



EDUCATING ON THE BENEFITS OF CUCUMBER JUICE AS HYPERTENSION THERAPY IN USERS OF CONTRACEPTIVE DEVICE (DMPA)"

Edukasi Manfaat Jus mentimun Sebagai Terapi Hipertensi Pada Pengguna Alat Kontrasepsi (DMPA)

Rahmawati, Hasbiah Wardani, Nurul Fitri Sugiarti Syam

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email : rahmawatynopar@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by: Program Studi Gizi

Abstract

Hypertension is a common medical condition worldwide, and its prevalence continues to rise with the progress of time. Hypertension is classified into two types: primary or essential hypertension, the exact cause of which is unknown, and secondary hypertension, which can be triggered by various conditions. The use of hormonal contraceptives such as pills, injections, and implants has both positive and negative effects on various organs in women. In this context, the most commonly used hormonal contraception is injectable contraception, reaching 38.3%, followed by pills with a percentage of 27.7%. The treatment of hypertension can involve pharmacological medications, as well as non-pharmacological methods. Processing cucumbers into cucumber juice, rich in calcium, magnesium, potassium, and phosphorus, can provide significant benefits in lowering blood pressure.

Keywords: *Cucumber Juice, Contraception, Hypertension*

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi medis yang umum di seluruh dunia, dan prevalensinya terus meningkat seiring perkembangan zaman. Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial, yang sumber penyebabnya belum diketahui secara pasti, dan hipertensi sekunder, yang dapat dipicu oleh berbagai kondisi. penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, dan implant memiliki dampak positif dan negatif pada berbagai organ wanita. Dalam hal ini, kontrasepsi hormonal yang paling umum digunakan adalah kontrasepsi suntik, mencapai 38,3%, diikuti oleh pil dengan persentase 27,7%. Pengobatan penderita hipertensi dapat di obati dengan pemberian obat-obatan farmakologi, dan Non farmakologi seperti halnya Pengolahan mentimun menjadi jus mentimun, yang kaya akan kalsium, magnesium, kalium, dan fosfor, dapat memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan tekanan darah

Kata Kunci : *Jus Mentimun, Kontrasepsi, Hipertensi*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Hipertensi adalah kondisi medis yang umum di seluruh dunia, dan prevalensinya terus meningkat seiring perkembangan zaman. Faktor ini dapat diatributkan pada

perubahan gaya hidup yang kurang sehat. Kendati demikian, peningkatan angka kasus hipertensi tetap menjadi perhatian serius di masyarakat global (Kadir, 2018).

Hipertensi menempati peringkat ketiga sebagai penyebab kematian di Indonesia, setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi mencapai 6,7% dari total populasi yang meninggal. Ini merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (Dewi Anggriani Harahap, Nia Aprilla, 2018).

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial, yang sumber penyebabnya belum diketahui secara pasti, dan hipertensi sekunder, yang dapat dipicu oleh berbagai kondisi seperti penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan pada kelenjar adrenal. Gejala hipertensi seringkali tidak terlihat, meskipun tekanan darah yang tinggi secara kronis dapat menimbulkan komplikasi serius dalam jangka waktu yang lama (Yonata et al., 2016).

Di negara-negara berkembang, penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, dan implant menjadi umum. Meskipun kontrasepsi hormonal memiliki dampak positif dan negatif pada berbagai organ wanita. Dalam hal ini, kontrasepsi hormonal yang paling umum digunakan adalah kontrasepsi suntik, mencapai 38,3%, diikuti oleh pil dengan persentase 27,7%. Data ini mencerminkan prevalensi penggunaan metode kontrasepsi hormonal dan sekaligus mencatatkan preferensi tertinggi untuk kontrasepsi suntik di antara opsi lainnya (Tendean et al., 2017).

Sebanyak 15% perempuan yang menggunakan kontrasepsi suntik mengalami tekanan darah tinggi ringan (140/90 mm/Hg). Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah menggunakan alat kontrasepsi. Hal ini dilakukan karena dikhawatirkan terjadi peningkatan atau penurunan tekanan darah secara berkelanjutan seiring penggunaan alat kontrasepsi dalam jangka waktu yang panjang. Monitoring tekanan darah secara rutin merupakan langkah preventif yang perlu diterapkan untuk memahami dan mengelola dampak kesehatan yang mungkin timbul akibat penggunaan kontrasepsi suntik (Tendean et al., 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi telah diidentifikasi sebagai penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diperkirakan menderita hipertensi global. Alarmingly, sekitar 46% dari orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari keberadaan kondisi mereka. Hanya sekitar 42% penderita hipertensi yang telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan. Lebih lanjut, hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi yang mampu mengontrol pola hidup mereka. Sebagai upaya global dalam mengatasi penyakit tidak menular, salah satu targetnya adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebanyak 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Berdasarkan data prevalensi hipertensi di Indonesia, tingkat mencapai 34,11% dari proporsi riwayat minum obat, dengan sejumlah pasien memberikan alasan mereka untuk tidak menjalani pengobatan. Pada tahun 2018, 54,4% pasien secara rutin mengonsumsi obat antihipertensi, sementara 32,3% pasien tidak konsisten dalam mengonsumsi obat, dan 13,3% pasien sama sekali tidak meminum obat antihipertensi (Marhani et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan, terutama pada kelompok usia 35-44 tahun yang mencatatkan angka 31,6%, meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dengan bertambahnya usia, kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada individu usia ≥ 18 tahun yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan mencapai 8,8% secara nasional, dengan tingkat nasional sebesar 8,4%. Namun, ketika prevalensi diukur berdasarkan pengukuran langsung pada usia yang sama, angka tersebut mencapai 34,1%. Ditemukan bahwa prevalensi hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia, dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau yang tidak bekerja (Rusnita, 2023)

Data dari WHO (Tukan, 2018) menunjukkan bahwa hanya 25% dari penderita hipertensi yang diketahui mendapatkan pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik karena biaya terapi yang tinggi. Meskipun pengobatan farmakologis mahal, terapi nutrisi dengan manajemen diet hipertensi diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Tukan, 2018).

Selain itu, mentimun, yang kaya akan kalsium, magnesium, kalium, dan fosfor, dapat memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Prinsip diet DASH yang mengedepankan konsumsi makanan tinggi kalsium, magnesium, kalium, dan serat, termasuk mentimun, menjadi penting dalam upaya mengelola tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa mengadopsi diet DASH dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik sekitar 5,5 mmHg dan 3 mmHg. Dengan mengonsumsi mentimun sebagai bagian dari pola makan sehat, penderita hipertensi dapat mengambil langkah efektif untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko hipertensi (Dendy Kharisna et al., 2023).

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi untuk mensosialisasikan manfaat Jus mentimun sebagai terapi hipertensi pada pengguna alat kontrasepsi (DMPA) di RSUD Haji Makassar”.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu di RSUD Haji Makassar. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada Direktur RSUD Haji Makassar sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Seluruh Pengguna Kontra Sepsi Pengguna DMPA yang berada di wilayah kerja RSUD Haji Makassar diarahkan ke Aula Universitas Megarezky Makassar untuk mengedukasi tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2023 dengan sasaran seluruh pengunjung pengguna kontrasepsi DMPA di RSUD Haji Makassar pada saat kunjungan yaitu berjumlah 30 orang. Pada kegiatan ini seluruh pengunjung pengguna kontrasepsi DMPA di RSUD Haji Makassar di berikan edukasi mengenai jus mentimun sebagai terapi menurunkan hipertensi (DMPA), selanjutnya, peserta di berikan

kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



Gambar 1 Pemberian Edukasui manfaat jus mentimun



Gambar 2. Pemberian Edukasui manfaat jus mentimun

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua Pengguna Kontrasepsi DMPA telah mengerti bahwa manfaat jus mentimun dapat menurunkan hipertensi. Seluruh Peserta sangat antusias pada saat pemaparan materi dengan mengajukan beberapa. Hal ini sangat membantu para Pengguna Kontrasepsi DMPA yang mengalami peningkatan tekanan darah untuk memperoleh informasi yang jelas dan tepat tentang manfaat Jus Mentimun dalam Menurunkan tekanan Darah terutama pada pengguna Kontrasepsi DMPA, yang kadang kala ada beberapa informasi yang tidak jelas sumbernya

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada Pengguna Kontrasepsi DMPA di Wilaya kerja RSUD Haji Makassar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang Manfaat Jus mentimun sebagai upaya menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh Masyarakat yang telah dikunjungi. Hal ini terbukti dengan antusiasme Masyarakat pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan.

Daftar Pustaka

- Dendy Kharisna, Wan Nisfha Dewi, & Widia Lestari. (2023). Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 107–112.
- Dewi Anggriani Harahap, Nia Aprilla, O. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Ners Universitas Pahlawan*, 3(2), 97–102.
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Jakarta Kemenkes RI*.
- Marhani, S., Kurniawati, D., & Rahmayani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pasien Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Puskesmas Pemurus Baru. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.36456/farmasis.v4i1.6905>
- Rusnita, D. (2023). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kelurahan Tamalanrea Jaya. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat*, 1, 60–66.
- Tendean, B., Kundre, R., & Hamel, R. (2017). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat (DMPA) dengan Tekanan Darah pada Ibu Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 111537.
- Tukan, R. A. (2018). Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 43–50. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.398>
- WHO, W. H. O. (2021). *Hypertention. Asia Tenggara*.
- Yonata, A., Satria, A., & Pratama, P. (2016). Arif Satria Putra Pratama dan Ade Yonata | Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Majority. *Jurnal Majority*, 5(3), 17