



**SOSIALISASI TERAPI KOMPLEMENTER JUS MENTIMUN DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PLERED PURWAKARTA****Oleh****H. Nelson Doloksaribu¹, Dina², Tati Nurhayati³****^{1,2,3}Program Studi D III Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta,
Jawa Barat****E-mail: ¹akperrsefarina@gmail.com**

Article History:*Received: 06-05-2022**Revised: 19-05-2022**Accepted: 26-06-2022***Keywords:***Application Of Cucumber
Juice Complementary
Therapy In Family
Members With
Hypertension.*

Abstract: *Hypertension or high blood pressure is a condition where the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg, if not treated it will increase the risk of heart, brain, kidney disease and stroke. According to WHO (2019) the prevalence of hypertension globally is 22%, the number of people with hypertension in Indonesia reaches 34.11% and always increases every year. Riskesdas, (2018) the prevalence of hypertension in West Java is 39.60%, while the measurement results in Purwakarta Regency are 36.79, the prevalence is greater than the prevalence in Indonesia. In the area of the Plered Health Center, data on outpatient hypertension were found as much as 16.2% (Annual Report of the Plered Health Center, 2022). Researchers aim to provide the application of cucumber juice complementary therapy in lowering blood pressure in family members with hypertension. The research used is a case study which is a type of research that examines problems through case studies consisting of one unit. The single unit that became the case study was analyzed in depth both in terms of the circumstances of the case itself, with the process of implementing cucumber juice complementary therapy in lowering blood pressure in family members with hypertension. The results of research conducted by researchers by conducting research on family members with hypertension, namely Mr. D, when Mr.'s blood pressure was examined. D 170/100 mmhg. Then the researcher gave complementary therapy of cucumber juice for 7 days in the morning and evening as much as 1 glass (200cc), after being given cucumber juice therapy for 7 days the results showed a decrease in blood pressure to 150/80 mmhg. After nursing intervention it can be concluded that The application of cucumber juice therapy is very effective in reducing blood pressure and has been proven by researchers to reduce blood pressure before and after being given cucumber juice therapy*



PENDAHULUAN

Keluarga adalah perkumpulan dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi dan tiap-tiap anggota keluarga mengidentifikasikan dirinya sebagai bagian dari keluarga (Whall 1986, dalam Nadirawati, 2018). Sedangkan kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang tinggi, (Kemenkes, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), (2019) dalam jurnal penelitian Kusuma, (2021). Dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%. 1 dari 5 orang perempuan didunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki. Umumnya penyakit hipertensi terjadi pada orang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dan selalu meningkat dari tahun ke tahun.

Lingkungan keluarga sangat diperlukan dalam menjalankan tatalaksana yang kompleks, jika motivasi klien kurang ditunjang dengan dukungan keluarga maka akan timbul masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Keluarga mempunyai peranan yang penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan keluarga, untuk itulah keluarga mempunyai peranan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013 dalam Andriano, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu gangguan kesehatan utama disetiap negara karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan, hipertensi juga dipandang sebagai gangguan kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak kita sadari. Penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga tingkat yang mengancam hidup penderita (Carlson Wade, 2016).

Pendekatan secara farmakologik lebih banyak digunakan dalam penatalaksanaan rasa nyeri, namun pendekatan non farmakologik merupakan pengobatan yang efektif untuk rasa nyeri yang ringan dan sedikit terjadi efek samping, serta lebih murah (Suharko, 2020). Masase, relaksasi dan guide imagery, stimulasi saraf dengan listrik transkutan, penggunaan kompres panas dandingin, sentuhan terapeutik, meditasi, hipnotis dan akupresur, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve stimulation).

Dalam hal ini peran perawat sangat dibutuhkan dalam mengatasi masalah pada keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi untuk membantu keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan dengan meningkatkan aktivitas kemandirian keluarga serta kesanggupan keluarga dalam menjalankan peran keluarga. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi yaitu sebagai fasilitator dalam memberikan edukasi, melakukan pengaturan makan (diet) yang baik, menyarankan olahraga yang baik dan dalam memberikan penerapan terapi komplementer terhadap keluarga untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi. Pengobatan untuk hipertensi adalah nonfarmakologis terapi, dan termasuk penurunan berat



badan, asupan natrium terbatas, aktifitas fisik, dan penghentian merokok dan mengkonsumsi alkohol. Namun kepatuhan jangka panjang dengan pengobatan nonfarmakologis sulit bagi sebagian besar pasien. Oleh karena itu, obat anti hipertensi adalah pilihan yang lebih disukai untuk mengobati hipertensi.

Puskesmas UPTD Plered merupakan salah satu puskesmas yang berada di purwakarta dengan berbagai macam pengunjung dengan macam penderita penyakit. Dimana setiap harinya pasien datang dengan berbagai keluhan. prevalensi hipertensi di Kabupaten Purwakarta sebesar 36,79% prevalensi tersebut lebih besar daripada prevalensi di Indonesia. Di Wilayah Kerja Puskesmas Plered didapatkan data penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas tersebut sebanyak 16,2% (Laporan Tahunan Puskesmas Plered, 2022).

Berdasarkan uraian di atas bahwa peneliti tertarik untuk mempelajari kasus hipertensi pada anggota keluarga yang berada di Puskesmas UPTD Plered. Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi. Kejadian penderita yang mengalami keluhan hipertensi di Puskesmas UPTD Plered kerap sering sekali di temukan, di karenakan salah satu masih kurangnya sosialisasi terhadap masyarakat yang dilakukan oleh pihak puskesmas setempat. Dimana penderita yang datang berobat ke puskesmas UPTD Plered masih bnyak yang tidak mengetahui bagaimana tehnik-tehnik yang di lakukan dalam mengatasi hipertensi. seperti apa dan penyebabnya serta cara/tehnik untuk menurunkan tekanan darah. Bahkan di puskesmas UPTD Plered tersebut masih kurang dalam melakukan sosialisasi terhadap pasien-pasien yang datang dengan keluhan hipertensi, mereka masih kurang dalam memberikan pengetahuan terhadap pasien.

Kegiatan pelatihan terapi komplementer jus mentimun ini sendiri sangat berguna dan bermanfaat bagi pasien-pasien dan keluarga, terutama bagi pasien yang telah berobat di puskesmas. Pada kegiatan pelatihan ini sendiri didalamnya adalah mempelajari bagaimana cara/tehnik dalam menurunkan tekanan darah khususnya pada anggota keluarga yang menderita.

Puskesmas UPTD Plered Purwakarta merupakan puskesmas dengan cukup banyak pasien yang berobat di sana, sangat banyak pasien yang datang dengan keluhan hipertensi khususnya lansia, dimana untuk pasien-pasien yang berobat di puskesmas UPTD plered masih belum tahu dan paham dengan menurunkan tekanan darah, serta tidak mengetahui bagaimana cara dalam menurunkan tekanan darah. Bahkan perawat yang telah bekerja di puskesmas itu sendiri masih kurang dalam memberikan sosialisasi tentang menurunkan tekanan darah khususnya pada keluarga. Pihak puskesmas sendiri yang telah banyak menerima pasien dengan penyakit berbagai penyakit khususnya pasien-pasien dengan keluhan hipertensi tidak menginginkan adanya kejadian yang dapat menimbulkan kematian pada pasiennya karena diakibatkan kurang pengetahuan dan pemahaman pasien tentang penyakitnya dan kesadaran tenaga medis dalam melakukan sosialisasi tentang hipertensi. Dengan diadakannya penambahan ilmu Pelatihan menurunkan tekanan darah dengan non farmakologi diharapkan masyarakat/pasien yang berobat di puskesmas uptd purwakarta dapat lebih paham dan mengerti pada saat mendapati penyakit seperti itu.

Sejalan dengan itu, permasalahan mitra adalah :

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang berkunjung ke puskesmas tentang hipertensi khususya terjadi pada keluarga
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang berkunjung ke puskesmas uptd plered



purwakarta tentang terapi komplementer jus mentimun

Dengan adanya permasalahan Mitra, maka pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat/pasien yang berobat ke puskesmas uptd plered khususnya poli rawat jalan puskesmas uptd plered memberikan pengetahuan tentang bagaimana menurunkan tekanan darah dan lebih mengenal hipertensi yang sering terjadi kepada anggota keluarga dan seperti apa pengobatannya.

METODE

1. Judul Dan Tema Kegiatan

- Judul : Penerapan Terapi Komplementer Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plered Purwakarta
- Tema Kegiatan : Pelatihan tentang terapi komplementer jus mentimun dengan pendekatan non farmakologi yang didalamnya memberikan tentang pengetahuan masyarakat/pasien terhadap menurunkan tekanan darah

2. Tempat Dan Waktu Kegiatan PKM

- Tempat : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui offline
- Waktu : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dari mulai bulan mei 2022 sampai bulan juli 2022

3. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pasien yang berobat ke puskesmas plered purwakarta dengan jumlah 18 Orang

4. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di puskesmas plered purwakarta dengan jumlah pasien 18 orang. pelatihan dilakukan dengan menggunakan Link zoom yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat, selama persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat membuat group Wacth Up untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan pengabdian masyarakat, Sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan soal pre test sebanyak 8 pertanyaan dengan menggunakan Google Form, setelah itu diberikan pelatihan selama 3 hari. Setelah diberikan pelatihan peserta dilakukan post test dengan menggunakan Google Form. Hasil Pre dan Post test di lakukan rekapitulasi oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan di umumkan ke peserta, Terdapat tiga kategori yaitu kategori nilai terbaik pre test terbaik, kategori nilai post test terbaik, kategori pasien terbaik/teraktif.

5. Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1 Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Persiapan												
	Pertemuan : Kepala ruangan dan perawat di ruangan					x							
	Persiapan Bahan : Pembuatan Link Zoom, Soal Pre dan Post						x						



	test, Link Absen, Materi, group WA pengabdian kepada masyarakat (Ketua, Anggota dan peserta)													
	Perizinan dan penyesuaian jadwal						X							
2.	Pelaksanaan						X							
	Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat						X							
	Pengolahan data						X							
	Penyusunan draf laporan							X						
3.	Penulisan Laporan							X						
	Laporan akhir							X						
	Penyusunan Artikel							X						
	Pengiriman Laporan							X						
	Publikasi							X						

HASIL

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri pada lansia dengan nonfarmakologi melalui daring yang dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram melalui zoom meet. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam table 5.1 dibawah ini

Tabel 2. Rincian Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	- Pre Tes - Ceramah dan Diskusi tentang pengetahuan pasien
2	- Ceramah dan Diskusi terapi komplementer jus mentimun - Ceramah dan Diskusi pengetahuan pasien terhadap menurunkan tekanan darah non farmakologi pada keluarha
4	- Post test - Pembagian Hadian

Untuk dapat memahami tentang pengetahuan masyarakat/pasien yang dberobat jalan di puskesmas plered purwakarta tentang manajemen nyeri pada lansia dgn terapi non farmakologi dalam hal ini bertindak sebagai peserta pengabdian masyarakat. Pada kegiatan ini ada 3 Orang yang bertugas dalam kegiatan ini yang terdiri dari : Nelson Doloksaribu,S.Pd,M.kes, selaku pemberi materi, Ns. Dina M.Kep dan Tati Nurhayati sebagai instruktur dan pembimbing dalam kegiatan diskusi. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif. Pasien dengan aktifnya berdiskusi di setiap kegiatan pemberian materi dan kadang – kadang ada 5 pasien yang keluar masuk zoom dikarenakan jaringan yang tidak stabil. Para peserta yang terdiri dari pasien-pasien yang berobat ke puskesmas purwakarta Rata-rata pasien yang menjadi peserta belum mendapatkan materi sebelumnya baik dari Pembinaanya maupun dari tempat lain.

Sebelum diberikan materi, peserta diberikan soal pre test dengan jumlah 8 soal dan



dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap pasien awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai manajemen nyeri pada lansia dengan therapy non farmakologi. Ada beberapa orang pasien yang menganggap bahwa nyeri ini adalah rasa yang timbul karena penyakit yang hanya bisa di obati di rumah sakit atau puskesmas setempat dan ada beberapa pasien yang mengatakan bahwa mereka tidak boleh melakukan pencegahan sendiri dan harus datang berobat di rumah sakit atau puskesmas.

Tabel 3. Hasil Pre Test Dan Post Test Peningkatan Pengetahuan Lansia Di Puskesmas Plered Purwakarta

No	Nama pasien	Asal Ruangan	Nilai Pre tes	Nilai Post tes
1	Intan Fandini	Puskesmas Plered Purwakarta	9	10
2	Indriarti Wahyuni	Puskesmas Plered Purwakarta	5	7
3	Kholifatul Aulia	Puskesmas Plered Purwakarta	7	8
4	Latifah Ainun Azhari	Puskesmas Plered Purwakarta	4	5
5	Mukhtarotul Najiha	Puskesmas Plered Purwakarta	8	10
6	Marlina dewi	Puskesmas Plered Purwakarta	7	9
7	Nurvi Dela Puspita	Puskesmas Plered Purwakarta	5	7
8	Nur Annisa Dwi Septiani	Puskesmas Plered Purwakarta	7	10
9	Regina	Puskesmas Plered Purwakarta	7	9
10	Saripah Nur Padilah	Puskesmas Plered Purwakarta	5	7
11	Silvia Juliantari	Puskesmas Plered Purwakarta	3	7
12	Indah	Puskesmas Plered Purwakarta	8	10
13	Intan	Puskesmas Plered Purwakarta	7	8
14	Siti	Puskesmas Plered Purwakarta	9	10
15	ALIB	Puskesmas Plered Purwakarta	6	8
16	Anwar	Puskesmas Plered Purwakarta	5	7
17	Zaki	Puskesmas Plered Purwakarta	8	10



18	Aib	Puskesmas Plered Purwakarta	8	10
Nilai rata-rata			6,8	8, 5

Capaian yang dihasilkan yaitu :

- Dari 18 Peserta hasil Pre tes rata-rata 6,8
- Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan pasien yang datang berobat ke puskesmas dari hasil post tes menjadi 8,5
- Pasien-pasien menjadi meningkat pengetahuannya setelah dilakukan pelatihan dengan caraceramah dan diskusi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan yang dilakukan pada Pasien yang berobat di Puskesmas Plered Purwakarta dengan jumlah peserta 18 orang, sebelum dilakukan peltihan, peserta diberikan pre tes dengan jumlah soal 8 , soal tersebut mengenai pengetahuan pasien/masyarakat tentang nyeri itu seperti apa, tehnik manajemen nyeri. Dari 18 peserta yang mengikuti pre tes mendapatkan nilai rata – rata 6,8, hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan pasien masih cukup nilai rata-rata yang didapat baru 68%, setelah diberikan pelatihan selama 3 hari, pasien diberikan Pos tes, soal yang diberikan sama dengan soal pre tes sebanyak 8 soal, hasil yang didapat nilai rata-rata setelah diberikan pelatihan sebesar 8,5, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada pasien sebesar 20%. Hasil yang didapat sangat signifikan terjadi. peningkatan pengetahuan pada pasien Pelatihan yang diberikan dengan cara ceramah dan diskusi.

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut :

- Pemahaman Pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang hipertensi seperti apa
- Pemahaman pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang menurunkan tekanan darah pada keluarga
- Pemahaman pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang bagaimana pencegahan nyeri pada keluarga dengan therapi non farmakologi.

SARAN

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut :

- Pemberian pengetahuan tentang kasus kasus penyakit dyang menyebabkan hipertensi dan penanganannya kepada pasien datang berobat ke puskesmas plered purwakarta
- Perlu diadakannya Sosialisasi kepada pasien-pasien yang telah berobat ke puskesmas plered purwakarta untuk mengevaluasi pengetahuan mereka dan untuk menambah pengetahuan mereka.
- Masyarakat/ pasien yang telah mengetahui fungsi manajemen nyeri diharapkan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tingkat pengontrolan pada pasien yang mengalami nyeri semakin baik.



- d. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi pasien dan keluarga agar menggunakan manajemen nyeri non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah.

DAFTAR REFERENSI

- [1] A Aspiani, R. Y. (2017). Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC. Jakarta. EGC
- [2] Asaf, M.M. (2020). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. Jurnal Cakrawarti, Vol. 02, No. 02, hal 26-31. Denpasar
- [3] Adriani, (2021). Efektifitas Program (Keluarga Sehat Bebas Hipertensi) Terhadap Manajemen Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, Vol .5, No.2,
- [4] Brunner & Suddarth, 2017. Buku ajar Keperawatan Keluarga Edisi 8. Volume 2, Jakarta : EGC
- [5] Fauziah, (2021). Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi. Jurnal ProNers, No. 1.
- [6] Friedman, & Marylin, M. (2010). Buku Ajar : Keperawatan keluarga Riset, Teori & Praktik. EGC.
- [7] Gregorius, (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi. Kupang
- [8] Hasanah, (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. Jakarta Kementerian Kesehatan Indonesia. (2019). Riset Kesehatan Dasar (2018). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- [9] Puskesmas Plered Kabupaten Purwakarta. 2022. Laporan Tahunan Puskesmas Plered 2022. Purwakarta: Puskesmas Plered
- [10] Tuwaidan, Andriano. 2021. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. Samarinda