



SOSIALISASI PEMANFAATAN JUS MENTIMUN DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dian Nurmawati¹, Arifani Siswidiarsari², Tri Doso Sapto Agus Priyono³

^{1,3} Prodi Farmasi, ² Prodi Profesi Apoteker,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri
*email: diannurmawati@unik-kediri.ac.id

Naskah diterima; Juni 2025; disetujui Juni 2025; publikasi online Juli 2025

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik (TDS) yang dimiliki ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) yang dimiliki ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara berulang. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah menambah wawasan dan pengetahuan tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi. Jus mentimun diketahui bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian dilakukan di Kelurahan Mojoroto RT. 23, RW 4, Kota Kediri dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi Kesehatan yang dilakukan pada hari Sabtu, 22 Februari 2025 di Kelurahan Mojoroto. Media yang digunakan yaitu LCD, proyektor, dan powerpoint. Hasil pengabdian yang diperoleh sebelum (pretest), didapatkan hasil persentase dengan kategori kurang sebesar 43,33%, cukup 33,34% dan baik 23,33%. Setelah diberikan sosialisasi, didapatkan hasil persentase dengan kategori cukup sebesar 46,6%, baik 40% dan kurang 13,33%. Kesimpulan: terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan sosialisasi tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, mentimun, tekanan darah

Abstract

Hypertension or high blood pressure, when the results of systolic blood pressure (SBP) measurements are ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure (DBP) are ≥ 90 mmHg after repeated blood pressure checks. The purpose of this community service activity is to increase insight and knowledge about the use of cucumber juice in lowering blood pressure in hypertension. Cucumber juice is known to be beneficial for lowering blood pressure. Community service activities were carried out in Mojoroto Village RT. 23, RW 4, Kediri City with a total of 30 participants. The method used was Health socialization which was carried out on Saturday, February 22, 2025 in Mojoroto Village. The media used were LCD, projector, and powerpoint. The results of the community service obtained before (pretest), obtained percentage results with a less than 43.33% category, sufficient 33.34% and good 23.33%. After the socialization, the percentage results were categorized as sufficient at 46.6%, good at 40%, and lacking at 13.33%. Conclusion: There was an increase in knowledge before (pretest) and after (posttest) the socialization was given about the use of cucumber juice to lower blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, cucumber, blood pressure

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik (TDS) yang dimiliki ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) yang dimiliki ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah

secara berulang. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus. Gejala yang mudah diamati secara langsung yaitu pusing, mual muntah, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, serta mata berkunang-kunang (Lukitaningtyas,

2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia, pada tahun 2018 sebanyak 427.218 meninggal dunia dengan diagnosis hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Kediri mengalami peningkatan setiap tahunnya. Jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Kediri mencapai 24.236 jiwa pada tahun 2018 dan naik menjadi 85.513 pada tahun 2019. Puskesmas Ngasem menjadi wilayah paling tinggi dengan angka kejadian hipertensi sebanyak 7161 penderita hipertensi (Riswanto et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu: alfa blockers, beta blocker, ACE inhibitor, diuretik dan vasodilator. Kelima golongan obat tersebut diatas terpilih sebagai obat antihipertensi tahap pertama, karena tidak banyak menimbulkan efek samping yang mengganggu dan tidak menimbulkan toleransi pada pemberian jangka panjang, sehingga dapat digunakan sebagai monoterapi (Jayanti et al., 2024). Terapi non farmakologi yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi (Wulandari et al., 2023).

Mentimun digunakan sebagai terapi secara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung kalium yang merupakan elektrolit intraseluler utama, 98% kalium tubuh berada didalam sel, 2% sisanya berada diluar sel. Kalium mempengaruhi aktivitas otot skelet maupun otot jantung. Buah mentimun dapat menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi (Ponggohong et al., 2015). Hasil penelitian menyebutkan jus mentimun digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung kalium, magnesium, fosfor yang dapat menyebabkan penghambatan pada sistem renin angiotensin dan juga akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer. Mentimun juga bermanfaat sebagai dotoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%. Sehingga jus mentimun sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena memiliki

efek sebagai diuretic (Asadha, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Irchamni et al., 2025) hasil yang didapatkan dari pemberdayaan masyarakat yaitu adanya perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Penelitian lain, hasil yang didapatkan 20 orang (80%) penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dan 5 orang (20%) belum mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan (Daulay, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Mojooroto Kota Kediri.

