

Edukasi Pembuatan Jus Labu Siam dan Mentimun pada Penderita Hipertensi

Mustika Sari^{1*}, Uswatun Khasanah², Paramita Jamruddin³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalung, Wajor, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 20-05-2024

Revised: 28-05-2024

Accepted: 20-06-2024

*Corresponding

Author:

Mustika Sari,

Imu

Keperawatan,

Fakultas Ilmu

Kesehatan,

Universitas

Puangrimaggalung,

Wajor,

Indonesia

Email:

[mustikasarii1704](mailto:mustikasarii1704@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:mustikasarii1704@gmail.com)

Kata Kunci:

Jus Labu Siam;

Jus Mentimun;

Hipertensi

Keywords:

Chayote Juice;

Cucumber Juice;

Hypertension

Abstrak:

Hipertensi adalah salah satu masalah terbesar di dunia karena berhubungan dengan meningkatnya penyakit kardiovaskular. Bahkan di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan mengalami hipertensi untuk kalangan orang dewasa. Tujuan dilakukan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi terkait khasiat dan cara pengolahan jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode kegiatan berupa penyuluhan dengan ceramah tentang pembuatan jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Timbusen desa Sokkolia. Kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Mei 2024. Setelah diberikan edukasi kesehatan, peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi beserta cara membuat jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Abstract:

Hypertension is one of the biggest problems in the world as it is associated with an increase in cardiovascular disease. Even in Indonesia in 2025 it is expected that hypertension will occur among adults. The purpose of this education was to increase the knowledge of hypertension patients related to the efficacy and processing methods of chayote and cucumber juice to lower blood pressure in hypertensive patients. The method of the activity was in the form of healyh education on making chayote and cucumber juice to lower blood pressure in hypertensive patients in Timbusen hamlet, Sokkolia village. This activity was conducted on May 13, 2024. After being given health education, participants experienced an increase in knowledge related to hypertension along with how to make chayote and cucumber juice to lower blood pressure in hypertensive patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu masalah terbesar di dunia karena berhubungan dengan meningkatnya penyakit kardiovaskular. Bahkan di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan mengalami hipertensi untuk kalangan orang dewasa (Fauziah et al., 2021). The silent killer merupakan julukan hipertensi dengan pengobatan terlambat, penyakit ini dapat membahayakan nyawa seseorang yang menyebabkan kematian tanpa disertai gejala (Susan et al., 2022). Terjadinya hipertensi ini sering sekali dikaitkan dengan faktor-faktor penyebab diantaranya adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, merokok, konsumsi garam, mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak, obesitas, stress, kurangnya olahraga. Upaya sebagai pencegahan timbulnya penyakit hipertensi di Indonesia yaitu dengan mengubah gaya hidup. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dijadikan terapi

pendamping dari terapi farmakologi untuk memperoleh hasil yang maksimal (Hipertensi et al., 2023; Maisaroh, 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang 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 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi penderita hipertensi sebagian besar terjadi di negara dengan pendapatan rendah salah satunya di Indonesia mencapai 34,1% (P2PTM Kemenkes RI, 2022)

Penyebab hipertensi sangat kompleks dan saling terkait, dibagi menjadi faktor yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol (Telaumbanua & Yanti, 2021; Wada et al., 2023). Gaya hidup memainkan peran signifikan, termasuk kebiasaan makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan merokok, semuanya dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, faktor genetik, usia, dan jenis kelamin juga memainkan peran kunci dalam meningkatkan risiko kondisi ini (Penelitian & Access, 2021). Satu aspek menarik dari hipertensi adalah kurangnya gejala yang jelas pada tahap awal, membuat prediksi atau diagnosis dini menjadi tantangan (Muttaqin, 2021). Namun, ketika tekanan darah meningkat, beberapa gejala seperti sakit kepala berkepanjangan, kelelahan yang tidak wajar, pusing, sulit bernapas, dan ketegangan di leher dan kepala dapat muncul (Sains, 2024).

Biasanya masyarakat menganggap penyakit hipertensi adalah penyakit yang biasa dan tidak segera ditangani dengan cepat, apalagi penyakit tersebut tidak menimbulkan tanda dan gejala sehingga disebut dengan silent killer (Pratiwi et al., n.d.). Beberapa faktor penyebab hipertensi adalah keturunan, usia, konsumsi garam, kolesterol, obesitas/kegemukan, stres, rokok, kafein, dan kurang olah raga, dampak yang terjadi jika hipertensi tidak diatasi dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kerusakan penglihatan (Hipertensi et al., 2023)

Hipertensi adalah kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan yang komprehensif untuk mencegah komplikasi yang berpotensi fatal. Pengelolaan hipertensi terdiri dari berbagai strategi yang melibatkan perubahan gaya hidup, pengobatan, dan pemantauan rutin (Mubin, 2020; Wada, FH et al., 2024). Hal ini penting untuk mendekati masalah hipertensi sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan tindakan pencegahan, edukasi, dan manajemen yang holistik untuk mengurangi dampak negatifnya pada individu dan masyarakat secara keseluruhan (Soeharyo & Sakundarno, 2020)

Berdasarkan analisis situasi yang terjadi, maka perlu adanya kegiatan edukasi keluarga binaan dalam penurunan hipertensi. Oleh karena itu peneliti ini bertujuan membrikan edukasi tentang pembuatan jus labu siam dan mentimun dalam menurunkan tekanan darah atau hipertensi. Dengan adanya edukasi ini dapat mengurangi peningkatan tekanan darah tanpa mengkomsumsi obat-obatan secara berlebihan.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan berupa penyuluhan tentang Edukasi pembuatan jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Timbusen desa Sokkolia. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu ceramah yang dilaksanakan pada 13 Mei 2024. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan Pasien
 - a. Keluarga binaan diberitahu tujuan kegiatan penyuluhan.
 - b. Melakukan kontrak waktu dan tempat pelaksanaan. Mengecek kesiapan keluarga binaan
2. Tahap Persiapan Peralatan
 - a. Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan seperti Leaflet

HEALTH EDUCATION HIPERTENSI

APA ITU HIPERTENSI

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Siswanto, et al, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90mmHg

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN

- P** Periksa Kesehatan Secara Rutin dan Bantu Ajaran Dokter
- A** Atasi Penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- T** Tetap diet dengan Gizi Seimbang
- U** Upayakan Aktivitas Fisik dengan Aman
- H** Hindari asap Rokok, Alkohol dan Zat Karsinogenik lainnya

ADA BEBERAPA GEJALA YANG DIDERITA KETIKA HIPERTENSI

- Mengeluh sakit kepala, pusing
- Lemas, kelelahan
- Sesak nafas
- Gelisah
- Mual, Muntah
- Epistaksis
- Kesadaran menurun

ATUR POLA MAKAN

Proses pembuatan jus Labu Siam dan Mentimun :

- Alat dan Bahan :
 - Gelas ukur
 - Mentimun 100 gr
 - Labu Siam 150 gr
 - Mode 2 serok makan
 - Air putih secukupnya
 - Es serut secukupnya
 - Blender
- Cara pembuatan :
 - Kupas kulit mentimun dan labu siam.
 - Cuci bersih labu siam dan mentimun.
 - Masukkan labu siam dan mentimun kedalam blender.
 - Haluskan labu siam dan mentimun
 - Kemudian saring ampasnya
 - Jus labu siam dan mentimun bisa diminum pada pagi hari setelah makan

CEGAH HIPERTENSI

- Cek kesehatan secara berkala**
Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.
- Enyahkan asap rokok**
Tidak merokok dan tidak minum alkohol karena diketahui rokok dan alkohol dapat meningkatkan tekanan darah.
- Rutin aktivitas fisik**
Aktivitas fisik adalah aktifitas gerak tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi.
- Diet sehat dengan kalori seimbang**
Pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi adalah mengurangi konsumsi garam dan lemak, banyak makan sayur dan buah, menghindari jeroan, otak, kuah, santan, kentel, kulit ayam dan banyak minuman air putih.
- Istirahat yang cukup**
Memberi kesempatan tubuh untuk istirahat dan bersantai dari pekerjaan sehari-hari.
- Kelola stress**
Merangkai hidup yang positif. Hal ini dilakukan agar sesering mengurangi tekanan atau beban stress dengan cara mengeluarkan isi hati dan memecahkan masalah yang mengganggu dalam hati. Komunikasi dengan orang dapat membuat hati menjadi lega dan dari sini dapat timbul ide untuk menyelesaikan masalah.

GULA

Batasi konsumsi gula <50 gram/4 sendok makan per hari

GARAM

- batasi garam <5gram/l sendok teh per hari
- kurangi garam saat memasak
- batasi makanan olahan dan cepat saji

PROTEIN DAN LEMAK

- Batasi daging berlemak dan minyak goreng <5 sendok makan per hari
- Makan ikan setidaknya 3 kali perminggu

BUAH DAN SAYUR

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (3 porsi selera dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang, atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Hipertensi

- b. Mengecek kembali kelengkapan peralatan yang akan dipergunakan
- 3. Tahap pelaksanaan

Pada pelaksanaan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Leaflet dibagikan saat melakukan penyuluhan. Kemudian mahasiswa akan menjelaskan edukasi pembuatan jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan hipertensi.



