

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

The Effect of Cucumber Consumption on Blood Pressure Stability for Hypertension Patients in Panaikang Village, Pattallassang District, Gowa Regency

Amriati Mutmainna¹, Darwis², Wa Mina La Isa³, Ernawati⁴, Rusni Mato⁵, M. Askar⁶, Hatma⁷, Muzakkir⁸

^{1,2,3,4,8} Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

^{5,6} Poltekkes Kemenkes Makassar

⁷ Universitas Megarezky

*E-mail : amriatimutmainna29@gmail.com / 082347001645

ABSTRACT

Background Hypertension is known by the general public as "high blood pressure" because this condition does indicate high blood pressure. Data from the World Health Organization (WHO) in 2018 shows that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. The number of people with hypertension continues to increase every year, it is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 10.44 million people die from hypertension and its complications. Indonesia is 31.7% which means almost 1 in 3 populations aged 18 years and over suffers from hypertension, so it is necessary to have herbal handlers to stabilize pressure, one of which is by consuming cucumber juice. The purpose of this study was to determine the effect of cucumber juice in stabilizing blood pressure in patients with hypertension. Methods The methodology in this study uses quantitative research with a quasi-experimental approach with a one control group design with a sample size of 46. The sampling technique in this study uses random sampling using the Wilcoxon test. Result The results showed that the mean diastolic blood pressure before administration of cucumber consumption therapy was 93.48 while the post-test mean value obtained was 90.87, the post-test median value was 90.97. Conclusion The results showed that there was an effect of cucumber consumption on the stability of diastolic blood pressure in patients with hypertension

Keywords : *Cucumber, Stability, Hypertension*

ABSTRAK

Latar belakang Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan "darah tinggi" karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. 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. Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi, sehingga perlu adanya penanganan secara herbal dalam menstabilkan tekanan salah satunya dengan mengkonsumsi jus mentimun. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui pengaruh jus mentimun dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode penelitian** pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasy eksperimen* dengan rancangan *one control group* dengan jumlah sampel 46, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil** penelitian menunjukkan mean pada tekanan darah diastolik sebelum pemberian terapi konsumsi mentimun sebesar 93.48 sedangkan nilai mean post-test yang didapatkan sebesar 90.87, nilai median post test sebesar 90.97. **Kesimpulan** hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah diastolik pada pasien penderita hipertensi

Kata kunci : Mentimun, Stabilitas, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan "darah tinggi" karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah.

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)

1 dari 3 penduduk Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 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)

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

Peningkatan prevalensi hipertensi yang terus meningkat sehingga perlu adanya pengobatan alternative dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya dengan mengkonsumsi jus mentimun. Pernyataan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brunner & Suddarth (2019) menyatakan bahwa 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

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan eksperiment dengan rancangan one control group pre and post test. Tempat penelitian dilakukan Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. Populasi penelitian sebanyak 87 dengan jumlah sampel 46. Tehnik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang 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%

Tabel 1 menunjukkan 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%.

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%

Tabel 2 menunjukkan 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%.

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%

Tabel 3 menunjukkan 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%).

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%

Tabel 4 menunjukkan 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%.

b. Analisis Bivariat

Tabel 5. Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Konsumsi Mentimun pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Tekanan Darah Sistolik	Mean	Median	Std. Deviation	ρ - value
1	Pre-Test	151.96	150.00	10.671	0.058
2	Post-Test	145.35	150.00	10.534	

Table 5. menunjukkan nilai mean pada tekanan darah sistolik sebelum pemberian terapi konsumsi mentimun sebesar 151.96 sedangkan nilai mean post-test yang didapatkan sebesar 145.35. Adapun nilai median pre-test maupun post test yang didapatkan adalah 150.00 pada penelitian ini. hasil yang didapatkan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah sistolik pada pasien penderita hipertensi

Tabel 6. Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Konsumsi Mentimun pada Pasien Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

No	Tekanan Darah Diastolik	Mean	Median	Std. Deviation	ρ - value
1	Pre-Test	93.48	90.00	4.815	0.014
2	Post-Test	90.87	90.97	5.508	

Tabel 6 menunjukkan nilai mean pada tekanan darah diastolik sebelum pemberian terapi konsumsi mentimun sebesar 93.48 sedangkan nilai mean post-test yang didapatkan sebesar 90.87. Adapun nilai median pre-test yang didapatkan adalah 90.00 pada penelitian ini, sedangkan nilai median post test sebesar 90.97. hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah diastolik pada pasien penderita hipertensi

PEMBAHASAN

Sebelum dan Sesudah Pemberian Konsumsi Mentimun pada Pasien Penderita Hipertensi

Hasil penelitian di dapatkan bahwa bahwa tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi konsumsi mentimun terdapat perbedaan yang dimana sebelum terapi terdapat 10.671 sedangkan setelah pemberian terapi sebesar 10.534 yang didapatkan.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salakory (2019) menyatakan bahwa dengan pemeridn jus mentium dapat mengontrol atau menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi baik tekanan sistol maupun diastol.

Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasil penelitian Rahmaudina *et al* (2019) menyimpulkan ada pengaruh bermakna (signifikan) dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah

Analisis Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Konsumsi Mentimun pada Pasien Penderita Hipertensi

Hasil penelitian mendapatkan bahwa nilai tekanan darah diastolik bahwa nilai mean pada tekanan darah diastolik sebelum pemberian terapi konsumsi mentimun sebesar 93.48 sedangkan nilai mean post-test yang didapatkan sebesar 90.87. Adapun nilai median pre-test yang didapatkan adalah 90.00 pada penelitian ini, sedangkan nilai median post test sebesar 90.97. tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi konsumsi mentimun terdapat perbedaan yang dimana sebelum terapi terdapat 4.815 sedangkan setelah pemberian terapi sebesar 5.508 yang didapatkan.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidian *et al* (2021) 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 yaitu rata-rata presistolik 165.14 dan postsistolik 135.00, sedangkan prediastolik 90.71 dan postdiastolik.

Pernyataan yang sama juga di kemukakan oleh Pringgayuda (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p value 0,000 (p value < 0,05).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi konsumsi mentimun terhadap stabilitas tekanan darah pada pasien penderita hipertensi dengan nilai mean post-test yang didapatkan sebesar 90.87. Adapun nilai median pre-test yang didapatkan adalah 90.00 pada penelitian ini, sedangkan nilai median post test sebesar 90.97

SARAN

1. Untuk masyarakat hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan manfaat untuk melakukan pengobatan hipertensi yang alami

2. Untuk penelitian selanjutnya lebih di kembangkan metode penelitian maupun sampel dalam penelitian ini

desa panaikkang yang sudah berkontribusi terhadap penelitian ini serta peneliti mengucapkan juga kepada anggota peneliti yang sudah berkontribusi sehingga selesainya penelitian ini

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan kepada masyarakat

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 Keperawatan*, 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 Sulawesi Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 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., & Kimantoro. (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. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>> [17 maret 2022]
- Yanita, N. (ed). 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.