

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN AJARAN 2023/2024**



**“Pendidikan Kesehatan terkait Hipertensi dan Demonstrasi Terapi
Komplementer Pembuatan Jus Mentimun di Posyandu Lansia Padukuhan
Sengon Karang, Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 1, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta”**

OLEH:

Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE
Aan Budi H, S.Kep; Agung Prasetyo A, S.Kep
Isti oktavia F, S.Kep; Aning Amin N W, S.Kep
Anita Andriana, S.Kep; Muhammad Herjuno, S.Kep
Oky Dwijayanti, S.Kep; Atika Nur S, S.Kep
Andra Jaya P, S.Kep; Hediyan J, S.Kep
Meyda A D, S.Kep; Ani Murti S, S.Kep

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

2024

DAFTAR ISI

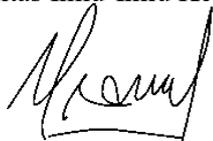
| | |
|---|-------------------------------------|
| COVER | 1 |
| DAFTAR ISI..... | 2 |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | 3 |
| KATA PENGANTAR | 4 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 5 |
| A. Latar Belakang | 5 |
| B. Analisa Masalah..... | 7 |
| C. Rumusan Masalah | 8 |
| BAB II TEMA KEGIATAN, TUJUAN, MANFAAT DAN PEMECAHAN MASALAH..... | 9 |
| A. Tema Kegiatan | 9 |
| B. Tujuan | 9 |
| C. Manfaat | 9 |
| D. Pemecahan Masalah..... | 10 |
| BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN..... | 11 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN..... | 12 |
| A. Pelaksanaan Kegiatan | 12 |
| B. Hasil Kegiatan..... | 14 |
| C. Rincian Penggunaan Biaya Kegiatan..... | 15 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 16 |
| A. Simpulan | 16 |
| B. Saran..... | 16 |
| Referensi | 18 |
| Lampiran Dokumentasi Kegiatan | 20 |
| Lampiran Materi Kegiatan | 21 |
| Lampiran Surat Tugas | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran Presensi Kegiatan | Error! Bookmark not defined. |

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pendidikan Kesehatan Hipertensi & Demonstrasi Terapi Komplementer Pembuatan Jus Mentimun Sebagai Upaya Mencegah dan Mengelola Tekanan Darah
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. NIK : -
 - d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
 - e. Bidang Keahlian : Ilmu Keperawatan
3. Anggota Tim
 - a. Jumlah Anggota : 12
 - b. Nama Anggota / bidang keahlian : Aan Budi H, S.Kep ; Agung Prasetyo A, S.Kep
Isti Oktavia F, S.Kep; Aning Amin N W, S.Kep
Anita Andriana, S.Kep; Muhammad, S.Kep
Oky Dwijayanti, S.Kep; Atika Nur S, S.Kep
Andra Jaya P, S.Kep; Hedyani J, S.Kep
Meyda A D, S.Kep; Ani Murti S, S.Kep
(Program Profesi Ners)
4. Bentuk kegiatan : Penkes dan demonstrasi Pembuatan Jus Mentimun
5. Lokasi kegiatan : Posyandu Lansia Padukuhan Sengon Karang, Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 1, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 hari
7. Nama Sumber Dana : Mandiri
8. Biaya : Rp. 230.000,00

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan



DR. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien., MPH
NIK 1200710038

Ketua Pelaksana



Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE
NIK. -

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah atas izin dan bimbingan Allah SWT maka laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Demonstrasi Terapi Komplementer Pembuatan Jus Mentimun Sebagai Upaya Mencegah dan Mengelola Tekanan Darah di Posyandu Lansia Padukuhan Sengon Karang, Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 1, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta" telah dilaksanakan dan dituliskan dengan baik oleh dosen Program Studi Profesi Ners, sebagai salah satu bukti kegiatan pengembangan pada Tri Dharma yaitu Pengabdian kepada Masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini merupakan bentuk yang tidak lepas dari keterlibatan dari berbagai pihak. Dengan demikian, kami mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan kontribusi dan bantuan untuk terlaksananya Pendidikan Kesehatan terkait Hipertensi dan

Demonstrasi Pembuatan Jus Mentimun di Posyandu Lansia Padukuhan Sengon Karang, Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 1, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta".

Sebagai pertanggungjawaban paska terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, kami menyusun laporan yang memuat beberapa tahapan dan proses pada saat pelaksanaan kegiatan. Laporan yang kami susun ini masih memuat beberapa kekurangan yang memerlukan masukan untuk perbaikan kedepannya pada saat implementasi di masyarakat yang lebih luas.

