



Optimalisasi Kesehatan Keluarga Melalui Edukasi Penanganan Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Jus Mentimun Di Desa Sintuwulemba Kabupaten Poso

Optimization of Family Health Through Education on Hypertension Management with Cucumber Juice Consumption Pattern in Sintuwulemba Village, Poso Regency

Agusrianto*, Rosamey Elleke Langitan

Prodi D-III Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email korespondensi : ners.agus73@gmail.com

Article History:

Received: 7-12-2023

Accepted: 30-6-2024

Published: 30-7-2024

ABSTRAK

Latar belakang hipertensi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat di atas 120/80 mmHg secara persisten dan menjadi masalah serius meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Ketika satu atau lebih anggota keluarga memiliki hipertensi, hal ini dapat memengaruhi seluruh dinamika keluarga. Penanganan hipertensi selain dengan intervensi secara farmakologi tetapi dapat pula ditangani secara non farmakologis. Salah satu cara yang dapat di berikan terapi non farmakologis adalah dengan pemanfaatan jus mentimun yang di konsumsi oleh penderita hipertensi karena jus mentimun mengandung nutrisi penting seperti kalium, magnesium, dan serat, serta memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan pelaksanaan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam mengelola hipertensi menggunakan jus mentimun. Metode yang digunakan adalah edukasi, demonstrasi dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan dari 33 peserta, 23 (69,7%) memberikan jawaban belum memahami dengan baik bagaimana mengelola penyakit hipertensi dan 28 orang (84,8%) dan memilih alternatif pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kesimpulan Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang hipertensi pengetahuan. Bagi layanan kesehatan memerlukan informasi kesehatan yang lebih aktif menjalin kontak langsung dengan masyarakat. Agar masyarakat mengetahui dan memahami penyakit dan pengobatannya, terutama tekanan darah.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic condition where blood pressure in the arteries persistently rises above 120/80 mmHg, becoming a serious issue that increases the risk of heart disease and stroke. When one or more family members have hypertension, it can affect the entire family dynamic. Hypertension management typically involves pharmacological intervention, but it can also be managed non-pharmacologically. One non-pharmacological approach is the use of cucumber juice, which contains essential nutrients like potassium, magnesium, and fiber, and has the potential to lower blood pressure. The goal of this activity is to increase family knowledge in managing hypertension using cucumber juice. The methods used were education, demonstration, and evaluation. The results showed that out of 33 participants, 23 (69.7%) did not fully understand how to

Kata Kunci:

Edukasi;
Hipertensi;
Jus mentimun.

Keywords:

Education;
Hypertention;
Cucumber juice.

manage hypertension, and 28 participants (84.8%) chose non-pharmacological alternatives for lowering blood pressure. In conclusion, there was an increase in participants' knowledge after receiving education on hypertension. Healthcare services need to actively provide health information and establish direct contact with communities so that the public can understand and manage their health conditions, particularly blood pressure



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan keluarga merupakan fondasi utama dalam membangun masyarakat yang produktif dan berkualitas. Salah satu aspek yang krusial dalam menjaga kesehatan keluarga adalah pencegahan dan penanganan penyakit, khususnya hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi permasalahan kesehatan global yang menghantui masyarakat, termasuk di Indonesia. Dampak dari hipertensi tidak hanya pada individu, namun juga melibatkan aspek sosial dan ekonomi keluarga. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya konkret dalam pencegahan dan penanganan penyakit ini, terutama melalui pendekatan edukatif yang melibatkan keluarga secara aktif (Matheos et al., 2018). Permasalahan kesehatan terjadi seiring bertambahnya usia, permasalahan kesehatan dapat terjadi pada tahap perkembangan keluarga yang sesuai, salah satunya adalah tahap perkembangan keluarga lanjut usia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan, sehingga menyebabkan banyak bermunculan penyakit degeneratif pada lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi, radang sendi, stroke, diabetes (Tamar, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara parsisten. Ini dapat menjadi masalah serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya (Nurhidayat, 2020). Ketika satu atau lebih anggota keluarga memiliki hipertensi, hal ini dapat memengaruhi seluruh dinamika keluarga. Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan dalam mengelola hipertensi di masyarakat, khususnya dalam keluarga dengan anggota yang menderita hipertensi adalah pemahaman tentang hipertensi, pola hidup sehat, monitoring tekanan darah dan dukungan emosional (Lali et al., 2022). Banyak keluarga yang belum sepenuhnya memahami apa itu hipertensi, penyebab, dampaknya, dan bagaimana cara mengelolanya dengan efektif. Minimnya pengetahuan ini sering mengarah pada kesalahan pengelolaan penyakit, baik dalam hal pengobatan maupun pencegahan. Anggota keluarga yang tidak memahami pentingnya kontrol tekanan darah dapat mengabaikan gejala ringan atau tidak rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hal ini menyebabkan ketidaktahuan terhadap perkembangan kondisi hipertensi, yang berisiko memperburuk Kesehatan.

Salah satu permasalahan utama dalam pengelolaan hipertensi di keluarga adalah kurangnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Sering kali, anggota keluarga tidak

memeriksa tekanan darah mereka secara teratur, baik karena ketidaktahuan ataupun rasa malas. Padahal, pengelolaan hipertensi sangat bergantung pada pemantauan berkala untuk memastikan bahwa tekanan darah tetap dalam batas normal dan pengobatan yang diberikan efektif. Tanpa pemantauan rutin, hipertensi dapat berkembang tanpa terdeteksi, berisiko menyebabkan komplikasi yang lebih berat, seperti penyakit jantung atau stroke (Maulana, 2022). Penanganan hipertensi selain dengan intervensi secara farmakologi tetapi dapat pula ditangani secara non farmakologis. Salah satu cara yang dapat diberikan adalah terapi non farmakologis dengan pemanfaatan jus mentimun yang dikonsumsi oleh penderita hipertensi. Mentimun mengandung nutrisi penting seperti kalium, magnesium, dan serat, serta memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah (Ivana et al., 2021).

Kabupaten Poso, dengan keberagaman budaya dan geografisnya, memiliki tantangan tersendiri dalam upaya optimalisasi kesehatan keluarga. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggali potensi penggunaan edukasi sebagai strategi penanganan hipertensi dengan memanfaatkan pola konsumsi jus mentimun. Desa Sintuwulemba, sebagai bagian integral dari Kabupaten Poso, memiliki potensi yang dapat dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga. Salah satu potensi tersebut adalah pemanfaatan mentimun, sebuah buah yang kaya akan nutrisi dan memiliki sifat anti hipertensi alami. Dengan memadukan kearifan lokal dan pengetahuan medis modern, diharapkan dapat diciptakan suatu program edukasi yang efektif dalam penanganan hipertensi melalui pola konsumsi jus mentimun. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat desa sintuwulemba dalam mengelola penyakit hipertensi.

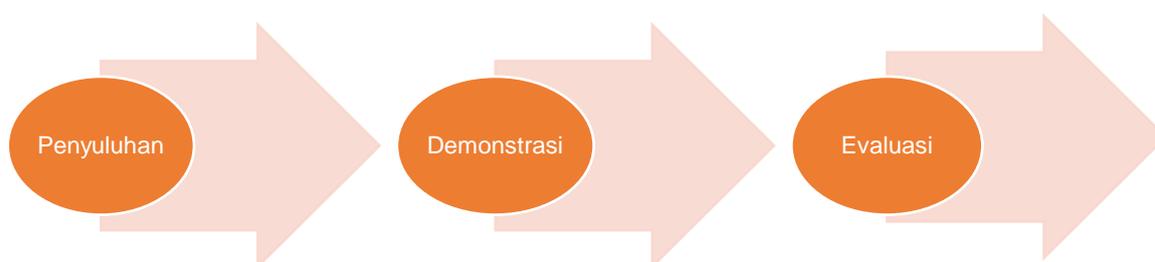
METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode edukasi dengan pemberian penyuluhan kepada masyarakat di desa Sintuwulemba Kabupaten Poso. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023. Adapun tahapan kegiatan digambarkan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tim pengabmas yang terdiri dari dosen Prodi D III Keperawatan Poso bersama dengan mahasiswa menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan kepada pemerintah dan perangkat serta masyarakat. Peserta yang hadir adalah masyarakat berjumlah 42 orang terdiri dari laki-laki 19 orang dan 33 perempuan. Kegiatan dilaksanakan di gedung pertemuan desa Sintuwulemba. Selanjutnya menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan. Pelaksanaan kegiatan di buat dalam bentuk *pre test* dan *post test* dan edukasi kepada masyarakat melalui penyajian materi menggunakan media ajar berupa leaflet, laptop dan LCD. Leaflet dan materi yang disampaikan dalam penyuluhan adalah tentang intervensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah melalui konsumsi jus mentimun.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melaksanakan *pre test* berbentuk kuesioner tentang hipertensi dan manfaat konsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan untuk menjangking pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi berkaitan dengan materi yang akan diberikan. Selanjutnya adalah edukasi tentang hipertensi yang meliputi definisi, tanda dan gejala, penyebab serta cara pembuatan jus mentimun. Pelaksanaan kegiatan berjalan selama 45 menit.
3. Tahap terakhir adalah Evaluasi kegiatan adalah proses untuk menilai sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai, serta untuk mengetahui respons dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat dapat menyerap informasi dengan baik, serta dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola hipertensi. Evaluasi kegiatan terdiri dari post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Post-test ini dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai hipertensi, cara-cara mengelola hipertensi, serta manfaat jus mentimun sebagai terapi non-farmakologis. Selain itu, umpan balik juga diberikan untuk mengetahui sejauh mana masyarakat merasa terbantu dengan edukasi dan demonstrasi yang telah dilakukan. Peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang mencakup pendapat mereka tentang materi yang disampaikan, cara penyampaian informasi, dan apakah mereka merasa lebih memahami cara mengelola hipertensi setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 1 Bagan alir kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan kesejahteraan masyarakat merupakan tujuan utama dari berbagai upaya pengabdian kepada masyarakat. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah kesehatan keluarga, dimana hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di berbagai komunitas (Syella Rompis et al., 2022). Kabupaten Poso, khususnya di wilayah Sintuwulemba, tidak terkecuali dari tantangan tersebut. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan faktor risiko utama

penyakit jantung dan pembuluh darah yang dapat memengaruhi kualitas hidup keluarga.

1. Tahap Awal

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat digambarkan bahwa dari hasil pengisian kuesioner *pre tes* tentang Hipertensi, dari 33 peserta yang hadir sebagian besar 23 (69,7%) memberikan jawaban belum memahami dengan baik bagaimana mengelola penyakit hipertensi dan 28 orang (84,8%) peserta mengatakan belum memahami bahwa mentimun dapat dijadikan alternatif pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil pemaparan materi, menggambarkan bahwa setelah di berikan tindakan edukasi, peserta dapat memahami konsep teoritis penyakit hipertensi dan cara pencegahan serta penanganan jika sudah mengalami dan mencari alternatif pengobatan secara non farmakologis yaitu mengelola mentimun menjadi obat penurun tekanan darah pada penderita hipertensi. Jalannya edukasi: peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan dan materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta. Hasil *post test* menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang hipertensi.

Pengabdian yang dilakukan oleh (Syella Rompis et al., 2022) menyebutkan bahwa edukasi mengenai penyebab, gejala, dan konsekuensi hipertensi sangat penting diberikan kepada keluarga yang mempunyai anggota yang menderita hipertensi. Semakin banyak anggota keluarga yang memahami kondisi ini, semakin baik mereka dapat mendukung anggota keluarga yang terkena dampak. Sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Arsikin, dkk, 2019) menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang dukung perubahan gaya hidup sehat seperti menerapkan pola makan seimbang, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang berlebihan serta rutin konsumsi jus mentimun dapat mencegah terjadinya hipertensi.



Gambar 2 Edukasi tentang hipertensi

2. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggambarkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dan keluarga yang mempunyai anggota yang sakit hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dalam bentuk edukasi. Mereka lebih memahami cara pencegahan hipertensi dengan cara konsumsi jus mentimun, sebagai salah satu alternatif pemilihan terapi non farmakologis untuk mendukung penderita hipertensi lebih sehat (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Peran keluarga menjadi pilar utama setelah diri sendiri yang dimana keluarga adalah faktor pendukung agar selalu menjadi alarm pengingat minum obat selain itu keluarga juga dapat menyajikan obat non farmakologis seperti jus mentimun yang dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Keperawatan et al., 2022) menggambarkan bahwa anggota keluarga dengan hipertensi perlu secara teratur memantau tekanan darah mereka. Mendorong mereka untuk mematuhi rekomendasi dari profesional kesehatan dan memberikan dukungan dalam memantau dan mencatat tekanan darah mereka sendiri termasuk dalam memilih intervensi terapi non farmakologis (Raden Ade Sukarna et al., 2023) yang tepat seperti konsumsi jus mentimun secara rutin. Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium yang menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal (Kharisna et al., 2018). Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun (Siagian et al., 2022)



Gambar 3 Bahan baku mentimun



Gambar 4 Proses pembuatan jus mentimun



Gambar 6 Konsumsi jus mentimun dikeluarga



Gambar 5 Pengukuran Tekanan Darah

3. Hasil Diskusi dan Evaluasi

Diskusi yang dilakukan bersama warga menggambarkan terjadi interaksi diskusi yang baik antara masyarakat dan tim pengabdian. Tim pengabdian memberikan *feedback* atas pertanyaan yang diberikan oleh masyarakat yaitu bagaimana mengelola hipertensi dengan baik yaitu dengan beberapa cara yang dapat dilakukan seperti olahraga, konsultasi dengan tenaga kesehatan, mendorong anggota keluarga untuk pemeriksaan tekanan darah secara teratur, memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga yang memiliki hipertensi, berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan panduan yang lebih spesifik mengenai manajemen hipertensi dan melibatkan seluruh keluarga dalam upaya pencegahan dan manajemen hipertensi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan membantu mengurangi risiko komplikasi yang mungkin terjadi.

Pengobatan tekanan darah lebih efektif jika seluruh anggota keluarga berpartisipasi aktif. Sebab, keluarga merupakan perantara yang efektif untuk mencapai kesehatan masyarakat (E Wicaksono & G Alfianto, 2019). Keluarga memutuskan sumber daya perawatan kesehatan yang sesuai, dapat merawat anggota keluarga yang sakit dan menggunakan fasilitas kesehatan untuk masyarakat yang telah disediakan. Terapi diet merupakan pilihan pengobatan yang baik bagi mereka yang menderita tekanan darah tinggi (Akbar & Budi Santoso, 2020). Pengobatan ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi sayur-sayuran yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti mentimun. Sebagai alternatif pengobatan non medis, mentimun diharapkan dapat menjadi terobosan baru dalam mengatasi masalah tekanan darah (Somantri, 2020)



Gambar 7 Diskusi dan tanya jawab

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Sintuwulemba ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya keluarga, mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi. Melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan jus mentimun, serta diskusi interaktif, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait pentingnya pola hidup sehat, pengelolaan hipertensi, dan penerapan terapi non-farmakologis seperti jus mentimun

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Budi Santoso, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1013>
- Arsikin, dkk, 2016. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi, Akademi Keperawatan Pasar Rebo Departemen Keperawatan Komunitas firsty.lucia@yahoo.com. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- E Wicaksono, K., & G Alfianto, A. (2019). *Pemberdayaan Keluarga Menjadi Keluarga Tanggap Hipertensi (Lugas) Di Dusun Durmo, Desa Bantur, Kecamatan Bantur*. 24–28. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1726>
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. ... *Suaka Insan (Jksi)*. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/263>
- Keperawatan, F., Syiah, U., Keperawatan, F., & Syiah, U. (2022). *Studi Kasus JIM Fkep Volume 2 Tahun 2022*. 2, 0–6.

- Kharisna, D., Dewi, W. N., & Lestari, W. (2018). *Efektivitas Terapi Komplementer pada Penderita Hipertensi*.
- Lali, N., Lestari, N., & Heni, S. (2022). Peran Keluarga terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat ERAU*, 1(1), 7–18.
- Matheos, B., Bidjuni, H., & Rottie, J. (2018). Hubungan peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup dengan derajat hipertensi di puskesmas tagulandang kabupaten sitaro. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Nurhidayat, S. (2020). IbM PEMANFAATAN BUAH MENTIMUN SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF PENGOBATAN HIPERTENSI PADA JAMA'AH YASIN RT 03/01 KEL. MANGUNSUMAN PONOROGO. *Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 92. <https://doi.org/10.24269/adi.v4i2.1525>
- Raden Ade Sukarna, Ashar Abilowo, & Septy Nur Aini. (2023). Desa Tanggap Hipertensi di Desa Tanjung Binga Kecamatan Sijuk Kabupaten Belitung Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 26–31. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1280>
- Siagian, M. L., Laitama, N. S., Putu Widari, N., Devika, K., & William. (2022). *Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam Dan Pemberian Jus Timun Di Kelurahan Bubutan Surabaya*. 20, 18–22.
- 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. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.14>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Syella Rompis, A., Bawole, L. yemina, Lase, A., & Pangaribuan, S. M. (2022). Dukungan Keluarga terhadap Penanganan Hipertensi di Rumah di Kelurahan Johar Baru III Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(2), 52–55. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i2.84>
- Tamar, M. (2023). Edukasi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Khidmah*, 5(1), 74–83. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i1.443>