

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN EFEKTIFITAS JUZ
MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RANDUDONGKAL**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
profesi Ners**



DisusunOleh :

FIA NUR FRIYANTI

NIM.202402040002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN
TAHUN 2024/2025**

A. Judul

ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN EFEKTIFITAS JUZ
MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RANDUDONGKAL

B. Nama penulis

FIA NUR FRIYANTI

C. Abstrak

Program Studi Ners Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Januari,2025

ABSTRAK

Fia Nur Friyanti, Wiwiek Natalya,M.kep.,Sp.Kom
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN EFEKTIFITAS
JUZ MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RANDUDONGKAL

Pendahuluan Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar diseluruh dunia.Hipertensi itu merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan kematian terbanyak per tahun.Karya tulis akhir ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa randudongkal.

Metode karya tulis akhir ini menggunakan strategi pelaksanaan proses keperawatan dari pengkajian,doagnosa keperawatan,intervensi,implementasi dan evaluasi keperawatan.

Hasil sebelum diberikan jus mentimun tekanan darah pasien yaitu 160/90mmHg, setelah diberikan jus mentimun 155/90mmHg dan pada hari kedua sebelum diberikan jus TD 160/90 mmHg dan setelah diberikan jus mentimun TD 150/80 mmHg,pada hari ketiga terjadi penurunan yang cukup signifika yaitu TD 150/80 mmHg.

Kesimpulan Adapun hasil dari karya tulis akhir ini adalah adanya hubungan antara pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pasien.Kesimpulan selama tiga hari perawatan terdapat perubahan tekanan darahnya dari 160/90 mmHg,menjadi 150/80 mmHg oleh karena itu baiknya kita mengedukasi kepada pasien tetap mengkonsumsi jus mentimun agar tekanan darahnya tetap terkontrol.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Komunitas,Efektifitas Jus
Mentimun,Hipertensi.

Muhammadiyah University Pekajangan Nursing Study Program
January,2025

ABSTRACT

Fia nur friyanti,Skep, Wiwiek Natalya,M.Kep.,Sp.Kom
COMMUNITY NURSING CARE WITH THE EFFECTIVENESS OF
CUCUMBER JUZ ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION
SUFFERERS IN RANDUDONGKAL

Background: Hypertension is one of the biggest causes of death throughout the world. Hypertension is one of the non-communicable diseases with the most deaths per year.

Objective: This final paper aims to identify the effectiveness of cucumber juice in reducing blood pressure in Hypertension Patients in Randudongkal Village.

Method: This final paper uses strategies for implementing the nursing process from assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation and nursing evaluation.

Results: before being given cucumber juice the patient's blood pressure was 160/90 mmHg, after being given cucumber juice 155/90 mmHg and on the second day before being given the juice BP: 160/90 mmHg and after being given cucumber juice BP: 150/90 mmHg, On the third day of treatment, there was a significant decrease, namely BP: 150/80 mmHg.

Conclusion: The result of this final paper is that there is a relationship between administering cucumber juice and reducing the patient's blood pressure. Conclusion: during the three days of treatment there was a change in blood pressure from 160/90 mm Hg to 150/80 mm Hg, therefore it is better for us to educate patients to continue consuming cucumber juice so that their blood pressure remains controlled.

Key words : Community Nursing Care, Effectiveness of cucumber juice, hypertensio.

D. Kata Kunci

Asuhan Keperawatan Komunitas,*Efektifitas Jus Mentimun, Hipertensi.*

E. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Putri & Ayubbana, 2020). Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebesar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi hipertensi di dunia sehingga menjadi tugas tambahan bagi setiap negara untuk menurunkan prevalensi hipertensi (WHO 2020).

Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan lemak. Hipertensi yang berlangsung lama dan tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi pada organ lain. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung), dan otak (menyebabkan stroke). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu diwaspadai bahwa pengendalian tekanan darah perlu dilakukan untuk meminimalkan komplikasi. Dari komplikasi tersebut dapat dipengaruhi oleh hawa

nafsu seseorang ketika marah, tekanan darah akan meningkat. Hal ini bisa menyebabkan banyak kerusakan pada jantungnya (Efendi, 2018).