Kedepan, harapan untuk kebermanfaatan dari kegiatan yang telah kami laksanakan dapat menjangkau lebih luas baik untuk peserta yang mengikuti pelaksanaan kegiatan, maupun lingkungan masyarakat disekitarnya. Demikian, laporan kegiatan yang telah kami susun, semoga dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT serta masyarakat yang lebih luas.

Wassalamu'allaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024

Penyusun

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penderita hipertensi pada orang dewasa hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir (1). Prevalensi hipertensi lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dibandingkan di negara-negara berpenghasilan tinggi (2,3). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mengatakan bahwa sepertiga dari populasi dunia menderita hipertensi dan kejadiannya meningkat dengan cepat karena perubahan gaya hidup (4).

Menurut WHO dalam peringatan hari hipertensi dunia tahun 2024 mengatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg, dengan batas tekanan darah diastole ≥ 140 mmHg dan tekanan sistole antara ≥ 90 mmHg (1,3). Dapat disimpulkan bahwa Hipertensi (HTN) atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis dimana tekanan darah di arteri meningkat (5).

Penyakit Hipertensi disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor resiko utama perkembangan atau penyebab stroke, penyakit jantung, ginjal dan penyakit lainnya (1,6). Menurut data laporan global WHO tahun 2023 menyajikan data bahwa angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di usia < 50 tahun, namun prevalensi pria dan wanita sama pada usia 50 tahun (1).

Menurut data WHO tahun 2024, menyajikan data bahwa Hipertensi pada lansia 54% terdiagnosa, dan hanya 42% yang menjalani perawatan serta 50% memiliki tekanan darah terkontrol (1). Penderita hipertensi di Indonesia di perkirakan mencapai 15 juta, namun hanya 4% merupakan hipertensi terkontrol, dengan 6-15% pada orang dewasa dan 50% penderita hipertensi tidak menyadari, sehingga kelompok ini menjadi hipertensi berat dikarenakan tidak menghindari dan tidak mengetahui factor resikonya (7,8). Menurut Profil Kesehatan DIY tahun 2023 dan riskesdas 2018 menyajikan data bahwa prevalensi hipertensi di provinsi DIY sebesar 11.01% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional 8,8%, dengan prevalensi ini

menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tinggi (6).

Pengobatan hipertensi mengikuti pedoman dari Joint National Committee 8, yang merekomendasikan penghambat enzim pengubah angiotensin atau penghambat reseptor angiotensin sebagai terapi lini pertama, dan diuretik atau penghambat saluran kalsium sebagai alternatif (9). Pengobatan komplementer digunakan bersama dengan praktik medis konvensional standar, pengobatan alternatif digunakan sebagai pengganti pengobatan konvensional (10). Seiring munculnya penelitian, lebih banyak pasien dengan penyakit kronis memilih untuk menggunakan terapi komplementer dan alternatif (11).

Pasien dengan penyakit kronis (hipertensi, diabetes melitus, dan kanker) juga menganggap terapi komplementer menarik karena sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka (12). Penggunaan pengobatan hipertensi berbasis tanaman sangat umum di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah karena biayanya yang rendah dan ketersediaannya yang mudah dibandingkan obat-obatan modern (13). Secara global, tanaman obat telah digunakan sebagai sumber obat dan 80–85% populasi bergantung pada tanaman obat ini dengan menggunakan ekstrak atau komponen aktifnya sebagai obat tradisional untuk memenuhi kebutuhan perawatan kesehatan primer mereka (14).

Penggunaan pengobatan hipertensi berbasis tanaman sangat umum di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah karena biayanya yang rendah dan ketersediaannya yang mudah dibandingkan obat-obatan modern (13). Tujuan terapeutik terhadap penurunan tekanan darah tinggi ditemukan didalam kandungan senyawa yang terdapat di tanaman herbal, sayuran dan buah-buahan salah satunya adalah mentimun (15).

Timun, yang masih berkerabat dengan melon dan semangka merupakan makanan yang relatif rendah kalori, hanya sekitar 15 kalori per cangkir, dan mengandung sekitar 95% air. Timun mengandung kadar lignan, vitamin K, cucurbitacin dan turunannya (triterpenoid), flavonoid (apigenin, luteolin, quercetin, dan kaempferol) yang tinggi, antioksidan seperti beta karoten dan vitamin C, serta vitamin B, di antara unsur-unsur dan mineral lainnya (16). Kandungan senyawa terkandung dalam mentimun dilaporkan dapat

menurunkan kadar tekanan darah pada sejumlah individu yang mengalami hipertensi (17).

Penelitian lain yang menggunakan terapi antihipertensi standar dan mengkombinasikan ekstrak mentimun secara oral pada hewan coba, dapat menghambat peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh angiotensin II (18). Penelitian terkait dengan penggunaan mentimun sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi telah banyak dilaksanakan di Indonesia. Pada aplikasi dilapangan, belum banyak masyarakat mengetahui manfaat terapeutik dari buah mentimun, mayoritas dari mereka menggunakan mentimun sebagai pelengkap hidangan.

Melalui studi pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh peneliti berkolaborasi dengan mahasiswa, sebagai bentuk aplikasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui program pengabdian masyarakat, telah ditemukan prevalensi hipertensi pada Wilayah Padukuhan Sengon Karang, Argomulyo, Sedayu, Daerah Istimewa Yogyakarta. Beberapa masyarakat dengan hipertensi melakukan manajemen tekanan darah dengan mengkonsumsi obat antihipertensi standar dari Puskesmas ataupun Rumah Sakit. Mereka belum mengetahui tentang beberapa terapi komplementer yang dapat mendampingi terapi farmakologi untuk manajemen tekanan darah.

Dengan studi pendahuluan tersebut, peneliti berkolaborasi dengan mahasiswa melaksanakan rencana dan treatment Sengon Karang Sehat dan Tangguh “Sengketa” untuk memberikan edukasi dan demonstrasi tentang hipertensi, pencegahan, pengelolaan serta alternatif terapi komplementer hipertensi.

B. Analisa Masalah

Pengabdian masyarakat merupakan bagian penting dan terintegrasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang melibatkan segenap sivitas akademik yaitu; dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan serta alumni. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat, sivitas akademik dapat hadir ditengah-tengah masyarakat untuk ikut serta dalam memberikan kontribusi pengamalan keilmuan untuk memecahkan masalah atau memberikan perbaikan yang lebih positif terkait dengan kebutuhan masyarakat sebagai manusia.

Latar belakang yang dihimpun melalui survei pendahuluan mendasari pelaksanaan program edukasi serta bimbingan pembuatan jus buah mentimun sebagai alternatif terapi komplementer yang berdampingan dengan pengobatan farmakologi. Belum terjangkaunya upaya pemanfaatan sumber nabati sebagai pendamping kebutuhan pengobatan masyarakat dengan hipertensi tentu perlu ditingkatkan melalui upaya edukasi dan promosi. Program dilaksanakan pada kelompok usia lanjut usia yang tergabung dalam pertemuan rutin posyandu lansia di Padukuhan Sengon Karang, Argomulyo, Kepanewon Sedayu, Kabupaten Bantul.

C. Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi yang meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup berbanding lurus dengan beban kesehatan global maupun nasional. Alasan ini mendorong untuk melakukan treatment pendamping yang telah dibuktikan dengan penelitian pendahuluan yaitu penggunaan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi ini dilaksanakan dengan rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara mengelolanya?
2. Bagaimana gambaran pengetahuan masyarakat tentang beberapa vegetasi yang dapat berkontribusi secara terapeutik untuk menurunkan tekanan darah?
3. Bagaimana kemampuan masyarakat untuk memanfaatkan terapi komplementer dengan menggunakan jus mentimun untuk mengelola tekanan darah?

BAB II

TEMA KEGIATAN, TUJUAN, MANFAAT DAN PEMECAHAN MASALAH

A. Tema Kegiatan

Pengabdian Masyarakat Melalui Edukasi Hipertensi serta Terapi Komplementer Jus Mentimun Sebagai Upaya Mencegah dan Mengelola Tekanan Darah.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum: Memberikan bentuk pengabdian sebagai dosen dan perawat untuk mengimplementasikan keilmuan pada masyarakat dalam upaya promotif berbentuk edukasi serta demonstrasi untuk pengelolaan tekanan darah.
2. Tujuan Khusus: dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi terapi jus mentimun untuk mengelola tekanan darah, bertujuan untuk;
 - a. Memperoleh gambaran pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara mengelolanya.
 - b. Memperoleh gambaran terkait pengetahuan masyarakat tentang alternatif pengobatan hipertensi dengan memanfaatkan vegetasi yang mudah didapatkan.
 - c. Memberikan demonstrasi tentang pembuatan jus mentimun untuk terapi komplementer hipertensi.

C. Manfaat

Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan cara pengeloannya serta pemberian bimbingan pembuatan jus mentimun untuk mengelola tekanan darah. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut;

1. Manfaat teoritis: hasil pengabdian masyarakat ini bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran dan keilmuan bagi Ilmu Keperawatan khususnya pada bidang Keperawatan Anak dan Komunitas serta bermanfaat bagi pengembangan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

2. Manfaat praktis:
 - a. Melalui kegiatan edukasi diharapkan peserta dapat memahami serta meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mengelola tekanan darah.
 - b. Upaya pemberian bimbingan pada peserta diharapkan meningkatkan kemampuan untuk membuat jus mentimun yang dapat dikonsumsi.
 - c. Terapi komplementer sebagai inovasi pendamping pengobatan non farmakologis hipertensi diharapkan mampu berkontribusi untuk menurunkan tekanan darah.
 - d. Terapi komplementer dengan konsumsi jus mentimun ini diharapkan mampu mengurangi ketergantungan terapi antihipertensi farmakologis.

D. Pemecahan Masalah

1. Memberikan Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan tatacara mengelola tekanan darah.
2. Memberikan implementasi berupa bimbingan untuk pembuatan jus mentimun sebagai terapi komplementer/ terapi pendamping non farmakologi hipertensi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode, yaitu;

1. Sebelumnya dilaksanakan pre-test terkait dengan pengetahuan peserta terkait dengan hipertensi dan cara mengelola tekanan darah serta pengisian formulir demografi peserta.
2. Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan tatacara mengelola tekanan darah yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Profesi Ners, dengan media Ms.Power Point. Setelah diberikan edukasi, peserta kembali diberikan pertanyaan untuk post test terkait dengan materi.
3. Kegiatan dilanjutkan dengan bimbingan pembuatan jus mentimun sebagai upaya terapi komplementer pendamping terapi farmakologi hipertensi oleh peneliti dan Mahasiswa Profesi Ners.
4. Peserta melaksanakan praktik pembuatan jus mentimun dan dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan manometer digital.
5. Pemberian leaflet tentang hipertensi dan tatakelola tekanan darah serta leaflet cara pembuatan jus mentimun.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

1. Lokasi, Waktu dan Tempat serta Sasaran Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat melalui program “Sengketa” untuk mengelola hipertensi ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Padukuhan Sengon Karang, Kecamatan Argomulyo, Kepanewon Sedayu, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2024, pukul 14.00 WIB sampai selesai.

2. Personalia

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan oleh:

Nama : Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE

Jenis Kelamin : Laki-laki

NIK : -

NIDN : 0511039203

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Bidang Keahlian : Ilmu Keperawatan

dan berkolaborasi dengan Mahasiswa Profesi NERS UAA dengan anggota sejumlah 12 orang, sebagai berikut:

- ✓ Aan Budi H, S.Kep ; Agung Prasetyo A, S.Kep
- ✓ Isti oktavia F, S.Kep; Aning Amin N W, S.Kep
- ✓ Anita Andriana, S.Kep; Muhammad, S.Kep
- ✓ Oky Dwijayanti, S.Kep; Atika Nur S, S.Kep
- ✓ Andra Jaya P, S.Kep; Hediyan J, S.Kep
- ✓ Meyda A D, S.Kep; Ani Murti S, S.Kep

3. Jadwal Kegiatan

- a. Pertemuan dengan Kepala Dukuh, warga Dukuh, ketua RT serta Kader Posyandu Padukuhan Sengon Karang, Kecamatan Sedayu, Daerah Istimewa Yogyakarta dalam wadah pertemuan

musyawarah mufakat desa. Kegiatan ini merupakan pemaparan mahasiswa terkait dengan target yang akan mereka capai pada stase yang dijalani saat ini yaitu praktik Keperawatan Komunitas Gerontik pada jenjang Profesi Ners. Selain itu, dari masyarakat dapat diketahui agenda kegiatan komunitas yang selanjutnya dapat menjadi wadah untuk melakukan berbagai program intervensi keperawatan komunitas oleh mahasiswa profesi Ners, juga sebagai salah satu wadah untuk pengabdian pada masyarakat oleh Dosen pembimbing mahasiswa profesi Ners.

- b. Koordinasi dengan mahasiswa terkait jadwal Posyandu Lansia yang akan dilaksanakan. Selain itu, mengkoordinir mahasiswa untuk dapat ikut membantu melaksanakan kegiatan edukasi dan demonstrasi tentang tema hipertensi yang akan dilaksanakan, mengingat kegiatan ini memerlukan sumber daya manusia yang terlatih dalam pelaksanaannya.
- c. Mempersiapkan alat dan bahan yang akan dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Alat yang dibawa yaitu;
 - 1) Alat tulis; pensil/ *ballpoint*, kertas formulir demografi, kertas *questioner* materi hipertensi dan tatacara mengelola tekanan darah.
 - 2) Spignomanometer digital
 - 3) Bahan untuk pembuatan jus mentimun;
 - a) Mentimun 200 gram
 - b) Air mineral 100 ml
 - 4) Alat pebuatan jus mentimun
 - a) Blender
 - b) Pisau
 - c) Saringan
 - d) Gelas
 - e) Sendok
 - 5) Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 17 Mei 2024 Pukul 14.00, didahului dengan melakukan uji pre-test pengetahuan tentang hipertensi pada peserta. Kemudian dilanjutkan

