
PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER JUS MENTIMUN DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLERED PURWAKARTA

Oleh

Herwed Nelson¹, Grace Evelyn², Devita Sonia³

^{1,2,3}AKPER RS Efarina Purwakarta

Email : herwednelsondoloksaribu@gmail.com

Article History:

Received: 25-07-2022

Revised: 15-07-2022

Accepted: 22-08-2022

Keywords:

Application of
Cucumber Juice
Complementary
Therapy in Family
Members with
Hypertension.

Abstract: *Hypertension or high blood pressure is a condition where the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg, if not treated it will increase the risk of heart, brain, kidney and stroke disease. According to WHO (2019), the global prevalence of hypertension is 22%, the number of hypertension sufferers in Indonesia has reached 34.11% and continues to increase every year. Riskesdas, (2018) the prevalence of hypertension in West Java is 39.60%, while the measurement results in Purwakarta Regency are 36.79, this prevalence is greater than the prevalence in Indonesia. In the Plered Community Health Center area, data on outpatient hypertension patients was found to be 16.2% (Plered Community Health Center Annual Report, 2022). Researchers aim to provide complementary therapy application of cucumber juice in lowering blood pressure in family members with hypertension. The research used was a Quasi Experiment Design with the design used being a one group pretest – Posttest design. Research results Analysis of the effect of giving cucumber juice on reducing blood pressure in hypertensive families from statistical tests shows the difference between the average systolic blood pressure in the pre-test and post-test intervention groups. The results obtained were p value = 0.000 [$p < \alpha$ ($\alpha = 0.05$)], so it was concluded that there was a difference in the average systolic blood pressure before and after being given cucumber juice. Conclusion: One implementation of nursing in families with hypertension that can be applied by utilizing one of the family's roles and functions (family care function or health maintenance) can be the application of complementary therapy with cucumber juice. This therapy can be carried out independently by the family and even by the sufferer himself, but still with the guidelines taught by the nurse.*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah perkumpulan dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi dan tiap-tiap anggota keluarga mengidentifikasikan dirinya sebagai bagian dari keluarga (Whall 1986, dalam Nadirawati, 2018). Sedangkan kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya

penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. (Kemenkes, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi keluarga adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ di dalam tubuh. Dalam keluarga, jika ada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dan keluarga tidak menjalankan kelima fungsi keluarga tersebut dengan baik hal ini dapat menimbulkan masalah yang lebih berat, misalnya stroke, penyakit jantung koroner, dan lain-lain. Sehingga peran keluarga sangat penting dalam proses memelihara kesehatan untuk (Kowalk, 2016 dalam Gregorius 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), (2019) dalam jurnal penelitian Kusuma, (2021). Dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%. 1 dari 5 orang perempuan didunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki. Umumnya penyakit hipertensi terjadi pada orang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dan selalu meningkat dari tahun ke tahun.

Keluarga mempunyai peranan yang penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan keluarga, untuk itulah keluarga mempunyai peranan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013 dalam Andriano, 2021).

Pengobatan untuk hipertensi adalah nonfarmakologis terapi, dan termasuk penurunan berat badan, asupan natrium terbatas, aktifitas fisik, dan penghentian merokok dan mengkonsumsi alkohol. Namun kepatuhan jangka panjang dengan pengobatan nonfarmakologis sulit bagi sebagian besar pasien. Oleh karena itu, obat anti hipertensi adalah pilihan yang lebih disukai untuk mengobati hipertensi.

Menurut jurnal Fauziah, (2021). Pemberian terapi jus mentimun pada anggota keluarga dengan hipertensi dalam jangka waktu satu pekan pada pagi dan sore hari sebanyak 1 gelas (200cc) hingga habis dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pertami et al., 2017) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Abele. Dalam mengkonsumsi jus mentimun ini sangat efektif untuk pengobatan penyakit hipertensi karena harganya yang terjangkau dan tidak memiliki efek samping.

Berdasarkan uraian diatas yang menunjukkan bahwa pentingnya penerapan terapi komplementer dalam implementasi keperawatan keluarga untuk menurunkan tingkat tekanan darah pada keluarga dengan pasien hipertensi sehingga memunculkan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Terapi Komplementer Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plered Purwakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experiment. Desain Quasi Experiment dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan one group pretest – Posttest Design adanya kelompok control, responden sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang

memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (posttest). Rancangan one group Pretest - Posttest Design menggunakan satu kelompok subyek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Statistik Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Kelompok Intervensi (n=30)

Demografi	Frekuensi	Persentasi
Usia		
17 - 25	1	6,7
26 - 35	6	40,0
>35	8	53,3

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden paling banyak rentang usia > 35 tahun (%).

Tabek 2. Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Pre test (n=10)

No	Variabel	N	Mean	Min	Max
1	Kelompok Intervensi	15	165	147	184
2	Kelompok Kontrol	15	161	143	191

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pre test kelompok intervensi adalah 165 mmHg dan kelompok kontrol 161 mmHg.

Tabel 3. Rata-rata Tekanan Darah Diastolik Pre test (n=15)

No	Variabel	N	Mean	Min	Max
1	Kelompok Intervensi	15	95	76	108
2	Kelompok Kontrol	15	89	78	108

Berdasarkan Tabel 3. Diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pre test kelompok intervensi adalah 95 mmHg dan kelompok kontrol 89 mmHg.

2. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 4. Tekanan Darah sistolik sebelum dan sesudah Pemberian Jus mentimun kelompok Intervensi (n=15)

No	Variabel	Perbedaan Rata-rata TD	P	N
1	Post test < Pre test	13	86	
2	Post Test > Pre test	2	14	
3	Post test = Pre test	0	0	0,001 15

Berdasarkan tabel 6 menunjukan perbedaan anatara rata-rata tekanan darah sistolik

pada kelompok intervensi pre test dan post test. Hasil yang diperoleh P value + 0,001 [$p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$)], sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan pemberian jus mentimun.

Tabel 5. Tekanan Darah Diastolik sebelum dan Sesudah Pemberian Jus mentimun Kelompok Intervensi (n=15)

No	Variabel	Perbedaan Rata-rata TD	P	N
1	Post test < Pre test	13	86	
2	Post Test > Pre test	2	14	
3	Post test = Pre test	0	0	0,001 15

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan perbedaan antara rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi pre test dan post test. Hasil yang diperoleh P value + 0,001 [$p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$)], sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan pemberian jus mentimun.

Tabel 6. Tekanan Darah Sistolik sebelum dan sesudah pemberian Jus Mentimun Kelompok Kontrol (n=15)

No	Variabel	Perbedaan Rata-rata TD	P	N
1	Post test < Pre test	33	86	
2	Post Test > Pre test		14	
3	Post test = Pre test	12	0	0,109 15

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol pre test dan post test. Hasil diperoleh P value = 0.109 [$p > \alpha$ ($\alpha = 0,05$)], sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun.

Tabel 7 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan sesudah Pemberian Jus Mentimun Kelompok Kontrol (n=15)

No	Variabel	Perbedaan Rata-rata TD	P	N
1	Post test < Pre test	3	86	
2	Post Test > Pre test		14	
3	Post test = Pre test	12	0	0,109 15

Berdasarkan tabel menunjukkan perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol pre test dan post test. Hasil diperoleh P value = 0.109 [$p > \alpha$ ($\alpha = 0,05$)], sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun.

Tabel 10. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dengan dan tanpa diberikan jus mentimun (n=15)

No	Variabel	P	N
1	Kelompok Intervensi	0,000	15
2	Kelompok Kontrol		

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan analisa statistik dengan menggunakan uji paired sampel T test. Hasil analisa diperoleh p value = 0,000 [$p < \alpha$ ($\alpha=0,05$)], angka ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata anantara tekanan darah sistolik post test kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Artinya ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan Tekanan darah pada keluarga hipertensi.

Tabel 11. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Diastolik dengan dan tanpa diberikan jus mentimun (n=15)

No	Variabel	P	N
1	Kelompok Intervensi	0,000	15
2	Kelompok Kontrol		

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan analisa statistik dengan menggunakan uji paired sampel T test. Hasil analisa diperoleh p value = 0,000 [$p < \alpha$ ($\alpha=0,05$)], angka ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata anantara tekanan darah sistolik post test kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Artinya ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan Tekanan darah pada keluarga hipertensi

Pembahasan

1. Analisa Uji Univariat

a. Data Demografi Responden

Berdasarkan hasil analisa univariat paling banyak pada rentang usia 26 – 35 tahun dengan persentase 53,3%. Sejalan dengan penelitian Kartini (2016) Hipertensi terjdai pada rentang usia 20-35 tahun dengan persentasi 75%.

b. Analisa Uji Bivariat

Analisa pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunann tekanan darah pada keluarga hipertensi dari uji statistik menunjukkan perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi pre test dan post test. Hasil yang diperoleh p value = 0,000 [$p < \alpha$ ($\alpha=0,05$)], sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan jus mestimun. Dari hasil penelitian tentang terapi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan terapi jus mentimun.

Hasil jurnal yang dibuat Marsarosa, (2022). Perawat menganjurkan keluarga untuk mengontrol tekanan darah dengan memanfaatkan sumber daya nabati. Untuk mengontrol hipertensi adalah mengonsumsi kaya vitamin dan mineral seperti mentimun. Buah mentimun sangat baik dikonsumsi oleh penderita hipertensi karena bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Beberapa jurnal diatas didukung oleh jurnal Sari, (2020). Mentimun merupakan salah satu tanaman obat yang dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis dalam mengontrol hipertensi. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa jus mentimun

efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Jus Mentimun dapat dikonsumsi mentah 1-2 buah per hari selama 30 hari untuk dapat memberikan efek maksimal dalam mengontrol tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan penelitian terhadap anggota keluarga dengan hipertensi, yaitu Tn. D, pada saat dikaji tekanan darah Tn. D 170/100 mmhg. Lalu peneliti memberikan terapi komplementer jus mentimun dalam jangka waktu 7 hari pada pagi dan sore hari sebanyak 1 gelas (200cc), setelah diberikan terapi jus mentimun selama 7 hari didapatkan hasil penurunan tekanan darah menjadi 150/80 mmhg.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas peneliti menyimpulkan bahwa pemberian jus mentimun terbukti sangat efektif untuk dijadikan sebagai pengobatan nonfarmakologi penyakit hipertensi, intervensi yang dilakukan dengan memberikan jus mentimun sebanyak 200cc air yang dicampur dengan 100 gram mentimun atau setara dengan 100 gram mentimun, kemudian diberikan selama seminggu sebanyak dua kali dalam sehari yaitu di pagi serta sore hari. Intervensi ini aman tidak memiliki efek samping, mudah dan terjangkau. Kandungan kalium dan mineral magnesium dalam mentimun berperan penting dalam menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Salah satu pelaksanaan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi yang bisa diaplikasikan dengan memanfaatkan salah satu peran dan fungsi keluarga (fungsi perawatan keluarga atau pemeliharaan kesehatan) yaitu dapat berupa penerapan terapi komplementer jus mentimun. Terapi ini bisa dilakukan secara mandiri oleh keluarga dan bahkan oleh penderita itu sendiri, tapi tetap dengan panduan yang sudah diajarkan oleh perawat.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi jus mentimun ini sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan terbukti oleh peneliti adanya penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi jus mentimun.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aspiani, R. Y. (2017). Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC. Jakarta. EGC
- [2] Asaf, M.M. (2020). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. Jurnal Cakrawarti, Vol. 02, No. 02, hal 26-31. Denpasar
- [3] Adriani, (2021). Efektifitas Program (Keluarga Sehat Bebas Hipertensi) Terhadap Manajemen Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, Vol .5, No.2,
- [4] Brunner & Suddarth, 2017. Buku ajar Keperawatan Keluarga Edisi 8. Volume 2, Jakarta : EGC
- [5] Fauziah, (2021). Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi. Jurnal ProNers, No. 1
- [6] Hasanah, (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. Jakarta Kementrian Kesehatan Indonesia. (2019). Riset Kesehatan Dasar (2018). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- [7] Kholish, 2018. Kandungan Buah Mentimun. Jakarta :EGC
- [8] Kholidah. (2021). Satuan Acara Penyuluhan Hipertensi. Yogyakarta

- [9] Manuntung, Alfeus. (2019). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang. Wineka Medika
- [10] Marsarosa, (2022). Perawatan Hipertensi Pada Keluarga. Jurnal JIM Fkep, Vol .2
- [11] Nadirawati, S.Kep., M.Kep. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Teori dan Aplikasi Praktik. Bandung: Refika Aditama
- [12] Permana, (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gangguan Sistem Kardiovaskuler : Hipertensi. Yogyakarta
- [13] Puskesmas Plered Kabupaten Purwakarta. 2022. Laporan Tahunan Puskesmas Plered 2022. Purwakarta: Puskesmas Plered
- [14] Riskesdas, (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- [15] Sari, (2020). Penggunaan Mentimun Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi. Jurnal Abdi Masyarakat, Vol. 1, No.1
- [16] Tuwaidan, Andriano. 2021. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. Samarinda
- [17] Wade, Carlson. (2016). Fact Book on Hypertension (High Blood Pressure) and Your Diet, Keats Pub Inc. 1975. Perpustakaan Nasional (KDT). Bandung

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN