di antara 5 orang dewasa menderita hipertensi. Penderita hipertensi lebih banyak pada, perempuan yaitu 37% dari pada laki-laki hanya 28%. Jumlah penduduk Kota Bengkulu tahun 2007 sebanyak 270.080 jiwa yang terdiri dari 133.564 orang laki-laki dan 136.516 orang perempuan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007, dari 136.516 orang perempuan sebanyak 11,3% dari hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) adalah obesitas dan kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 62,7% serta dalam keadaan tidak stabil atau stress sebanyak 8,6%. Prevalensi penyakit hipertensi di Kota Bengkulu cenderung meningkat, tahun 2005 prevalensi sebesar 1,7% (6.098) meningkat menjadi 2,6% (7.244) pada tahun 2006 dan tahun 2007 sebanyak 2,6% (7.514). Dari Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT 1995) prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sekitar 8,3%. Pada survei yang dilakukan di pedesaan Bali tahun 2004 ditemukan prevalensi hipertensi pada pria sebesar 46,2%, sedangkan pada wanita sebesar 53,9%.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sampai tahun 2030 penyebab kematian nomor satu adalah hipertensi. Menurut *American Heart*

Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa (WHO, 2008).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia termasuk tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Hal ini menandakan penyakit hipertensi belum mendapat perhatian lebih. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi. Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia > 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2013, Jawa Timur berada di urutan ke- 6 (Kemenkes RI, 2013).

Hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Kediri pada tanggal 20 Maret 2016 jumlah kunjungan pasien hipertensi selama 1 tahun pada tahun 2015 mencapai 25640 kunjungan. Kunjungan tertinggi di Puskesmas Sukorame sebanyak 5071 kunjungan (19,7%), untuk kunjungan pasien hipertensi di bulan Februari sebanyak 384 kunjungan, dan kunjungan di Pos Pembinaan Terpadu di Kelurahan Mojo Kota Kediri di bawah

binaan Puskesmas Sukorame sebanyak 42 penderita hipertensi.

Cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan metode farmakologis (menggunakan obat) dan non farmakologis (tanpa obat) (Myrank, 2009). Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, ketimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi. Mengingat kandungan mineral dari mentimun yaitu potasium, magnesium dan fospor sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah, maka dianjurkan penderita hipertensi memilih mentimun untuk alternatif menurunkan tekanan darah (Mangonting, 2008).

Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui air seni) (Mangonting, 2008).

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah). Karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium ke dalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah (Beervers, 2007).

Kandungan mentimun yang berperan dalam meregulasi tekanan darah adalah potasium/kalium yang tinggi akan

meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Astawan, 2008).

METODE STUDI KASUS

Desain yang digunakan dalam penulisan studi kasus ini adalah *descriptive study*, dimana mahasiswa menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence based nursing practice* dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan untuk menurunkan tingkat hipertensi yang dialami pasien dengan hipertensi dengan terapi non farmakologi yaitu jus mkentimun.

Pemberian jus mentimun dilakukan setiap hari dalam jangka waktu 1 minggu yang diberikan pada sore hari (Anjarpratiwi, 2009). Jus mentimun dibuat dan disediakan oleh penelitisendiri. Pada waktu yang telah disepakati yaitu pada setiap sore hari sekitar jam 15.00 WIB peneliti mendatangi responden dan memberikan jus mentimun sebanyak 1 gelas (± 200 cc) dan memastikan langsung responden meminum jus sampai habis.

Pada tahap pre-test, peneliti mengukur tekanan darah responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau

tekanan arteri rata-rata. Setelah melakukan pre-test, peneliti meminta responden pada kelompok eksperimen untuk menentukan posisi yang nyaman sebelum mengkonsumsi jus mentimun. Selanjutnya peneliti memberikan terapi berupa mengkonsumsi jus mentimun. Jus mentimun diberikan sebanyak 1 gelas (± 200 cc) pada masing-masing responden selama 1 minggu pada sore hari setiap harinya. Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam proses pelaksanaan penelitian ini.

Pada tahap post-test peneliti mengukur kembali tekanan darah atau tekanan arteri rata-rata. Pengukuran dilakukan pada sore hari pada masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen. Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi karakteristik responden. Analisa bivariat yang digunakan adalah uji beda dua mean independent sample t-test untuk melihat adanya persamaan atau tidak adanya perbedaan tekanan darah pre-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya uji ini digunakan untuk melihat perbedaan penurunan tekanan darah setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan uji dependent sample t-test untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum

dan setelah diberikan jus mentimun, dan untuk melihat perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan

HASIL

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

DATA	KLIEN 1	KLIEN 2	KLIEN 3
Inisial	Tn. B	Tn. S	Ny. S
Umur	71 th	63 th	61 th
Jenis K	Laki – laki	Laki – laki	Perempuan

Table 1.2 perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan terapi non farmakologi jus mentimun

No.	Inisial pasien	Pre (12 Februari 2018)	Post (18 Februari 2018)
1.	Tn. B	190/120	130/90
2.	Tn. S	190/100	110/90
3.	Ny. S	160/100	120/90

PEMBAHASAN

Pada BAB ini penulis akan membahas mengenai permasalahan tentang pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dan membandingkan antara teori yang sudah ada dengan kenyataan yang dihadapi pada saat pelaksanaan tindakan pemberian jus mentimun pada pasien dengan tekanan darah tinggi yang dimulai pada tanggal 12

Februari 2018 sampai dengan 18 Februari 2018 yang meliputi pengkajian, merumuskan masalah keperawatan, perencanaan untuk memecahkan masalah keperawatan, melakukan tindakan keperawatan dan evaluasi.

Pada pengkajian pasien dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2018 di wilayah kerja Posyandu Lansia Mawar di Desa Blimbing UPT Puskesmas Sidorekso. Dalam melakukan pengkajian penyusun mengacu pada teori, pada saat melakukan pengkajian keluarga kooperatif dan terbuka, serta menerima kehadiran penyusun, yang dibuktikan dengan kesediaan keluarga dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, serta mengikuti petunjuk atau anjuran yang diberikan.

Data subjektif klien mengatakan nyeri pada bagian kepala, dan klien mengatakan belum mengetahui pengobatan menggunakan jus mentimun dengan masalah nyeri akut pada kepala. Didapatkan data objektif klien nampak memegang kepala bagian belakang, klien nampak belum mengerti tentang kegunaan jus mentimun dan cara pembuatannya.

Masalah nyeri yang muncul pada responden satu diantaranya mengalami nyeri yang hebat pada kepala. Karena dari hasil diagnosa Tn. S mengalami nyeri kepala di bagian belakang sehingga nyeri akut pada kepala timbul. Ini terjadi karena berhubungan dengan peningkatan tekanan

vaskuler cerebral hal ini dibuktikan pada ke 3 responden dengan tekanan darah > 140/90 mmHg.

Tahap perencanaan dalam asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan nyeri akut sakit kepala, dibuat sesuai dengan rencana tindakan yang telah dibuat dengan memperhatikan kebutuhan pasien dan dibuat sesuai dengan masalah atau diagnosa yang ditegakkan. Penyusun memfokuskan pada manajemen untuk mengontrol tekanan darah dengan memberikan tindakan nonfarmakologi pemberian jus mentimun selama 7 hari secara berurut-turut, dengan evaluasi pada tanggal 14 dan 18 Februari.

Tahap implementasi yang dilakukan penyusun pada tanggal 12 Februari 2018 sampai dengan 18 Februari 2018 yaitu mengkaji tekanan darah dilakukan selama 7 hari, dan memberikan terapi nonfarmakologis jus mentimun selama 7 hari, mengkaji tekanan darah dan memberikan pendidikan kesehatan tentang tekanan darah di hari ke 1, selanjutnya di hari ke 3 klien diajarkan bagaimana cara membuat jus mentimun dirumah secara mandiri. Secara umum tindakan yang dilakukan berjalan dengan baik, karena dalam perencanaan penyusun melakukan dengan semaksimal mungkin yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi pasien.

Dalam pelaksanaan tindakan, penyusun tidak mengalami kesulitan karena sebelumnya telah menyusun rencana dan didukung oleh keluarga pasien. Pelaksanaan tindakan perawatan yang penyusun lakukan terbagi satu tindakan keperawatan yaitu memberikan jus mentimun.

Pada tahap evaluasi penyusun melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan, dari tindakan yang telah dilakukan oleh penyusun didapatkan data sebagai berikut: pasien mengatakan setelah meminum jus mentimun badan terasa rileks, nyeri pada kepala berkurang, pada evaluasi hari ke-2 tekanan darah klien sudah mulai turun, begitu pula pada hasil evaluasi di hari ke 3 tekanan darah mengalami penurunan semua.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Distribusi frekuensi karakteristik responden. Lebih dari separoh responden berada pada rentang usia dewasa menengah (45 - 64 tahun) sebanyak 9 orang (52,9 %), umur termuda adalah 47 tahun dan umur tertua 76 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 13 orang (76,5 %). Sebagian besar responden memiliki riwayat tidak

merokok (76,5 %). Sebelum diberikan jus mentimun lebih dari separoh responden (52,94%) merupakan penderita hipertensi stage II (sedang). Tekanan darah sistolik terendah sebelum diberikan jus mentimun adalah 140 mmHg, tertinggi 180 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah sebelum diberikan jus mentimun 90 mmHg, tertinggi 120 mmHg. Setelah diberikan jus mentimun hampir separoh dari responden (47,05%) merupakan penderita hipertensi stage I (ringan). Tekanan darah sistolik terendah setelah diberikan jus mentimun adalah 130 mmHg, tertinggi 170 mmHg. Tekanan darah diastolic terendah setelah diberikan jus mentimun adalah 80 mmHg, tertinggi 100 mmHg. Ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Jorong Balerong Bunta Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tahun 2013, dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,000$ sistole dan $p=0,001$ diastole) (Yossi Fitriana, 2013).

KESIMPULAN

Pemberian terapi non farmakologi jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan kadar hipertensi pada lansia. Sehingga terapi pemberian jus mentimun ini dapat menjadi alternative pilihan oleh lansia dalam penanganan hipertensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books.
- Astawan, Made. 2008. *Sehat dengan Buah*. Jakarta: Dian Rakyat
- Aphrodita M.2010.*Terapi Jus Buah Dan Sayuran*.Jogjakarta:Kata Hati
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2012. *Indonesia dalam Angka 2010*
- Barmin. 2006. *Budidaya Tanaman Dalam Pot*. Jakarta : Insan Cendekia.
- Dinkes Jateng. 2011. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang : Depkes Jateng
- Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*
- Rohaendi. 2008. *Treatment Of High Blood Pressure*. Jakarta :Gramedia.Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukoco, B. M. 2007. *Manajemen Administrasi Perkantoran Modern*. Surabaya: Erlangga.
- Supardi, M.d, 2006. *Metodologi Penelitian*. Mataram : Yayasan Cerdas Press.
- Tedjasukmana, P. 2012. *Tata Laksana Hipertensi*. Cermin Dunia Kedokteran. Vol.39 No.4:251-255.
- Marliani, L, dkk. 2007. *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: PT Elex
- Gray, et al. 2005. *Lecture Notes Kardiologi edisi 4*. Jakarta: Erlangga Medical.
- Sutanto. 2009. *Awas 7 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.
- Dewi, S. dan Familia, 2010. D. *Hidup Bahagia Bersama Hipertensi. A Plus Books*. Jakarta: Emitasari
- Monica, E. 2010. *Nursing Care Plans Guidelines for. Planning and Documenting Patient Care, Edisi 3*. Alih Bahasa: Kariasa IM. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S.2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta