

## ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAMLANA KECAMATAN FENA LEISELA KABUPATEN BURU

Jacomina Anthonete Salakory  
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku; ann.salakory@gmail.com)

### ABSTRAK

Di Kabupaten Buru data profil Dinas Kesehatan menunjukkan kasus hipertensi sebanyak 1.710 kasus, atau 7,3%, di puskesmas wamlana hipertensi menjadi penyakit tertinggi terutama pada orang tua. Sebanyak 65% untuk menggambarkan asuhan keperawatan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fenaleisela. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara berpedoman pada asuhan keperawatan dan observasi untuk pemberian jus mentimun kepada pasien hipertensi. menggunakan lembar observasi, tensi meter, prosedur pemberian jus mentimun. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan jus mentimun pada responden dengan hipertensi didapatkan adanya perbedaan anatar pasien Tn. P dan Tn.M yaitu. Tekanan darah pada Tn. P adalah TD 150/120 dan setelah minum jus turun menjadi 140/100 pada hari pertama, dan hari ketiga turun menjadi 130/80. Pada Tn. P tekanan darah tinggi juga disebabkan karena faktor genetik. Saat diberikan jus mentimun tidak di mengkomsumsi obat farmakologi. Tn. M adalah TD 140/100 dan setelah minum jus turun menjadi 130/90 pada hari pertama, dan hari ketiga turun menjadi 120/80. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa jus mentimun mampu menurunkan tekanan darah tinggi. tekanan darah tinggi disebabkan karena pola istirahat yang tidak teratur serta pola makan. Jus mentimun juga menjadi obat herbal yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi.

Kata kunci: Asuhan keperawatan, Jus mentimun, Hipertensi

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silentkiller* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa mereka menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Selain itu penderita hipertensi umumnya tidak mengalami suatu tanda atau gejala sebelum terjadikomplikasi (Chobanian, 2004).

Hipertensi mengenai lebih dari 20% populasi dan merupakan faktor risiko utama untuk banyak penyakit kardiovaskular (Tao .L & Kendall. K, 2014). Selain itu Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%). Menurut data *Sample Registration System (SRS)* Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur.

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian *sekitar* 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. Pembiayaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) Tahun 2015 menunjukkan sebanyak 1,3 juta orang atau 0,8% peserta JKN mendapat pelayanan untuk penyakit Katastropik, yang menghabiskan biaya sebanyak 13,6 triliun rupiah atau 23,9 % yang terdiri dari; Penyakit Jantung (11,59 %), Gagal Ginjal Kronik (4,71 %), Kanker (4,03 %), Stroke (1,95%), Thalasemia (0,73%), Cirosis Hepatitis (0,42%), Leukemia (0,3%), Haemofilia (0,16%). Hipertensi merupakan salah satu factor penting sebagai pemicu Penyakit Tidak Menular (*Non Communicable Disease = NCD*) seperti Penyakit Jantung, Stroke dan lain-lain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomer satu di dunia. Hasil penelitian sporadis di 15 Kabupaten/ Kota di Indonesia, yang dilakukan oleh Felly PS, dkk (2011-2012) dari Badan Litbangkes Kemkes, memberikan fenomena 17,7% kematian disebabkan oleh

Stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh *Ischaemic Heart Disease*. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini, *soulmate factor* nya adalah Hipertensi.

Profil Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2014 menunjukkan dari 11 Kabupaten Kota hanya 6 Kabupaten yang melaporkan jumlah penduduk diatas  $\geq 18$  tahun adalah 457.152 jiwa dimana yang melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah di fasilitas kesehatan sebesar 231.938 Jiwa (50,74%) laki-laki 102.168 (45,31%) dan perempuan 129.770 (56,01%) dan yang mengalami Hipertensi sebanyak 25.846 Jiwa (11,14%) yaitu laki-laki 11.424 (11,18%) dan perempuan (11,11%). Di Kabupaten Buru data profil dinas kesehatan menunjukkan kasus hipertensi sebanyak 1.710 kasus. atau 7,3%.

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan melainkan hanya dapat dikontrol, maka diperlukan ketelatenan dan biaya yang cukup mahal. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (Pusat data dan informasi Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan data Riskesdas 2013 dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan. Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian hipertensi diantaranya dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Myrank, 2009).

Terapi non farmakologis yakni dengan diet rendah garam dan melakukan pola hidup sehat seperti makan secara teratur dan istirahat yang cukup selain itu diimbangi dengan olahraga yang rutin (Lanny, 2011). Selain bisa dilakukan dengan sangat mudah dan menarik terapi non farmakologis ini juga sangat ekonomis dan bisa dijangkau oleh berbagai kalangan. Selain itu tidak adanya efek samping juga merupakan salah satu alasan kenapa terapi non – farmakologis ini sangat digemari. Walaupun demikian terapi non farmakologis hanya dapat diberikan pada penderita hipertensi dengan stadium awal. Pada penderita hipertensi dengan stadium lanjut pemberian terapi farmakologis harus tetap diberikan dan sesuai dengan anjuran dokter. Pemberian terapi non farmakologis sifatnya hanya mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. (Joint National Committee 7, 2011).

DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merekomendasikan pasien hipertensi banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Terapi herbal merupakan terapi pilihan yang baik untuk penderita hipertensi. Terapi ini menggunakan tanaman yang telah terbukti secara medis memiliki kandungan obat herbal sebagai antihipertensi, diantaranya adalah bawang putih atau *Allium sativum*, seledri atau *Apium graveolens*, mentimun atau *Cucumis sativus linn*, Anggur atau *Vitis vinifera*, avokad atau *Aguacate* (Soeryoko H, 2010). Mengingat kandungan mineral dari mentimun yaitu potasium, magnesium dan fosfor sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah, maka dianjurkan penderita hipertensi memilih mentimun untuk alternatif menurunkan tekanan darah (Mangoting, 2008). Di kalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis (Kusnul & Munir, 2011). Kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah diantaranya kalium (potasium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Dewi. S & Familia. D, 2010). Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataan, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel, yang penting adalah 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung (Brunner & Suddarth, 2001).

Berdasarkan alasan-alasan diatas, maka penulis melakukan penelitian tentang mentimun untuk menurunkan tekanan darah, dan diharapkan masyarakat tahu akan efektivitas juice mentimun sehingga mau memanfaatkannya sebagai terapi pada kasus hipertensi. Sehingga judul pada Karya Tulis Ilmiah ini adalah "Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Jus Mentimun Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Fena Leisela Kabupaten Buru".

## Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah asuhan keperawatan dengan pemberian jus mentimun pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru ?"

## Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan dengan pemberian jus mentimun pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus *deskriptif kualitatif*. Penelitian ini menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan memberikan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah di Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 2 (dua) pasien hipertensi dengan kriteria inklusi berupa pasien dengan tekanan darah >140/90 mmHg (hipertensi ringan), bersedia menjadi subjek, pasien yang datang berobat ke Puskesmas Wamlana atau yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Wamlana sedangkan Kriteria eksklusi berupa pasien menolak sebelum atau selama penelitian, Hipertensi dengan komplikasi.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji jus mentimun pada responden dengan hipertensi didapatkan ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. P dan Ny. M, rata-rata penuruna 10 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 8 mmHg pada tekanan darah diastolik dan tidak merasakan pusing, nggliyeng, mata berkunang-kunang dan sakit kepala di tengkuk.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Iswidhani, 2012) bahwa jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 9 mmHg dan diastolic sebanyak 8 mmHg .

Selama 3 hari perlakuan pemberian jus mentimun pada Tn. P dan Tn. M tekanan darah awal pada Tn. P adalah 150/120 mmHg dan pada Tn. M adalah 140/100 mmHg dan selama 3 hari pemberian jus mentimun dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan sore dengan dosis 100 gram, terjadi penurunan 10 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 8 mmHg pada tekanan darah diastolic. Selama 3 hari mengkonsumsi jus mentimun tekanan darah teakhir pada hari ketiga yaitu pada Tn. P 130/90 mmHg dan Tn M adalah 120/80 mmHg pada Tn. P adalah faktor keturunan dan Tn. M adalah pola nutrisi. Faktor resiko tekanan darah tinggi meliputi ras (keturunan), obesitas, diabetes, lanjut usia, penggunaan pil kb, riwayat keluarga, konsumsi alcohol yang berlebihan dan merokok (Tao L & Kendall K, 2014)

Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis terbukti secara empiris ada pengaruh dari pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah, hal ini dimungkinkan kandungan mineral kompleks dalam mentimun seperti potassium, magnesium juga fosfor menjadikan sayuran yang satu ini berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Dewi & Familia, 2010). minggu, kemudias kontrol dahulu tensinya bila sudah normal hentikan Sehari. Setelah itu minum lagi satu kali sehari  $\frac{1}{2}$  gelas atau berukuran 200 cc. (<http://jamu-herbal.com/mentimun-cucumis-sativus.html>). Dalam penelitian ini subyek penelitian mengkonsumsi jus mentimun pada pagi hari dan sore hari. Sebelum diminum dilakukan pengukuran tekanan darah dan 6 jam setelah minum juga ukur tekanan darah , selama penelitian ini dilakukan subyek penelitian tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi. Perkembangan Setiap Hari pasien setelah minum jus tidak merasakan nyeri pada kepala, dan merasa lebih rileks, tidak tegang pada leher. Ini membuktikan bahwa jus mentimun mempunyai khasiat untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan jus mentimun pada responden dengan hipertensi didapatkan adanya perbedaan anatar pasien Tn. P dan Tn.M yaitu. Tekanan darah pada Tn. P adalah TD 150/120 dan setelah minum jus turun menjadi 140/100 pada hari pertama, dan hari ketiga turun menjadi 130/80. Pada Tn. P tekanan darah tinggi juga disebabkan karena faktor pola makan dan pola istirahat. Saat diberikan jus mentimun tidak di mengkonsumsi obat farmakologi. Tn. M adalah TD 140/100 dan setelah minum jus turun menjadi 130/90 pada hari pertama, dan hari ketiga turun menjadi 120/80. Hipertensi merupakan faktor resiko utama banyak penyakit kardiovaskuler, faktor resiko terjadinya hipertensi meliputi, obesitas, diabetes, usia lanjut, penggunaan pil kb, konsumsi alcohol yang berlebihan (Tao L & Kendall K, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan jus mentimun pada responden dengan hipertensi penurunan tekanan darah pada Tn. P dan Tn. M, rata-rata penuruna 10 mmHg pada

tekanan darah sistolik dan 8 mmHg pada tekanan darah diastolik dan tidak merasakan pusing, nggilyeng, mata berkunang-kunang dan sakit kepala di tengkuk. Hal ini sejalan dengan pendapat (Iswidhani, 2012) bahwa jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 9 mmHg dan diastolic sebanyak 8 mmHg .

Selama 3 hari perlakuan pemberian jus mentimun pada Tn. P dan Tn. M tekanan darah awal pada Tn. P adalah 150/120 mmHg dan pada Tn. M adalah 140/100 mmHg dan selama 3 hari pemberian jus mentimun dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan sore dengan dosis 100 gram, terjadi penurunan 10 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 8 mmHg pada tekanan darah diastolic. Selama 3 hari mengkonsumsi jus mentimun tekanan darah terakhir pada hari ketiga yaitu pada Tn. P 130/90 mmHg dan Tn M adalah 120/80 mmHg pada Tn. Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis terbukti secara empiris ada penurunan Tekanan darah selesai pemberian jus mentimun, hal ini dimungkinkan kandungan mineral kompleks dalam mentimun seperti potassium, magnesium juga fosfor menjadikan sayuran yang satu ini berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Dewi & Familia, 2010).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa

1. Pasien ke 1 Tn.P hari pertama berikan jus mentimun  
Keadaan pasien setelah diberikan jus mentimun pada hari pertama adalah tekanan darah turun menjadi 140/100 mmHg, pasien terlihat rileks dan tidak merasakan nyeri. Dan pada hari ketiga TD turun menjadi 120/80. Dan pasien merasa cocok dengan jus mentimun.
2. Pasien ke 2 Tn. M.  
Sebelum diberikan jus TD 130/80 dan pasien tidak merasakan nyeri. 6 jam kemudian setelah pemberian jus mentimun dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali dengan hasil 120/80 mmHg.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artinawati Sri, 2014. Asuhan Keperawatan Gerontik. Bogor: In Media  
Departemen Kesehatan Ri. 2012, Warta Kesehatan Masyarakat Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta
- Junaidi, (2013). Panduan Praktis Pencegahan Dan Pengobatan Stroke. Jakarta: Gramedia
- Lumbantobing, (2009). Stroke: Bencana Peredaran darah di Otak. Jakarta :Fakultas Kedokteran
- Lamsudin, (2009). Profil Stroke di Yogyakarta: Morbiditas, Mortalitas dan Faktor Resiko Stroke. Program Pendidikan Kedokteran Komunitas. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada Yogyakarta. HUniversitas Indonesia
- Mubarak wahit igbal , 2009. Keperawatan Komunitas . Penerbit Salemba Medika , Jakarta
- Mansjoer, (2010). Kapita Selekta Kedokteran. Edisi 3. Jilid 2. Penerbit Media Aesculapi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Notoatmodjo, 2010 . ilmu kesehatan masyarakat ,PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho H.Wahjudi 2015. Gambaran pengetahuan klien tentang hipertensi. Jakarta.
- Priyoto, 2015. Nursing Intervention Classification NIC Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosdahl bunker Caroline, 2009. Buku Ajar Keperawatan Dasar , edisi 10 vol 4. Penerbit buku kedokteran
- Retnawati Emmelia 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik . Yogyakarta.
- Sutomo. 2014, Menu Sehat Penakluk Hipertensi : Demedia. Jakarta  
(Suyono , 2011). Buku Ilmu Penyakit Dalam .(edisi ketiga, jilid II ). Jakarta: EGC.
- Triyanto, 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta
- Vitahealth, (2012). Hipertensi (informasi lengkap untuk penderita & keluarga).Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yunita 2014, Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti : Fmedia. Jakarta
- Waspadji (2012) . Ilmu Penyakit Dalam. Edisi III. FK UI, Jakarta.