



JUS MENTIMUN: ALTERNATIF PANGAN LOKAL UNTUK PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA KEHAMILAN

Evy Kasanova¹, Lidia Widia², Riski Muji Lestari³, Wardah⁴

^{1,2,4}Universitas Eka Harap Palangka Raya, Kalimantan Tengah-Indonesia

³Institut Karya Mulia Bangsa Semarang, Jawa Tengah

E-mail: evykasanova123@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :20-02-2026

Revised :01-03-2026

Accepted: 07-03-2026

Key words: Local Food,
Cucumber Juice, Pregnant
Women, Hypertension

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a chronic health problem of major concern due to its increasing prevalence and impact on morbidity and mortality. Cucumber, also known as Cucumis sativus, is a local food ingredient readily available. Methods: This study involved providing health education to patients and their families and administering cucumber juice for 7 days. Evaluation was based on blood pressure measurements. Results: Blood pressure decreased following health education and cucumber juice consumption, and mothers and families improved their understanding of hypertension, its risk factors, and complications. They also gained a better understanding of the importance of self-administering non-pharmacological hypertension treatment at home. Conclusion: Mothers demonstrated a decrease in blood pressure after administering 200 ml of cucumber juice daily for seven consecutive days.

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan kronis yang menjadi perhatian utama karena prevalensinya yang terus meningkat serta dampaknya terhadap morbiditas dan mortalitas. Timun, juga dikenal sebagai Cucumis sativus, adalah salah satu bahan pangan lokal yang mudah diperoleh oleh masyarakat. Metode: Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan Pendidikan kesehatan kepada pasien dan keluarga dan pemberian jus mentimun selama 7 hari dan evaluasi dinilai berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pasien. Hasil: Terjadi penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan

pendidikan kesehatan dan konsumsi jus mentimun serta ibu dan keluarga lebih memahami hipertensi, faktor risiko, dan komplikasi. Keluarga juga lebih memahami pentingnya pengobatan hipertensi dengan terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kesimpulan: Ibu menunjukkan penurunan tekanan darah sebagai hasil dari pemberian jus mentimun sebanyak 200 ml setiap hari selama tujuh hari berturut-turut.

PENDAHULUAN

Di bidang kesehatan masyarakat, hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan kronis yang menjadi perhatian utama karena prevalensinya yang terus meningkat serta dampaknya terhadap morbiditas dan mortalitas. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik setidaknya 140 mmHg atau diastolik setidaknya 90 mmHg yang persisten. Karena penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala apa pun, penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh diam karena jika tidak dikendalikan dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Oktamianti et al., 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, atau 33% dari populasi global. Namun, hanya 21 persen penderita yang dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik, dan sebagian besar orang tidak menyadari penyakit mereka (WHO, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, 30,8% orang Indonesia berusia lebih dari 18 tahun memiliki hipertensi (KEMENKES, 2023). Menurut Profile Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur (2025) jumlah Ibu hamil pertahunnya yaitu 10.000 jiwa ibu hamil dan 30% (3.000 jiwa) merupakan Ibu hamil Multipara dan 10% (1.800 jiwa) nya mengalami Hipertensi dengan angka kematian setiap tahunnya yaitu sebesar 2%(36 jiwa).

Pemerintah telah meluncurkan program untuk mengontrol faktor risiko, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengobatan farmakologis. Pasien masih menghadapi kesulitan untuk mengikuti obat mereka, dan penggunaan obat kimia dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping. Akibatnya, solusi non-farmakologis yang aman dan mudah diakses diperlukan. Salah satunya adalah menggunakan bahan-bahan alami seperti mentimun (*Cucumis sativus* L.), yang diketahui memiliki sifat diuretik dan vasodilatasi, yang berpotensi menurunkan tekanan darah, serta kandungan air, kalium, dan magnesium yang tinggi. Hipertensi ibu hamil dapat ditangani dengan cara farmakologis atau non-farmakologis. Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung kalium tinggi adalah salah satu cara non-farmakologis untuk mengubah pola makan. Timun, juga dikenal sebagai *Cucumis sativus*, adalah salah satu bahan pangan lokal yang mudah diperoleh oleh masyarakat. Kandungan kalium, magnesium, dan airnya yang tinggi dapat membantu menurunkan tekanan darah (Christine et al., 2021; Hariyanti et al., 2020).

Selain memilih terapi, dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola hipertensi, terutama jika hipertensi adalah kondisi jangka panjang yang membutuhkan perawatan rumah tangga selama bertahun-tahun. Keterlibatan keluarga meningkatkan pemahaman pasien, kepatuhan terhadap pengobatan, dan penerapan gaya hidup sehat. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan jus mentimun bersama dengan edukasi kesehatan tentang hipertensi dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan mendukung pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis (Abdissalam et al., 2020; Triyoso et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi pemanfaatan pangan lokal berupa jus timun sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan terdiri dari perencanaan kegiatan, penentuan subjek kegiatan, dan persiapan alat dan bahan yang digunakan. Tensimeter, lembar observasi, dan materi edukasi kesehatan keluarga tentang pola hidup sehat dan hipertensi dibuat oleh pelaksana kegiatan. Selain itu, pelaksana mempersiapkan bahan-bahan untuk membuat jus mentimun dalam jumlah yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, pasien dengan hipertensi diperiksa dan tekanan darah mereka diukur.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, pasien dan anggota keluarga mereka diinformasikan tentang hipertensi dan faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya mengelola hipertensi di rumah. Pemberian jus mentimun sebanyak 200 mililiter dilakukan selama tujuh hari berturut-turut sebagai perawatan tambahan. Pelaksana memantau dan mengukur tekanan darah pasien setiap hari selama intervensi.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai pelaksanaan dan hasil intervensi yang telah diberikan, meliputi evaluasi struktur, proses, dan hasil.