dengan pemberian Pendidikan kesehatan/ edukasi tentang hipertensi dan tatakelola tekanan darah dirumah. Setelah diberikan edukasi, peserta kembali diberikan pertanyaan untuk post test terkait dengan materi. Kegiatan selanjutnya, yaitu bimbingan pembuatan jus mentimun dan peserta melaksanakan praktik kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan manometer digital.

- 6) Penyusunan laporan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat, bulan Agustus 2024.

B. Hasil Kegiatan

1. Tercapainya Tujuan

Implementasi dapat diterapkan pada program pengabdian pada masyarakat dalam upaya promotif berbentuk edukasi serta demonstrasi untuk pengelolaan tekanan darah. Gambaran terkait pengetahuan hipertensi dan tatakelola hipertensi serta terapi pendamping untuk mendukung terapi farmakologi antihipertensi pada masyarakat mengalami peningkatan setelah dilaksanakan program. Peserta antusias selama mengikuti kegiatan edukasi hingga demonstrasi pembuatan jus mentimun hingga selesai. pada pengukuran tekanan darah, didapatkan peserta yang mengalami tahap hipertensi baik dengan terapi antihipertensi maupun tidak.

2. Tercapainya Sasaran

Kegiatan edukasi dan bimbingan dalam tema hipertensi serta pengelolaan tekanan darah ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Padukuhan Sengon Karang, Argomulyo, Sedayu, Kabupaten Bantul. Peserta yang hadir, merupakan individu yang masuk kategori pra lansia hingga lansia 55- 70 tahun sejumlah 17 orang yang mengalami tahap pra hipertensi hingga hipertensi stadium 2 dan mendapatkan terapi antihipertensi.

3. Tercapainya Target

Dengan telah dilaksanakan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi dan bimbingan pembuatan jus mentimun pada peserta lansia, memberikan kontribusi usaha promosi kesehatan pada masyarakat dan keilmuan sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Usaha dalam bentuk edukasi kesehatan dan bimbingan pembuatan jus mentimun ini dengan memanfaatkan pilihan sumber nabati yang mudah didapatkan untuk didapatkan efek terapeutik pendamping pengobatan farmakologi.

4. Tercapainya Manfaat

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan bimbingan pembuatan jus mentimun untuk mengelola tekanan darah dinilai sangat bermanfaat bagi peserta yang hadir. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan tatakelola tekanan darah, merupakan salah satu manfaat yang didapatkan melalui usaha promotif dalam bidang kesehatan ini. Begitu pula dengan kemampuan peserta yang mengalami peningkatan untuk mengolah mentimun menjadi minuman yang bermanfaat bagi kesehatan terutama untuk membantu mengontrol tekanan darah. Peserta memahami bahwa, mentimun tidak hanya sebagai pelengkap hidangan, namun ternyata juga dapat memberikan manfaat khusus untuk menuangkan tekanan darah jika di olah dengan baik.

C. Rincian Penggunaan Biaya Kegiatan

| No | Uraian | Jumlah | Harga Satuan | Total |
|--------------------|----------------|----------|--------------|------------------|
| 1 | Form Kuesioner | 25 Org | Rp 2.000 | Rp 50.000 |
| 2 | Bolpoint | 10 buah | Rp 2.000 | Rp 20.000 |
| 3 | Mentimun | ½ kg | Rp 10.000 | Rp 5.000 |
| 4 | Air Mineral | 1 dus | Rp 30.000 | Rp 30.000 |
| 5 | BBM | 6 Motor | Rp 10.000 | Rp 60.000 |
| 6 | Snack | 13 Kotak | Rp 5.000 | Rp 65.000 |
| TOTAL BIAYA | | | | Rp230.000 |

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hipertensi merupakan kondisi masalah kesehatan kronis yang membutuhkan pengobatan dalam jangka waktu lama. Pengobatan farmakologi tersebut memunculkan beberapa efek samping pada beberapa bagian tubuh yang tentu juga dapat memicu masalah kesehatan lainnya. Pilihan terapi komplementer atau terapi pendamping pengobatan farmakologi menjadi alternatif yang saat ini banyak dilaksanakan diberbagai wilayah negara.

Pemanfaatan sumber nabati yang dinilai mudah, murah dan aman untuk ikut serta mengelola tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dijadikan sebagai pilihan. Seperti buah mentimun, yang dalam beberapa studi penelitian sebelum telah dilakukan pada hewan coba dan dilaksanakan pada individu dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol pada serum darah.

Melalui pemanfaatan sumber nabati seperti buah mentimun, memberikan inovasi terbaru untuk terapi komplementer sebagai pendamping pengobatan konvensional. Kedepan, perluasan penerapan inovasi ini diharapkan mampu untuk mengurangi penggunaan terapi antihipertensi dan mengurangi efek samping dari terapi tersebut. Lebih lanjut, manfaat yang didapatkan dari pengolahan dan konsumsi olahan nabati seperti jus mentimun diharapkan mampu untuk menekan beban kesehatan nasional maupun global dalam menangani penyakit kronis seperti hipertensi.

B. Saran

1. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk edukasi kesehatan tentang hipertensi dan pengelolaan tekanan darah serta bimbingan untuk pemanfaatan sumber nabati seperti buah mentimun yang diolah menjadi jus, diharapkan terus dilanjutkan oleh civitas akademika dalam lingkup program Pendidikan kesehatan terutama untuk Ilmu Keperawatan. Melaksanakan kegiatan tersebut dengan skala lebih besar tentu memerlukan tambahan sumber daya manusia yang ikut serta, karena masalah utama yang menjadi hambatan dalam melaksanakan

adalah kurangnya tenaga dalam pelaksanaan sehingga dalam kegiatan masyarakat seperti Posyandu belum mampu untuk menjangkaunya.

2. Pentingnya memberikan arahan pada kader posyandu untuk ikut serta mempromosikan pola hidup sehat serta memberikan pilihan inovasi bagi masyarakat dalam mengelola hipertensi menjadi tanggung jawab bersama khususnya bagi professional kesehatan.

Referensi

1. WHO. World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. [Internet]. 2024 [cited 2024 Aug 9]. Available from: <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>
2. Hoffman DJ. Use of Beetroot Juice Extract for Hypertension Treatment in Low- and Middle-Income Countries. *J Nutr*. 2020 Sep;150(9):2233–4.
3. Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*. 2020 Apr;16(4):223–37.
4. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control [Internet]. [cited 2024 Aug 10]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564373>
5. Kanda T, Murai-Takeda A, Kawabe H, Itoh H. Low birth weight trends: possible impacts on the prevalences of hypertension and chronic kidney disease. *Hypertens Res*. 2020 Sep;43(9):859–68.
6. Dinas Kesehatan DIY. Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2022. Yogyakarta: Dinas Kesehatan DIY; 2023.
7. Podungge Y. Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. 2020;3.
8. Utaminingsih WR. Mengenal & mencegah penyakit diabetes, hipertensi, jantung dan stroke untuk hidup lebih berkualitas [Internet]. Yogyakarta: Media Ilmu; 2017. Available from: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1163411#>
9. James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults: Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*. 2014 Feb 5;311(5):507.
10. Kim YHJ. Distinguishing Complementary Medicine From Alternative Medicine. *Arch Intern Med*. 2002 Apr 22;162(8):943–943.
11. Brauer JA, El Sehamy A, Metz JM, Mao JJ. Complementary and Alternative Medicine and Supportive Care at Leading Cancer Centers: A Systematic Analysis of Websites. *J Altern Complement Med*. 2010 Feb;16(2):183–6.
12. Furnham A, Forey J. The attitudes, behaviors and beliefs of patients of conventional vs. complementary (alternative) medicine. *J Clin Psychol*. 1994 May;50(3):458–69.

13. Ali-Shtayeh MS, Jamous RM, Jamous RM. Complementary and alternative medicine use amongst Palestinian diabetic patients. *Complement Ther Clin Pract.* 2012 Feb;18(1):16–21.
14. Elujoba AA, Odeleye OM, Ogunyemi CM. TRADITIONAL MEDICINE DEVELOPMENT FOR MEDICAL AND DENTAL PRIMARY HEALTH CARE DELIVERY SYSTEM IN AFRICA. *Afr J Tradit Complement Altern Med.* 2005;2(1):46–61.
15. Chakraborty S, Rayalu S. Health Beneficial Effects of Cucumber. In: Wang H, editor. *Cucumber Economic Values and Its Cultivation and Breeding* [Internet]. IntechOpen; 2021 [cited 2024 Aug 10]. Available from: <https://www.intechopen.com/books/cucumber-economic-values-and-its-cultivation-and-breeding/health-beneficial-effects-of-cucumber>
16. Mukherjee PK, Nema NK, Maity N, Sarkar BK. Phytochemical and therapeutic potential of cucumber. *Fitoterapia.* 2013 Jan;84:227–36.
17. Franklin M, Haroen ER, Tjahajawati S. Differences in blood pressure before and after consuming cucumber juice (*Cucumis sativus*) in women aged 30-40 years. *Padjadjaran J Dent* [Internet]. 2010 Nov 30 [cited 2024 Aug 11];22(3). Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/pjd/article/view/26888>
18. Hendrayana T, Yoana K, Adnyana IK, Sukandar EY. Cucumber (*Cucumis sativus* L.) Fruit and Combination with Losartan Attenuate the Elevation of Blood Pressure in Hypertensive Rats Induced by Angiotensin II. *J Pharmacopuncture.* 2023 Dec 31;26(4):298–306.

Lampiran Dokumentasi Kegiatan



Lampiran Materi Kegiatan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Terapi Herbal : Jus Mentimun untuk Hipertensi

| | |
|----------|--|
| Topik | : Pembuatan Jus Mentimun |
| Sasaran | : Lansia Dusun Karang Sengon |
| Tempat | : Rumah Ibu Dukuh Sengon Karang |
| Hari | : Jum'at, 17 Mei 2024 |
| Jam | : 14:00 - Selesai |
| Penyuluh | : Dosen Pembimbing dan Mahasiswa KKG UAA |

A. TUJUAN

1. Tujuan umum

Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan lansia dapat melakukan proses terapi hipertensi dengan jus mentimun yang dapat dilakukan dirumah.

2. Tujuan khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan lansia dan keluarga dapat :

- a. Sasaran dapat mengetahui manfaat dan kandungan gizi dari jus mentimun penurun hipertensi
- b. Sasaran dapat mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan saat membuat jus mentimun
- c. Sasaran mengetahui bagaimana cara membuat jus mentimun penurun hipertensi

B. GAMBARAN BESAR MATERI PENYULUHAN

1. Manfaat dan kandungan gizi dari jus mentimun
2. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memnuat jus mentimun
3. Cara membuat jus mentimun.

C. METODE

1. Demonstrasi
2. Redemonstrasi

D. MEDIA

1. Poster
2. Alat – alat peraga

E. KEGIATAN PENYULUHAN

| No | Waktu | Kegiatan Penyuluh | Kegiatan peserta |
|----|----------|--|---|
| 1. | 5 menit | Pembukaan : <ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam pembuka• Memperkenalkan diri• Menjelaskan maksud dan tujuandilakukan penyuluhan• Menanyakan kepada peserta sejauh mana pemahaman tentang materi yang akan disampaikan | <ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Mendengarkan• Mendengarkan• Menjawab pertanyaan penyuluh |
| 2. | 10 menit | Penyampaian materi : <ul style="list-style-type: none">• Manfaat dan kandungan gizi dari jus mentimun• Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memnuat jus mentimun• Cara membuat jus mentimun | <ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan dan mempragakan |
| 3. | 5 menit | Penutup : <ul style="list-style-type: none">• Menyimpulkan inti demonstrasi.• Memberi kesempatan kepada pasien untuk bertanya.• Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya• Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan• Memberi salam | <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan• Mendengarkan• Menjawab salam |

F. EVALUASI

Evaluasi lisan :

1. Apa saja manfaat dan kandungan gizi yang terdapat pada Jus mentimun penurun hipertensi ?
2. Apa saja hal — hal yang perlu diperhatikan saat mempuat jus mentimun ?
3. Bagaimana cara membuat jus mentimun?

G. MATERI

1. Manfaat kandungan dari jus mentimun

Mentimun dikenal sebagai salah satu buah yang memiliki beberapa jenis, diantaranya yakni mentimun Watang, Turus, Suri, dan Krai. Beberapa jenis mentimun tersebut memiliki bentuk yang berbeda. Namun, secara umum, mentimun yang kita kenal memiliki bentuk lonjong berwarna hijau. Meskipun mentimun terlihat seperti buah yang sederhana, karena tidak memiliki rasa manis, masam, pahit dan getir seperti beberapa buah lainnya, akan tetapi mentimun memiliki kandungan yang beragam. Beberapa kandungan yang terdapat dalam mentimun diantaranya :

a. Zat Saponin

Mentimun disebut sebagai buah yang memiliki zat saponin karena mentimun mengeluarkan lendir, meskipun lendir dalam mentimun jarang kita temui ketika mentimun sudah agak tua, namun ketika mentimun masih kecil dan masih muda, ketika mengiris buahnya akan keluar cairan seperti getah lendir dari bagian yang kita iris.