B. METODE

Tahap persiapan kegiatan dilakukan koordinasi dengan salah satu warga di Kelurahan Mojooroto sebagai tuan rumah serta lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa sosialisasi dengan metode ceramah dan sesi tanya jawab. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian di Kelurahan Mojooroto yang terletak di Kecamatan Mojooroto RT. 23, RW 4, Kota Kediri. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu,

22 Februari 2025 di Kelurahan Mojooroto. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian berjumlah 30 orang. Kegiatan sosialisasi diawali dengan pengisian kuesioner (pretest) oleh masing-masing ibu-ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian. Selanjutnya penyampaian materi hipertensi dan pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (posttest) kembali oleh ibu-ibu di Kelurahan Mojooroto.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian, tahap awal dilakukan dengan pengisian kuesioner pretest. Pengisian kuesioner dilakukan oleh masing-masing ibu-ibu di Kelurahan Mojooroto. Jumlah peserta pengabdian yaitu sebanyak 30 orang. Pengisian kuesioner dilakukan selama

15 menit dengan menjawab pertanyaan tentang pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengisian kuesioner (pretest) yang dilakukan oleh ibu-ibu di Kelurahan Sukorame.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner (pretest)



Gambar 2. Pengisian Kuesioner (posttest)

Moderator memberikan materi tentang sosialisasi pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan yaitu ceramah yang dibantu dengan slide presentasi yang ditampilkan selama materi diberikan.

Materi yang diberikan dalam sosialisasi yaitu tentang pemanfaatan jus mentimun yang dapat digunakan sebagai terapi secara non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selanjutnya pelaksanaan demonstrasi pembuatan jus mentimun pada ibu-ibu di Kelurahan Mojo. Kegiatan demonstrasi yang dilakukan oleh ibu-ibu di Kelurahan Sukorame.

Setelah sesi ceramah dan demonstrasi selesai, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh ibu-ibu di Kelurahan Mojo sebagai peserta kegiatan pengabdian. Moderator

memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk bertanya kepada pemateri. Pada saat sesi tanya jawab berlangsung ibu-ibu diminta untuk mengisi kuesioner (posttest) dapat dilihat pada gambar 2.

Evaluasi kegiatan sosialisasi pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mojo dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu-Ibu di Kelurahan Mojo

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Baik	7	23,33	12	40
Cukup	10	33,34	14	46,67
Kurang	13	43,33	4	13,33
Total	30	100	30	100

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan menganalisis pengetahuan peserta berdasarkan kuesioner yang diisi, menunjukkan pengetahuan warga tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi meningkat dibandingkan sebelum diberikan materi. Hasil kuesioner sebelum (pretest), didapatkan hasil persentase dengan kategori kurang sebesar 43,33%, cukup 33,34% dan baik 23,33%. Setelah diberikan sosialisasi, didapatkan hasil persentase dengan kategori cukup sebesar 46,6%, baik 40% dan kurang 13,33%. Dari data yang diperoleh dapat dilihat terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan sosialisasi tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irchamni et al (2025), hasil yang didapatkan dari pemberdayaan masyarakat yaitu adanya perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Penelitian lain, hasil yang didapatkan 20 orang (80%) penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dan 5 orang (20%) belum mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan (Daulay, 2020).

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dilihat terjadi peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan jus mentimun pada ibu-ibu di Kelurahan Mojoroto. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, pengetahuan ibu-ibu di Kelurahan Mojoroto meningkat terkait terapi secara non farmakologi pada penderita hipertensi dengan pemanfaatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah.

PENGUKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Lembaga Penelitian, Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Kadiri khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Farmasi yang telah memberikan dukungan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asadha, A. S. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1594–1600.
- Daulay, N. M. (2020). Pemberian Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 2(3), 22–26.
- Irchamni, P. Y., Dyah Deswita, H. A., Febriani, A., Elpara Dika, N., Febriana, N., Megistriani Putri, A., Andini, A., Rahmah, M., Sumartini, Y., Makhira Darlianto, O., Farida, S., & Muharry, A. (2025). Pengabdian Masyarakat Penanaman dan Pemanfaatan Mentimun dan Seledri Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Hipertensi di Dusun Cigadung, Desa Karyamukti, Kota Banjar. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(1), 63–73. <https://doi.org/10.61132/Natural.V3I1.1073>
- Jayanti, H. N., Dhiba, F., & Saputra, A. (2024). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi Pasien Rawat Inap Di RSUD Mandau. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (BIKES)*, 4(2), 69–73. <https://doi.org/10.51849/J-BIKES.V4I2.80>
- Lukitaningtyas, D. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan*

Ilmu Dan Praktis Kesehatan, 2.

- Ponggohong, C. E., Rompas, S. J., & Ismanto, A. Y. (2015). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan*, 3(2). <https://doi.org/10.35790/JKP.V3I2.8088>
- Riswanto, R. B., Nursalam, & Bakar, A. (2021). Pengaruh faktor eksternal terhadap. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 365–372.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hiertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.