1. Struktur

Satu pasien dengan hipertensi adalah subjek kegiatan. Kegiatan dilakukan di rumah pasien yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk edukasi dan pengukuran tekanan darah. Selama proses kegiatan, pelaksana bertindak sebagai pendidik, pengamat, dan fasilitator. Bahasa yang digunakan harus komunikatif agar pasien dan keluarga memahami apa yang disampaikan.

2. Proses

Kegiatan dilakukan sesuai jadwal. Sebelum dan setelah intervensi pada hari ketujuh, tekanan darah diukur dengan tensimeter, dengan pasien duduk dan istirahat ± 5 menit.

3. Hasil

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien dan keluarga lebih memahami apa itu hipertensi, mengapa jus mentimun diberikan, manfaat terapi nonfarmakologis, dan cara membuatnya. Setelah minum jus mentimun selama tujuh hari berturut-turut, tekanan darah sistolik dan diastolik juga turun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Satu individu dengan hipertensi berpartisipasi dalam inisiatif pengabdian masyarakat ini. Ibu diberi jus mentimun selama tujuh hari berturut-turut, dan dia diajarkan tentang hipertensi dan terapi nonfarmakologis. Perubahan tekanan darah dicatat baik sebelum maupun sesudah kegiatan untuk mengevaluasi hasil kegiatan. Hasil pengukuran tekanan darah sasaran selama kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mentimun

No.	Waktu Pengukuran	Tekanan Darah
1	Pretes	148/100 mmHg
2	Hari Ke - 1	145/98 mmHg
3	Hari Ke - 2	141/98 mmHg
4	Hari Ke - 3	138/89 mmHg
5	Hari Ke - 4	135/88 mmHg
6	Hari Ke - 5	129/84 mmHg
7	Hari Ke - 6	126/85 mmHg
8	Hari Ke - 7	120/82 mmHg

Tabel 1 menunjukkan penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan dan konsumsi jus mentimun. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa sasaran dan keluarga lebih memahami hipertensi, faktor risiko, dan komplikasi. Keluarga juga lebih memahami pentingnya pengobatan hipertensi dengan terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.





Gambar 1 Kegiatan Edukasi Kesehatan Kepada Pasien



Gambar 2. Sajian Jus Mentimun

KESIMPULAN

Sesuai dengan rencana, kegiatan pengabdian masyarakat seperti pendidikan kesehatan keluarga dan pemanfaatan jus mentimun pada pasien hipertensi dapat dilaksanakan. Keluarga dan pasien yang menderita hipertensi dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengobatan, terutama terapi nonfarmakologis. Pasien menunjukkan penurunan tekanan darah sebagai hasil dari pemberian jus mentimun sebanyak 200 mililiter setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Kegiatan ini memberikan manfaat langsung bagi pasien dan keluarga mereka. Ini juga

dapat digunakan sebagai upaya pendamping untuk merawat hipertensi di lingkungan keluarga.

SARAN

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat tentang hipertensi dan pemanfaatan terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, seperti jus mentimun, untuk mengelola hipertensi sehari-hari. Selain itu, disarankan agar kegiatan pengabdian masyarakat serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sasaran yang lebih luas agar masyarakat dapat merasakan manfaat edukasi kesehatan sebanyak mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan trimakasih kepada sasaran beserta keluarga atas kesediaannya berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdissalam, E., Ananda, T. S., Prasetio, G., & Octariani, S. (2020). Edukasi Dan Pemanfaatan Jus Mentimun (Cucumis Resona : Jurnal Ilmiah Pengabdian. 43–51.
- Aprilia, R., Daayanti, A., Nurhasanah, N., Sukasah, A. K., Yuliandani, E. T., Ramadhani, N. N., & Gunawati, F. P. (2025). Edukasi dan Skrining Hipertensi pada Pekerja Pengrajin Sandal di Industri Sektor Informal X Kota Tasikmalaya. *Pelayanan Unggulan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terapan*, 2, 55–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/unggulan.v2i2.1410>
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1), 53–58.
- Hariyanti, R., Hadisaputro, S., Sumarni, S., & Widyastuti, E. (2020). The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (Cucumis Sativus) On Blood Pressure in Menopausal Hypertension. 9(2), 1771–1778. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.532>
- Hotnauli, D. J., & Darmansyah, R. (2024). Hipertensi. UPTD Puskesmas Babakan Sari.
- Nurjaya, F., Wardoyo, E., & Sugiarto, S. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung. *Jurnal Medika Nusantara*, 3, 93–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v3i2.1816>
- Oktamianti, P., Kusuma, D., Amir, V., Tjandrarini, D. H., & Paramita, A. (2022). District-Level Inequalities in Hypertension among Adults in Indonesia : A Cross-Sectional Analysis by Sex and Age Group. 19, 1 –18.
- Somantri, U. W. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidias*, 1(2), 57–63.

Triyoso, T., Kaduana, M., & Chrisanto, E. Y. (2021). Pemberian Jus Timun Untuk Menurunkan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Belitang Oku Timur Sumatra Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 251–255.