Hipertensi merupakan kondisi medis tekanan darah seseorang yang meningkat secara Kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah genetik, umur, jenis kelamin, etnis, obesitas, gaya hidup, dan asupan makanan. Kecenderungan (Sulis Setiawan & Dewi Sunarno, 2022)

Adapun komplikasi dari hipertensi jika tidak ditangani segera adalah Stroke, gagal, gangguan pada penglihatan sampai kebutaan, gangguan ginjal, infark miokard, serta kejang (Permatasari Intan, 2019) maka Penatalaksanaan hipertensi itu harus dipertahankan diantaranya yaitu dengan Terapi farmakologis dan non farmakologis, Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat. Selain itu terapi yang sering digunakan masyarakat adalah buah mentimun yang sangat baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi. Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga dapat meningkatkan intensitas buang air kecil dan dengan demikian maka dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Sulis Setiawan & Dewi Sunarno, 2022)

Berdasarkan dari hasil data fokus pengkajian pada kelompok Komunitas desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal,di temukan sebagian besar kelompok komunitas desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal memiliki masalah kesehatan dengan hipertensi,cukup banyak anatara lain dari 40 anggota ada 20 orang yang mempunyai tensi tinggi dan pola makan yang tidak sehat.Dampak negatif dari perilaku tersebut adalah menimbulkan berbagai penyakit yang terjadi seperti hipertensi.Sehingga perlu untuk ditindak lanjuti dengan pemberian asuhan keperawatan,Kemudian mahasiswa mengambil diagnosa prioritas keperawatan yaitu Defisit kesehatan komunitas.Setelah diambil diagnosa prioritas kemudian disusun rencana tindakan penyuluhan.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan proses asuhan keperawatan komunitas dengan efektifitas juz mentimun terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di desa randudongkal

F. Metode

Nama peneliti Danang Gumelar Wicaksana

Metode penelitian Desain dalam penelitian ini adalah menggunakan

Quasy experiment design (pretest – posttest with control grup)

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dimana menggunakan total sampling 5 kelompok resiko hipertensi dan 5 kelompok control.

Intervention Pemberian jus mentimun

Comparassion Pada kelompok resiko hipertensi diberi jus mentimun 200 gram, sedangkan kelompok control diberi jus mentimun 100 gram.

Outcome	Hasil penelitian terhadap 5 responden pada kelompok resiko hipertensi sebelum dilakukan terapi jus mentimun didapatkan rata rata tekanan darah sebesar 150/90 mmHg, dan setelah diberikan terapi jus mentimun dengan berat 200 gram rata rata tekanan darah menurun yaitu menjadi 140/80. Perubahan angka tekanan darah ini menunjukan bahwa terapi jus mentimun dengan berat 200 gram berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian terhadap 5 responden pada kelompok kontrol terapi jus mentimun sebelum dilakukan terapi jus mentimun dengan berat 100 gram didapatkan rata rata tekanan darah sebesar 120/80 mmHg dan setelah diberikan terapi jus mentimun dengan berat 100 gram rata rata tekanan darah menurun menjadi 115/80 mmHg. perubahan ini menunjukan bahwa terapi jus mentimun berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
Time	Pelaksanaan awal dilaksanakan intervensi, tensi diukur, demikian juga setelah intervensi tensi kembali diukur.
Kesimpulan	Ada perbedaan efektivitas terapi jus mentimun pada kelompok resiko hipertensi dan kelompok control terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa randudongkal.

G. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kelompok komunitas desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal merupakan salah satu wilayah di kabupaten pemalang jawa tengah ,kelompok komunitas tersebut terdiri dari 40 anggota yang berjenis kelamin perempuan 10 diantaranya memiliki penyakit darah tinggi.para kader mengatakan bahwa rata-rata penyakit terbanyak adalah hipertensi.Hal tersebut dikarenakan masyarakat desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal kebanyakan sering mengkonsumsi makanan asin dan gorengan,jarang berolah raga,selain itu masyarakat juga kebanyakan pedagang tahu yang pola istirahatnya kurang atau terganggu karena harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan dagangannya.

