



ABDIMAS BERKARYA

Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya

DOI : <https://doi.org/10.62668/berkarya.v1i06.334>

PENGARUH KONSUMSI MENTIMUN TERHADAP STABILISASI TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PANAIKANG KECAMATAN PATTALLASSANG KABUPATEN GOWA

Amriati Mutmainna^{*1}, Darwis²,
Wa Mina La Isa³, Ernawati⁴,
Rusni Mato⁵, M. Askar⁶, Hatma⁷,
Muzakkir⁸

¹ Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Indonesia

^{2,3,4} SI Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Indonesia

⁵ D3 Keperawatan, Poltekkes Makassar, Indonesia

⁶ D3 Analis, Poltekkes Makassar, Indonesia

Article History

Received : 14 November 2022

Revised : 21 November 2022

Accepted : 25 Desember 2022

Available Online : 30 Desember 2022

*Corresponding Author

Nama : Amriati Mutmainna

Email : amriatimutmainna29@gmail.com

Licensed Under

a Creative Commons

Attribution 4.0

International License



Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi. Tujuan melakukan pengabdian Untuk mengetahui pengaruh Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi di Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. hasil ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata Kunci: Mentimun, Stabilitas, Hipertensi

Abstract

Dadapan Village, Solokuro Subdistrict, Lamongan Regency is one of the villages where the majority of the livelihood is agriculture. The agricultural sector in Dadapan village is the main focus of the community in earning income. To increase the added value, it is necessary to further processing of the spread of technology, and the marketing of agricultural products also needs to be improved, to support this it is necessary to hold training on the processing of agricultural products. Training is a short-term educational process that is systematically arranged, detailed and organized to learn specific knowledge and skills to be easily understood by students practically and directly applied in everyday life. The PHP training in this article is about Agricultural Product Processing in general, namely making chili as the basic ingredient for making packaged chili sauce. This study aims to (1) describe the potential of the village, (2) describe PHP training in increasing the entrepreneurial motivation of the youth of Dadapan village.

Keywords: Village Potential, PHP Training, Entrepreneur

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019)

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Rikesdas, 2018).

Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016 menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi di Kota Makassar yaitu sebesar 8% atau terdapat 8 kasus per 1000 penduduk. Puskesmas Tamalanrea Jaya merupakan salah satu puskesmas yang jumlah penderitanya cukup tinggi yakni sebesar 151 penderita pada tahun 2018 dengan jumlah penduduk 20.441 jiwa, dibandingkan dengan Puskesmas Toddopuli dengan tingkat kejadian hipertensi sebesar 106 penderita, Puskesmas Pampang dengan tingkat kejadian hipertensi sebesar 31 penderita. Prevalensi kejadian hipertensi di puskesmas Tamalanrea Jaya sebesar 7% (Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan, 2016)

Penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tinggi akan menjalani hidup dengan bergantung pada obat-obatan dan kunjungan teratur ke dokter untuk mendapatkan resep ulang dan check-up. Data WHO melaporkan dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik (adequately treated cases) karena mahal biaya yang diperlukan selama prosterapi (Depkes, 2020).

Selain itu, penggunaan obat-obatan hipertensi sering menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yang merupakan hal yang harus dihindari oleh penderita hipertensi. Salah satu contoh 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 menghentikan terapi pengobatan

farmakologis. Hal inilah yang membuat pasien tidak patuh terhadap terapi pengobatan dan beralih mencari terapi yang lain salah satunya mengkonsumsi mentimun untuk pengendalian kenaikan tekanan darah (Lewis *et al* , 2020).

Mentimun salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologis, mentimun diharapkan dapat menjadi sebuah terobosan baru dalam mengatasi permasalahan hipertensi. Disamping mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, mentimun juga terbilang jauh lebih murah dan ekonomis jika dibandingkan dengan biaya pengobatan farmakologis dan mudah diperoleh di tengah-tengah masyarakat. (Muniroh L,2020).

Buah mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Kalium yaitu elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya di luar sel untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktifitas otot jantung (Brunner & Suddarth, 2019). Mentimun juga punya sifat diuretik yang terdiri dari 90% air, sehingga mampu mengeluarkan kandungan garam di dalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan lewat urin (Kholish, 2001, dalam Cerry, 2014). Diketahui kalau nilai normal konsumsi kalium oleh orang dewasa yaitu sebesar 47 gram (4700mg). Sedangkan kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147 mg (Cerry, 2015).

Studi pendahuluan yang di lakukan di desa Panaikkang di dapatkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 87 penderita, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian di desa Panaikkang

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian menggunakan metode edukasi dan intrevensi yaitu pertama pengabdian melakukan health education terhadap pasien penderita hipertensi untuk memberikan pemahaman kemudian pengabdian melakukan simulasi pembuatan jus timun sesuai dengan SOP.

HASIL PEMBAHASAN

- a. Distribusi Frekuensi Usia pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikkang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikkang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	29 – 40 Tahun	20	43,5%
2	41 – 52 Tahun	17	37,0%
3	53 – 64 Tahun	9	19,6%
Total		46	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Pada tabel 1. yang di atas dapat disimpulkan bahwa ada 20 orang yang berusia 29 – 40 tahun dengan persentase 43,5%. Adapun ditampilkan pada tabel bahwa ada 17 responden yang memiliki usia 41 – 52 tahun dengan jumlah persentase sebesar 37,0%. Selanjutnya, ada juga didapatkan usia 53 – 64 tahun sebanyak 9 responden atau dapat juga dipersentasekan dengan jumlah persentase sebesar 19,6%.

b. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	25	54,3%
2	Perempuan	21	45,7%
Total		46	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Pada table 2 yang di atas dapat disimpulkan bahwa ada 25 orang yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 54,3%. Adapun ditampilkan pada tabel bahwa ada 21 responden yang memiliki jenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 45,7%.

c. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
1	Sekolah Dasar (SD)	4	8,7%
2	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	21	45,7%
3	Sekolah Menengah Atas (SMA)	21	45,7%
Total		46	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Pada tabel 3. yang di atas dapat disimpulkan bahwa ada 4 orang yang berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) dengan persentase 8,7%. Adapun ditampilkan pada tabel bahwa ada 21 responden yang memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan jumlah persentase sebesar 45,7%. Selanjutnya, Sekolah Menengah Atas (SMA) juga sama

jumlah dan persentasenya dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu 21 orang (45,7%)

- d. Distribusi Frekuensi Pekerjaan pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Ibu Rumah Tangga (IRT)	21	45,7%
2	Wiraswasta	11	23,9%
3	Buruh Tani	14	30,4%
Total		46	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Pada tabel 4. yang di atas dapat disimpulkan bahwa ada 21 orang yang tidak memiliki pekerjaan dan hanya berada di rumah saja dan dapat dikatakan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan persentase 45,7%. Adapun ditampilkan pada tabel bahwa ada 11 responden yang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta dengan jumlah persentase sebesar 23,9%. Selanjutnya, responden yang memiliki pekerjaan sebagai buruh tani sejumlah 14 orang dan persentasenya yaitu 30,4%.

- e. Analisis Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Konsumsi Mentimun pada pasien penderita hipertensi di desa panaikang kecamatan pattallassang kabupaten gowa hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah sistolik pada pasien penderita hipertensi di desa panaikang kecamatan pattallassang kabupaten gowa. tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi konsumsi mentimun terdapat perbedaan yang dimana sebelum terapi menyatakan bahwa secara deskriptif ada perbedaan secara signifikan antara intervensi pemberian jus mentimun sebelum dan sesudah pengukuran tekanan darah. mean merupakan nilai rata-rata dari pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terapi obat herbal



Gambar 1. Proses Sosialisasi



Gambar 1. Proses Edukasi Ke Rumah Warga

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa di simpulkan bahwa Ada perubahan yang signifikan pada penderita hipertensi dalam mengkonsumsi mentimun untuk menstabilkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies, 2018. PENYAKIT DEGENERATIF: MENCEGAH & MENGATASI PENYAKIT DEGENERATIF DENGAN PERILAKU & GAYA HIDUP MODERN YANG SEHAT. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Brunner & Suddarth. 2019. BUKU AJAR KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH EDISI 8. Volume 2. Jakarta :EGC
- Cerry, E. (2015). PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TOLOMBUKAN KEC. PASAN KAB. MINAHASA. Jurnal, Volume 3, Nomor 2
- Depkes. (2020). HINDARI HIPERTENSI, KONSUMSI GARAM 1 SENDOK TEH PER HARI. Diperoleh tanggal 14 Maret 2020 dari <http://m.depkes.go.id>
- Dinkes Provinsi Sulsel. Profil Kesehatan Provinsi Sulsel tahun (2016). MAKASSAR: DINAS KESEHATAN PROVINSI SULAWESI SELATAN; 2016.
- Athia Fidian , Yunita Safitri , Avinda Yunita S. , Munawar , Ravi Lukman H. (2021). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERKAIT PENGARUH OBAT HERBAL DAN UPAYA MENINGKATKAN MANAJEMEN HIPERTENSI. Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal Vol. 4 No. 3
- Houston, N. (2018). HUBUNGAN STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. Laporan Tugas Akhir, Program Studi Keperawatan Universitas Sumtra Utara.

- Jacomina Anthonete Salakory. (2019). ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAMLANA KECAMATAN FENA LEISELA KABUPATEN BURU. GLOBAL HEALTH SCIENCE, Volume 4 Issue 1,
- Kemenkes, (2019) , HIPERTENSI DI DUNIA, <http://www.p2ptm.kemendes.go.id>. diperoleh tanggal 28 september 2020
- Kholish, (2020). KANDUNGAN BUAH MENTIMUN. Jakarta: EGC
- Latief, A. (2019). OBAT TRADISIONAL. Jakarta: EGC
- Lewis, S. M., Heitkemper, M. M., & Dirksen, S. R. (2020). MEDICAL SURGICAL NURSING: ASSESMENT AND MANAGEMENT OF CLINICAL PROBLEMS. Missouri: Mosby
- Muniroh, L. (2020). PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BELIMBING + MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK PENDERITA HIPERTENSI: STUDI KASUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GRATI, KABUPATEN PASURUAN. Diperoleh tanggal 7 maret 2022 dari <http://digilib.litbang.depkes.go.id>
- Rikesdas, (2018). RISET KESEHATAN DASAR, Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Rahmaudina, T., Antri, Amalia, N. R., & Kirnantoro. (2019). STUDI KASUS: STUDI DOKUMENTASI KETIDAKEFEKTIFAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699
- Smelzer, S. C & Bare, B. G. (2007). MEDICAL SURGICAL NURSING (9 th ed) Philadelphia: Lippincot William & Wilkins.
- Triyanto, E. 2014. PELAYANAN KEPERAWATAN BAGI PENDERITA HIPERTENSI. Yogyakarta:Graha Ilmu
- World Health Organization. (2019). HYPERTENSION. [17 maret 2022]
- Yanita, N. (ed). 2017. BERDAMAI DENGAN HIPERTENSI. Jakarta: Bumi Medika