

PEMBERIAN JUS TIMUN UNTUK MENURUNKAN RASA NYAMAN NYERI
PADA PASIEN HIPERTENSI DI BELITANG OKU TIMUR
SUMATRA SELATAN

Triyoso¹, Mayka Kaduana², Eka Yudha Chrisanto^{3*}

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

²Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Malahayati

³Dosen Program Diploma III Keperawatan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: yudhachrisanto88@gmail.com

ABSTRAK

Dari 10 besar penyakit terbanyak di Provinsi Lampung, pada tahun 2013 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 17,29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2014 dengan jumlah 30,01% dan pada tahun 2015 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 33,05%. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa diet yang menitik beratkan pada makanan rendah lemak, tinggi sayur dan buah-buahan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi contohnya mentimun. Tujuan setelah penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan pemberian jus timun dapat untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah pada klien hipertensi. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi pembuatan jus timun. Terdapat penurunan nyeri dan tekanan darah pada klien hipertensi setelah pemberian jus timun selama 7 hari di Belitang Oku Timur, Sumatra Selatan. Dengan demikian, pemberian jus timun pada klien hipertensi sangat efektif dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah.

Kata Kunci: Jus Timun, Nyeri, Hipertensi

ABSTRACT

The 10 biggest diseases in Lampung Province, in 2013 hypertension was seventh (17.29%) and increased to fifth in 2014 (30.01%) and in 2015 hypertension increased again to third (33, 05%). Based on research it is known that a diet that focuses on low-fat foods, high in vegetables and fruits can reduce blood pressure in patients with hypertension such as cucumbers. The purpose after counseling and demonstration, is expected to give cucumber juice to reduce pain and blood pressure to hypertension's client. The activities carried out in the form of counseling using leaflets and demonstrations of making cucumber juice. There was a decrease to blood pressure and pain in hypertensive clients after giving cucumber juice for 7 days at Belitang East Oku, South Sumatra. Thus, giving cucumber juice to hypertension's client is very effective in reducing pain and blood pressure.

Keywords: Cucumber juice, Pain, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), saat ini penderita hipertensi di dunia mencapai sekitar 970 juta penderita, sekitar 330 juta terdapat di negara maju dan 640 terdapat di negara berkembang. Di Amerika Serikat hipertensi merupakan diagnosa primer yang umum karena menyerang hampir 50 juta penduduk dimana sekitar 69% orang dewasa yang telah melewati 18 tahun sadar akan hipertensi yang mereka derita dan 58% dari mereka dirawat, tetapi hanya 31% yang terkontrol. Prevalensi hipertensi di benua Amerika lebih rendah dibandingkan di benua Eropa, dimana prevalensi hipertensi di Amerika Serikat 20,3% dan Kanada 21,4% sedangkan di beberapa Negara Eropa seperti Swedia 38,4%, Italia 37,7%, Inggris 29,6%, Spanyol 40% dan Jerman 55,3% (WHO, 2015).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi, ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (25,8% + 0,7 %) (Riskesmas, 2013).

Dari 10 besar penyakit terbanyak di Provinsi Lampung, pada tahun 2013 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 17,29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2014 dengan jumlah 30,01% dan pada tahun 2015 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 33,05% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016).

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa diet yang menitik beratkan pada makanan rendah lemak, tinggi sayur dan buah-buahan mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 11,4 mmHg dan diastolik sebesar 5,5 mmHg pada penderita hipertensi. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dengan pemberian buah yang banyak mengandung kalium, kalsium, dan magnesium seperti mentimun, papaya, semangka, melon, dan belimbing demak dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Aisyah & probosari, 2014). Hal ini terbukti dalam penelitian Hermawan & Novariana (2018) terhadap 30 orang penderita hipertensi di puskesmas kedaton Lampung. Terdapat pengaruh sri mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penurunan diastole diperoleh p-value 0,01. Dengan mengonsumsi sari timun 3x sehari yaitu pagi, siang dan malam.

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan kadar gula darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan sehingga dapat memperbaiki kondisi kesehatan penderita.

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dan demonstrasi tentang pemberian jus timun di Belitang Oku Timur, Sumatra Selatan ialah karena keluarga saya sendiri memiliki masalah Kesehatan hipertensi. dimana tujuan umum dalam kegiatan diharapkan pemberian jus timun dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada klien hipertensi. Dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian jus timun.



Gambar 2.1 Lokasi penyuluhan dan demonstrasi

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan demonstrasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pembuatan leaflet dibuat pada hari selasa 04 Mei 2020, pada tanggal 05 Mei 2020 dilakukan penyuluhan, pengecekan kolesterol, dan demonstrasi pembuatan jus timun.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dengan pemberitahuan kepada klien. Dan dilanjutkan penyuluhan penyuluhan, pengecekan kolesterol, dan demonstrasi pembuatan jus timun.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta hadir 1 orang yaitu perempuan. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai modertor, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

- b. Proses
Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 09.00 s/d 09.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.
- c. Hasil
 1. Klien dapat memahami dan mengerti tentang pengertian terapi pemberian jus timun
 2. Klien dapat memahami dan mengerti tentang tujuan dilakukannya terapi pemberian jus timun
 3. Klien dapat memahami dan mengerti tentang manfaat dan teknik pembuatan terapi pemberian jus timun
 4. Klien dapat memahami dan mengerti tentang langkah-langkah pembuatan jus timun

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian terapi pembuatan teh dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2020 s/d 11 Mei 2020. Penelitian dilakukan selama 7 hari, setelah dilakukannya pemberian terapi selama 7 hari menurunkan nyeri dan tekanan darah klien. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan, pengecekan tekanan darah dan pemberian terapi jus timun:



Gambar 4.1 pelaksanaan penyuluhan jus timun dan Pengecekan tekanan darah

5. KESIMPULAN

Terapi non farmakologi pemberian js timun terbukti dapat menurunkan nei dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini membuktikan beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan kepada klien dengan hhipertensi, bahwa pemberian jus timun dapat dijadikan alternatif perawatan hipertensi yang murah, mudah, dan aman.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Probosari, E. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Wanita Usia 40-60 tahun* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Antika, I. D., & Mayasari, D. (2016). Efektivitas Mentimun (Cucumis sativus L) Dan Daun Seledri (Apium graveolens L) Sebagai Terapi Non-Farmakologi Pada Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(5), 119-123.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aolikasi NANDA, NIC dan NOC*.
- Cheever, K., Smeltzer, S., Bare, B., & Hinkle, J. B. (2013). *Sudarth Enfermeria Medico quirurgica. España: Lippincolt Willians y Wilkins*.
- Depkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016*. Bandar Lampung
- Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1-8.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis. Yogyakarta: Andi*.
- Kemenkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Kemenkes RI. Jakarta*.
- Muttaqin, A. (2009). *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*.
- Oktavianus, Y., Goldsworthy, H. M., & Gad, E. F. (2014). Behaviour of headed anchor blind bolts embedded in concrete filled circular hollow section column. In *Proceedings of the Australian Earthquake Engineering Society 2014 Conference*.
- Shanty, M. (2011). *Penyakit yang diam-diam mematikan. Javalitera: Jogjakarta*.
- Smeltzer, S. C., & Brenda, G. Bare.(2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarh*.
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan kardiovaskular*.
- World Health Organization. (2015). *Global status report on road safety 2015*. World Health Organization
- Yanti, E., Niken, N., & Andriyani, D. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hupertensi The Effect Of Cucumber Juice (Cucumis Sativus L) On Blood Presure In Hypertensive Patients. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(1), 1-12