Gambar 2. Penyuluhan Pencegahan Penyakit Hipertensi

4. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi kegiatan penyuluhan ini meliputi tanya jawab antara pemateri dan peserta mengenai materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan kepada keluarga binaan di Desa Sokkolia tepatnya Dusun timbuseng dengan carat tatap muka langsung berupa Pendidikan Kesehatan dengan metode penyuluhan edukasi pembuatan jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan hipertensi. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar dilaksanakan pada hari senin, 13 Mei 2024 pada pukul 10.00 s/d 10.30 WITA.

Penyuluhan diawali dengan keluarga binaan diberikan leaflet. Penyuluhan dilakukan dengan pokok pembahasan meliputi : pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, dan cara pencegahan hipertensi. Sehingga menimbulkan pertanyaan dari keluarga binaan yaitu : apakah ada acara lain untuk menurunkan hipertensi selain meminum obat-obat yang diberikan dari pelayanan Kesehatan?

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan sehingga ini menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Maharani et al., 2024). Oleh karena itu, akses terhadap pengobatan dengan obat antihipertensi dan kepatuhan terhadap pengobatan merupakan sebuah kunci dalam pengendalian hipertensi (Annisa et al., 2024). Namun ketidakpahaman terhadap tanda-tanda seringkali membuat penderita baru menyadari saat sudah terjadi komplikasi (Sains, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Muthi et al., 2023) menyebutkan terdapat perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi yang diberikan perlakuan dengan perasan labu siam sebanyak 500 ml 2 kali sehari dalam hal ini penurunan tekanan darah disebabkan oleh kandungan kalium yang sangat tinggi. Kandungan kalium dan magnesium yang berlimpah dimiliki mentimun bersifat vasoaktif. Kalium inilah yang dapat mencegah terjadinya retensi natrium yang mempengaruhi tekanan darah (Carolin et al., 2023). Menurut Carolin et al. (2023) mengatakan bahwa penderita hipertensi setelah diberikan mentimun telah mengalami perubahan penurunan tekanan darah tinggi, sedangkan menurut (Muthi et al., 2023) mengatakan adanya perubahan tekanan darah setelah penderita diberikan perlakuan dengan air perasan labu siam sebanyak 500ml dalam 2 kali sehari.

KESIMPULAN

Peserta kegiatan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi beserta cara membuat jus labu siam dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada warga dusun Timbusen yang telah memberikan izin untuk kami melakukan edukasi ini sehingga semua kegiatan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254–261.
- Carolin, B. T., Silawati, V., Khoeriah, H. E., & Novelia, S. (2023). Perbandingan Pemberian Labu Siam dan Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 981–990. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1025>
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk

- Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Hipertensi, L. B., Fandinata, M., Ri, K., Riskesdas, H., & Banten, P. (2023). *BAB I*. 1–8.
- Maharani, M. S., Maliya, A., & Whitney, M. (2024). *Konsumsi mentimun (cucumis sativus linn) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. *18(2)*, 225–232.
- Maisaroh, D. (2022). Hubungan Pelayanan Edukasi dengan Tingkat Kepuasan Pasien Hipertensi. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, *2(1)*, 33–39.
- Mubin. (2020). Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Muthi, A., Alfaini, ah, Sutjiati, E., Adelina, R., Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, P., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2023). Kajian Pemberian Labu Siam Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah (Studi Literatur) Study Of Chayote And Young Coconut Water On Reducing Blood Pressure. *Jurnal Nutriture*, *02(01)*, 11–18.
- Muttaqin. (2021). Konsep Dasar Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- P2PTM Kemenkes RI. (2022). Hari Hipertensi Sedunia. *Kementerian Kesehatan RI*, 16–18.
- Penelitian, A., & Access, O. (2021). *Issn 2597 – 6052*. *4(2)*, 215–225.
- Pratiwi, V. D., Hendra, P., & Virginia, D. M. (n.d.). *Ketaatan Terapi Antihipertensi dengan Terkontrolnya Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Komorbid DM Tipe2 di Puskesmas Kabupaten Sleman Adherence to Antihypertensive Therapy with Controlled Blood Pressure in Hypertension Patients with Type 2 DM Comorbidi*. *526*, 213–222.
- Sains, J. K. (2024). *Navigasi Hipertensi: Penyebab , Gejala dan Manajemen Efektif Navigating Hypertension: Causes , Symptoms and Effective Management*. *7(2)*, 989–994. <https://doi.org/10.56338/jks.v2i1.728>
- Soeharyo, H., & Sakundarno, A. (2020). Tesis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.