b. Vitamin D

Vitamin D dalam mentimun dapat membantu menghambat proses penuaan yang terjadi. Selain itu, vitamin D dalam mentimun juga dapat menghilangkan keriput pada kulit. Itulah mengapa, banyak orang memanfaatkan mentimun sebagai masker.

c. Asam kafeat

Apabila terjadi iritasi, mentimun dapat digunakan sebagai salah satu solusi, karena meskipun memiliki getah, mentimun memiliki kandungan zat asam kafeat di dalamnya. Asam kafeat ini memiliki fungsi untuk meredakan iritasi yang terjadi pada kulit. Selain meredakan iritasi pada kulit, asam kafeat juga dapat mengurangi penumpukan cairan di bawah kulit.

d. Vitamin C

Meskipun mentimun tidak memiliki rasa yang masam seperti buah dengan kandungan vitamin C seperti yang lain, mentimun memiliki banyak kandungan vitamin C yang terkandung di dalamnya. Mengonsumsi mentimun dapat memenuhi kebutuhan vitamin C yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga dapat terhindar dari sariawan dan masalah yang timbul akibat kekurangan vitamin C lainnya. Vitamin C dalam mentimun juga memiliki manfaat untuk

meningkatkan kadar glutathione atau asam amino yang memiliki sifat antioksidan

2. Hal – hal yang harus diperhatikan dalam membuat jus mentimun

Mentimun memang dapat dengan efektif menurunkan hipertensi atau tekanan darah dalam tubuh. Kandungan di dalamnya mendukung untuk menurunkan hipertensi. Mentimun yang perlu diperhatikan adalah, ketika tekanan darah yang semula tinggi sudah kembali normal, mengonsumsi mentimun dapat dilakukan sesekali saja. Hal ini disebabkan karena, apabila mengonsumsi mentimun dalam jumlah yang berlebih ketika dalam keadaan tekanan darah normal, dapat mengakibatkan tekanan darah semakin menurun. Apabila tekanan darah menjadi sangat rendah, tubuh akan menjadi lemas karena tekanan darah yang rendah.

3. Cara membuat Jus Mentimun untuk Hipertensi

a. Alat – alat

1. Blender atau parutan
2. Saringan
3. Pisau
4. Gelas
5. Pengalas
6. Sendok

b. Bahan

1. 200 gram mentimun.
2. 2 sendok makan air jeruk lemon.
3. Es batu secukupnya.

c. Cara mengolah

1. Cuci bersih mentimun menggunakan air mengalir.
2. Kupas kulit mentimun menggunakan alat pengupas.
3. Potong-potong mentimun sesuai keinginan menggunakan pisau.
4. Masukkan potongan mentimun tersebut ke dalam blender atau parutan mentimun menggunakan parutan.
5. Siapkan penyaring di atas mangkok lalu tuang mentimun yang sudah diblender/parut.
6. Peras mentimun menggunakan sendok.
7. Kemudian tuang jus ke dalam gelas.
8. Tambahkan 2 sendok air jeruk lemon dan es batu secukupnya.
9. Jus siap Di hidangkan

Lampiran Surat Tugas



Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 4342288, 4342270 Fax. (0274) 4342269
www.almaata.ac.id uaa@almaata.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 029a/A/ST/LPPM/AA/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

| Nama | Jabatan |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE | Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 2. Mahasiswa (terlampir) | |

Untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **Pendidikan Kesehatan terkait Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Mentimun**. Adapun kegiatan akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jum'at/24 Mei 2024
Waktu : Pukul 08.30 s.d 11.00 WIB
Tempat : Posyandu Lansia Asparagus Padukuhan Sengon Karang

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2024

Hormat kami,
Ketua LPPM Universitas Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

Tembusan:

1. Ybs
2. Direktur SDM
3. Arsip LPPM

Lampiran Surat Tugas

No : 029a/A/ST/LPPM/AA/V/2024
Tanggal : 23 Mei 2024

| No | Nama | NIM | Prodi |
|----|-----------------------------|-----------|-------------------------------------|
| 1 | Aan Budi Hartanti | 230301028 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 2 | Agung Prasetya Admaja | 230301030 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 3 | Isti Oktavia Fatimatuzzahro | 230301062 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 4 | Aning Amin Natun Wulandari | 230301038 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 5 | Anita Andriana | 230301089 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 6 | Muhammad Herjuno | 230301070 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 7 | Okky Dwijayanti | 230301073 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 8 | Atika Nur Shofiana | 230301041 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 9 | Andra Jaya Pratama | 230301034 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 10 | Hediyani Jamaludin | 230301058 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 11 | Meyda Avita Dewi | 230301068 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |
| 12 | Ani Murti Sari | 230301037 | Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan |