

PENERAPAN KONSUMSI MENTIMUN PADA ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA Ny. M DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI DI PANTI DAMAI WERDHA RANOMUUT

Vani Yulmin Tampilang^{1*}, Djuwinda Jarang²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado^{1,2}

*Corresponding Author : khukotampilang@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda dan gejala yang khusus pada penyakit ini dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda dan gejala yang khusus pada penyakit ini dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sering disebut silent killer atau pembunuh diam-diam, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah peningkatan tekanan darah, sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis sampai dengan terjadinya penurunan kesadaran pada penderita. Hal ini yang membuat hipertensi sering disebut silent killer atau pembunuh diam-diam, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Mentimun dengan kaliumnya yang tinggi, memiliki khasiat meringankan penyakit hipertensi, terutama hipertensitivitas terhadap natrium. Tujuan penelitian ini turunya tekanan darah setelah mengkonsumsi mentimun pada Ny. M. pada Asuhan Keperawatan Lansia Ny. M Dengan Diagnosa Hipertensi Dipanti Damai Werdha Ranomuut. Hasil penelitian dari penerapan mengkonsumsi mentimun yang dilakukan sehari sekali selama 3 hari berturut-turut didapati bahwa mengkonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : hipertensi, mengkonsumsi mentimun, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs and symptoms of this disease and some people still feel healthy to do their usual activities. Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs and symptoms of this disease and some people still feel healthy to do their usual activities. This is what makes hypertension often called a silent killer, people will realize they have hypertension when the symptoms they feel get worse and they check themselves into a health service. Symptoms that are often complained of by hypertension sufferers are increased blood pressure, headache, dizziness, weakness, fatigue, shortness of breath, anxiety, nausea, vomiting, epistaxis to decreased consciousness in sufferers. Cucumber with its high potassium, has the property of alleviating hypertension, especially hypertension sensitivity to sodium. The purpose of this study was to reduce blood pressure after consuming cucumbers in Mrs. in the nursing care with a diagnosis of hypertension at the Damai Ranomuut Nursing home. The results of the study from the application of consuming cucumbers for 3 consecutive days found that consuming cucumber can lower blood pressure.

Keywords : consuming cucumber, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah usia yang rentan akan sakit dimana terjadi penurunan berbagai fungsi organ dalam tubuh. Penyakit yang sering di jumpai pada lansia salah satunya adalah (Sumartini et al., 2019). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda dan gejala yang khusus pada penyakit ini dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sering disebut silent

killer atau pembunuh diam-diam, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Purwono et al., 2020). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis sampai dengan terjadinya penurunan kesadaran pada penderita (Siswanto et al., 2020).

Berdasarkan data yang dirilis *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2019 sedikitnya sejumlah 1,4 milyar kasus hipertensi di dunia, diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29 % dari total penduduk dunia dan dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia serta diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Lidia., 2021). Menurut kementerian kesehatan 2018 Indonesia memiliki prevalensi hipertensi pada lansia yang cukup tinggi yaitu pada kelompok usia 55-66 tahun sebesar 55,2%, pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar (63,2%) dan pada kelompok usia > 75 tahun sebesar (69,5%), (Nuraisyah dan Kusumo, 2021). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Dirjen P2 Penyakit, 2022). Sementara itu, untuk Sulawesi Utara prevalensi hipertensi pada usia 55- 64 tahun sebesar 36,87%, usia 65 - 74 tahun sebesar 45,04% dan usia 75 tahun keatas sebesar 46,92% (Risksdas Sulawesi Utara, 2018).

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg, (Fauziah, Dkk, 2021). Klasifikasi hipertensi berdasarkan hasil ukur tekanan darah menurut *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Bloods Preassure* (JNC) ke-VIII dalam Smeltzer & Bare (2010) yaitu <130 mmHg untuk tekanan darah systole dan <85 mmHg untuk tekanan darah diastole (Nuraisyah & Kusumo, 2021).

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah (Hipertensi)

Kategori	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Pra Hipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	Atau	.>100
Hipertensi Terisolasi	>140	Dan	<90

Menurut Nurfanida, (2015), berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan, yaitu: Hipertensi esensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, disebut juga hipertensi idiopatik. Banyak faktor yang mempengaruhi seperti, genetik, lingkungan. Hiperaktivitas susunan saraf, dan faktor-faktor yang meningkatkan risiko seperti obesitas, alkohol dan merokok (gaya hidup), stres, riwayat keluarga, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan. Hipertensi sekunder atau hipertensi renal, penyebab spesifiknya diketahui seperti penggunaan estrogen, komplikasi dari penyakit lain seperti penyakit ginjal, hipertensi berhubungan dengan kehamilan, sleep apnea dan masalah adrenal juga dapat menyebabkan hipertensi. Tanda dan gejala yang akan dirasakan oleh penderita hipertensi adalah sakit pada bagian belakang kepala, leher terasa kaku, sering kelelahan bahkan mual, pandangan kabur karena adanya kerusakan otak, mata, jantung, dan ginjal dan sebagian orang tidak mengalami atau memiliki gejala, (Fauziah, Dkk, 2021).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi komplementer. Terapi komplementer ialah pengobatan alternatif untuk melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai dan

hukum kesehatan di Indonesia. Pada bahan yang digunakan dalam terapi komplementer tidak mengandung senyawa kimia sehingga tidak memiliki efek samping, biaya yang terjangkau dan efektifitas penyembuhan yang signifikan (Rohmawati, 2021). Salah satu terapi komplementer 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 di konsumsi untuk penderita hipertensi. Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang bekerja sebagai melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Barus, 2019). Kandungan air yang mencapai 90% di dalam mentimun serta kalium yang tinggi akan mengeluarkan garam dari dalam tubuh dan buah mentimun tidak asing bagi masyarakat sekitar, bahan mudah didapatkan dan harga relatif terjangkau untuk masyarakat (Nurrahmani, 2018)

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. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100gram mengandung kalium sebesar 147 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Christine dkk., 2021; Firdaus dan Suryaningrat, 2020). Tujuan penelitian ini setelah mengkonsumsi mentimun terjadi penurunan tekan darah pada klien.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analisis dengan menggunakan studi kasus dengan jumlah sampel 1 pasien penderita hipertensi di panti werdha Damai Ranomuut, Manado. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengkajian menggunakan lembar observasi untuk menilai penurunan tekanan darah pada pasien. Penerapan konsumsi jus mentimun 100mg pada pasien dengan hipertensi ini dilakukan 3 kali selama 3 hari pada tanggal 12 s/d 14 Desember 2025. Analisis data tersebut bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan implementasi dan mengevaluasi pasien setiap diberikan intervensi.

HASIL

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada klien, maka penulis menerapkan intervensi sesuai *Evidence Base Nursing* “Penerapan Konsumsi Mentimun Pada Asuhan Keperawatan Lansia Ny. M Dengan Diagnosa Hipertensi Dipanti Damai Werdha Ranomuut’. Mentimun dengan kaliumnya yang tinggi, memiliki khasiat meringankan penyakit hipertensi, terutama hipertensivitas terhadap natrium. Pemberian jus mentimun ini lebih berpengaruh karena diiringi oleh perubahan pola hidup yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang dapat terkandung dalam sayuran atau buah-buah segar (Cholifah dkk., 2020).

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Pre Post Penerapan Pemberian Mentimun

Klien Ny. M	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	170/98 mmHg	163/89 mmHg	160/82 mmHg	152/88 mmHg	156/88 mmHg	147/89 mmHg

Berdasarkan pemberian asuhan keperawatan berupa intervensi dalam penenganan tekanan darah dan rasa nyeri pada penderita hipertensi, dilakukannya evaluasi kepada klien mengenai respon dari intervensi yang diberikan. Setelah pemberian terapi non farmakologi mengkonsumsi mentimun (jus) 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Pemberian jus mentimun (100 mg) mengambil sampel pada Ny. M Pengkajian yang dilakukan yaitu pengkajian umum seperti data pasien, riwayat sakit, pemeriksaan fisik, TTV, pengkajian PQRST serta pengkajian khusus lansia untuk mengetahui status kesehatan pasien dan untuk mengkaji Skala nyeri menggunakan *Visual analog Scale* (menggunakan ekspresi). Berdasarkan kasus pada Ny. M didapati tanda dan gejala nyeri kepala sampai ke belakang leher dan pengkajian PQRST. P (*Provokatif*): rasa nyeri lebih terasa saat pasien tidak melakukan aktivitas (diam). Q (*quality*): Klien mengatakan nyeri terasa seperti remas. R (*radiation*): Dari kepala sampai ke pundak S (*severity*): Klien Terlihat tidak nyaman, tingkat nyerinya 7, T(*Time*): saat klien tidak melakukan aktivitas. Intervensi didukung oleh (Mahrunnisa & Arina, 2024) dimana adanya hasil yang signifikan, dengan mengkonsumsi mentimun (jus) 1 sekali dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Habifa, Yosi & Deefia, 2023) dengan mengkonsumsi mentimun di dapati hasil yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan non farmakologi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ilis, Handono & Vivin, 2022) dimana ada pengaruh mengkonsumsi mentimun dalam penurunan tekanan darah dengan cara nonfarmakologis.

Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui urin). Selain itu, mentimun juga bersifat diuretik karena banyak mengandung air sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengkonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam timun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Serta mineral magnesium yang juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf (Tukan, 2018) Intervensi didukung oleh (Mahrunnisa & Arina, 2024) dimana adanya hasil yang signifikan, dengan mengkonsumsi mentimun (jus) 1 sekali dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hanifa, Yosi & Deefia, 2023) dengan mengkonsumsi mentimun di dapati hasil yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan non farmakologi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ilis, Handono & Vivin, 2022) dimana ada pengaruh mengkonsumsi mentimun dalam penurunan tekanan darah dengan cara nonfarmakologis.

Mentimun (*Cucumis sativus*) merupakan tanaman yang termasuk dalam kategori sayuran dan berkhasiat. Kandungan kalium mentimun dapat mengobati hipertensi, kandungan kalium per 100gram mentimun adalah 147 mg dan fosfor 24 mg. Kandungan kalium dalam mentimun dapat mengakibatkan tensi sistolik dan diastolik turun caranya melakukan penghambat terlepasnya renin, yang naiknya ekskresi Na maupun air. Renin bersirkulasi di darah serta berfungsi mengkatalisis pemecahan angiotensin menjadi angiotensin I. Angiotensin I diubah menjadi angiotensin II, dengan dibantu enzim pengubah angiotensin (ACE). Zat kalium tersebut adalah penghasil elektrolit yang sangat baik untuk hati dan dapat mengatasi penurunan tensi serta bisa mengatur ritme detak jantung dengan menangkalkan dampak negatif natrium. Kandungan potasium pada mentimun merupakan pengobatan yang efektif untuk tekanan darah tinggi.

Mentimun mempunyai sifat *hipotensif* (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium ke dalam intraseluler dan bekerja

dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100gram mengandung kalium sebesar 147 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Christine dkk., 2021; Firdaus dan Suryaningrat, 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan pemberian asuhan keperawatan berupa intervensi dalam penenganan tekanan darah pada penderita hipertensi, dilakukannya evaluasi kepada klien mengenai respon dari intervensi yang diberikan. Setelah pemberian terapi non farmakologi mengkonsumsi mentimun (jus) 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah dan hasil menunjukkan tekan darah hari 1 170/98mmHg dan pada hari Ke 3 tekanan darah menajdi 147/89/mmHg. Terapi jus mentimun (100mg) sangat mudah dan aman untuk dilakukan, dimana buah mentimun juga sangat mudah ditemui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan pertama-tama kepada Tuhan Yang Maha Esa, Kedua orang tua, Dosen Pembimbing, Dekan Fakultas Keperawatan, Kaprodi Profesi Nersi Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Kepala Panti Werdha Damai Ranomuut Manado, Pasien yang sudah bersedia menjadi bagian dalam penelitian dan semua pihak yang sudah membantu penulis, penulis ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, M. (2019). Terapi Jus Mentimun Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Mutiara Ners* 2(2), 230-237.
- Christine M, Ivana T, Martini M. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020*. J Keperawatan Suaka Insa. 2021;6(1):53–8
- Dirjen P2 Penyakit. (2022). Prevalensi Penyakit Hipertensi Di Indonesia Tahun 2021. Jakarta; 2022.
- Fauziah, f. T., Nuryani., Putri, R. R., Pidia, S., dan Suci, I. Sari. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). Medan: Pusdikra Mitra Jaya. ISBN: 978-623-6853-59-7
- Hanifa Outri, Yosi S., dan Deefia Roza. (2023). Efektifitas Jus Mentimun terhadap Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi. (*JHCN- Journal Of Health and Cardiovascular Nursing*). Vol 3
- Mahrunnisa, S. M., Dan Arina Maliya. (2024). Konsumsi Mentimun (cucumis Sativus Inn) dalam menurunkan tekanan darah ada penderita Hipertensi. *Holistik Junal Kesehatan*. Vol 18. No 2:225-232
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). *Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia*. 1(2), 35–38.
- Nurfanida, L. (2015). *Panduan Mandiri Melacak Penyakit*. Jakarta: KAWAH media. ISBN: 602-71445-8-0, Hal 77
- Nurrahmani, U. 2018. *stop! hipertensi (Qoni (ed.))*. Familia
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rohmawati, D. L. (2021). Terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah. *Media Sains Indonesia*
- Sumrtini, N. P., Zulkifli & Adhtya. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. 1(), 47-55.
- Tukan RA. Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Borneo Holist Heal*. 2018;1(1):43–50.