1. Gambaran Kasus

A. Pengkajian Keperawatan

Secara teori menurut (Permatasari Intan, 2019) gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa: pusing,mudah marah,telinga berdengung, susah tidur, sesak napas, rasa berat pada tengkak, mudah lelah,mata berkunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakan gejala sampai bertahun tahun.Gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain mengonsumsi alcohol, mengonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktivitas fisik dan stress. Pada kasus pasien memiliki kebiasaan minum alcohol dan merokok .Dan kasus gejala yang dialami klien yaitu pusing dan leher tegang.

B. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan Berdasarkan teori diagnosa keperawatan yang terdapat pada penyakit hipertensi yaitu Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099).

Dalam kasus hanya mengangkat 1 diagnosa prioritas yaitu, Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099) yang ditandai dengan DS : Dari hasil

pengkajian di desa randudongkal rata-rata kelompok agregat dewasa yang menderita hipertensi sebanyak 10 orang warga mengatakan belum tahu tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya,DO : TD : 140-190 mmHg (8 orang)TD : 200-250 mmHg (2 orang) Kemampuan Kelompok agregat dewasa dalam mengenali hipertensi kurang baik,Kelompok yang menderita hipertensi tidak pernah mendapatkan penyuluhan tentang hipertensi,Kelompok yang menderita hipertensi tidak tahu cara mengobati dan pencegahannya.

C. Intervensi Keperawatan

Intervensi Intervensi keperawatan yang utama dalam kasus ini yaitu untuk mengatasi masalah keperawatan utama yaitu efektivitas pemberian jus Mentimun . Pada teori intervensi Keperawatan (SIKI, 2018) untuk diagnose Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099).yaitu SIKI :Tindakan yang dilakukan pada intervensi promosi perilaku upaya kesehatan antara lain :Identifikasi perilaku upaya kesehatan yang dapat ditingkatkan,Berikan lingkungan yang mendukung kesehatan,Orientasi pelayanan kesehatan yang dapat dimanfaatkan,Anjukan menggunakan air bersih,Anjurkan mencuci tangan dengan air bersih dan sabun,Anjurkan melakukan aktivitas fisik setiap hari,Anjurkan mengkonsumsi juz mentimun 1x sehari dalam jangka waktu 7 hari karena Mentimun mengandung kukurbitasin, flavonoid, polifenol, asam malonat, dan serat. Daun mentimun mengandung kukurbitasin C dan stigmasterol dan biji mentimun mengandung vitamin E. Buah mentimun juga mampu membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Kalium yaitu elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya di luar sel untuk fungsi neuromuskuler, kalium memperngaruhi aktifitas baik otot skeletal maupun otot jantung. 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. Mentimun biasanya tumbuh di daerah dataran tinggi. Mentimun tumbuh dan berproduksi tinggi pada suhu udara optimal 27°C.

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah(vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama,dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel,2% ini untuk fungsi neuromoskuler.Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Brunner&Suddarth,2014)

D. Implementasi Keperawatan

Implementasi merupakan tahap ketika perawat mengaplikasikan rencana asuhan keperawatan ke dalam bentuk intervensi keperawatan guna membantu pasien mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Wulandari, 2018). Tindakan-tindakan pada intervensi keperawatan terdiri atas observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Implementasi yang dilakukan mengacu pada SIKI yang telah dibuat pada rencana keperawatan.

Implementasi keperawatan dalam 1 diagnosa prioritas yang diangkat dilaksanakan selama tiga hari pertemuan.

E. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi adalah tahap kelima dari proses keperawatan. Tahap ini perawat membandingkan hasil tindakan yang telah dilakukan dengan kriteria hasil yang sudah ditetapkan serta menilai apakah yang terjadi sudah teratasi seluruhnya, hanya sebagian, atau bahkan belum teratasi semuanya (Ulhoifiayh, 2021).

Evaluasi dapat berupa struktur, proses dan hasil evaluasi terdiri dari evaluasi formatif yaitu menghasilkan umpan balik selama program berlangsung. Sedangkan evaluasi sumatif dilakukan setelah program selesai dan mendapatkan informasi efektifitas pengambilan keputusan. Evaluasi asuhan keperawatan didokumentasikan dalam bentuk SOAP (subjektif, objektif, assessment, planning) (Safitri, 2022)

Evaluasi keperawatan pada kelompok komunitas di desa randudongkal dilakukan selama 3 hari, yang terdiri dari evaluasi formatif dan juga evaluasi somatif yang mana hasil evaluasi ini didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Berdasarkan evaluasi penulis dari diagnosa prioritas yang diangkat pada kelompok komunitas setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa untuk diagnosa defisit pengetahuan setelah dilakukan implementasi hari ketiga masalah teratasi sebagian.

H. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Kelompok komunitas desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal merupakan salah satu wilayah di kabupaten pemalang jawa tengah ,kelompok komunitas tersebut terdiri dari 40 anggota yang berjenis kelamin perempuan 10 diantaranya memiliki penyakit darah tinggi.para kader mengatakan bahwa rata-rata penyakit terbanyak adalah hipertensi.Hal tersebut dikarenakan masyarakat desa randudongkal rt56 rw 54 kecamatan randudongkal kebanyakan sering mengkonsumsi makanan asin dan gorengan,jarang berolah raga,selain itu masyarakat juga kebanyakan pedagang tahu yang pola istirahatnya kurang atau terganggu karena harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan dagangannya.

2. Diagnosa keperawatan dari data yang didapatkan yaitu Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099)
3. Intervensi keperawatan untuk diagnosa Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099) yaitu dengan mengikuti penyuluhan.
4. Implementasi keperawatan dan catatan perkembangan (SOAPIE) Implementasi keperawatan dalam diagnosa prioritas yang diangkat dilaksanakan selama tiga hari perawatan yaitu untuk diagnosa Perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099) setelah hari ketiga perawatan masalah teratasi sebagian namun dalam perbaikan oleh karena itu intervensi minum jus Mentimun 1x sehari selama 7 hari dipertahankan.
5. Evaluasi setelah dilakukan implementasi selama 3 hari pada hari pertama tensi yaitu 160/ 90 mmHg, kemudian diberikan jus mentimun sebelum makan selama 2 hari berturut-turut pada hari ke 3 dilakukan pengukuran tekanan darah di dapatkan 150/80 mmHg
6. Efektivitas pemberian jus mentimun : pemberian jus Mentimun terbukti
7. efektif dalam menurunkan tekanan darah dimana selama tiga hari pertemuan ada perubahan tekanan darah sebelumnya dari 160/ 90 mm Hg menjadi 150/80 mmHg oleh karena itu baiknya kita mengedukasi kepada warga tetap mengonsumsi jus Mentimun agar tekanan darahnya tetap terkontrol.

Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas
Untuk lebih meningkatkan pelayanannya dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui penyuluhan kepada masyarakat tentang penyakit Hipertensi dan cara perawatanya.
2. Bagi Instansi Pendidikan

Untuk dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan dapat dijadikan referensi serta menambah wawasan bagi yang membacanya.

3. Bagi Mahasiswa

Untuk dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dalam memberikan Asuhan Keperawatan khususnya pada kasus Hipertensi.

I. Daftar Pustaka

Danang, G. W. (2019). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kersikan Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. Stikes Bhakti Husada Muliaduni, 2, 5–123.
<http://repository.stikes-bhm.ac.id/644/>

Mahbubah Illis, R. H. (2022). Pemberian Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Jurnal Penelitian Perawat Profesional. In Jurnal Penelitian Perawat Profesional.

Marvia, E. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Lingkungan Dasan Sari Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk. PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 6(1), 83–88.
<https://doi.org/10.47506/jpri.v6i1.172>

Permatasari Intan. (2019). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Ruang Melati RSUD Bangil Pasuruan.

Safitri, R. D. (2022). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. S Dengan Cephalgia

Suhartini Tanti, N. N. (2022). Application Of Cucumber Juice Towards Reducing Blood Pressure 33 ISBN : 978-623-6792-17-9. 32–37.

- Ulis Setiawan, I., & Dewi Sunarno, R. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276–283.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia:Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: [PPNI](#).
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: [PPNI](#).
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: [PPNI](#).
- Ulhoifiayh, S. A. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Desa Kalicupang Tutur. Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo.
- Wulandari, W. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus