



EDUKASI PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENGURANGI HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN

Ria Gustirini¹

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, IkesT Muhammadiyah Palembang
Email: riagustirini@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan adalah salah satu penyebab kesakitan dan kematian ibu. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita tekanan darah tinggi adalah pengobatan nutrisi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*Cucumis Sativus L.*). Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah). Kandungan pada mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil tentang salah satu upaya nonfarmakologi dalam mengurangi tekanan darah tinggi yang dapat terjadi pada masa kehamilan, yaitu dengan mengonsumsi jus mentimun. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab. Program ini dilaksanakan dari bulan April sampai dengan Juli 2022 dengan responden sebanyak 15 Ibu hamil di RT 9 Kel. 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu 1 Palembang. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan nilai rata-rata pretest sebesar 50 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 70 poin, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pemberian jus mentimun untuk mengurangi hipertensi dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 20 poin. Dengan adanya edukasi diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang upaya nonfarmakologi dalam mengurangi tekanan darah tinggi yang dapat terjadi dalam kehamilan.

Kata Kunci: Edukasi, Ibu Hamil, Jus Mentimun, Hipertensi

EDUCATION OF GIVING CUCUMBER JUICE TO REDUCE HYPERTENSION IN PREGNANC

ABSTRACT

*Hypertension in pregnancy is one of the causes of maternal morbidity and mortality. One of the non-pharmacological treatments that can be given to people with high blood pressure is nutritional treatment. This treatment can be done through eating vegetables that can affect blood pressure, such as cucumber (*Cucumis Sativus L.*). Cucumber has hypotensive properties (lowers blood pressure). The content in cucumbers can help lower blood pressure, because cucumbers contain potassium (potassium), magnesium, and phosphorus which are effective in treating hypertension. The purpose of this activity is to educate pregnant women about one of the non-pharmacological efforts to reduce high blood pressure that can occur during pregnancy, namely by consuming cucumber juice. The method used is lecture and question and answer. This program is implemented from April to July 2022 with 15 pregnant women as respondents in RT 9 Kel. 13 Ulu, Seberang Ulu District 1 Palembang. The results of community service obtained an average pretest value of 50 points and an average posttest value of 70 points, there was an increase in knowledge of pregnant women about giving cucumber juice to reduce hypertension with an average value of 20 points. With education, it is expected that pregnant women can increase the knowledge of pregnant women about non-pharmacological efforts in reducing high blood pressure that can occur in pregnancy.*

Keywords: Education, Pregnant Women, Cucumber Juice, Hypertension



PENDAHULUAN

Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK) didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dalam dua kali pengukuran atau lebih. Berdasarkan *International Society for the Study of Hypertension in Pregnancy* (ISSHP) ada 4 kategori hipertensi dalam kehamilan, yaitu preeklamsia-eklamsia, hipertensi gestasional, kronik hipertensi dan superimpose preeklamsia hipertensi kronik. Kejadian hipertensi dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (*multiple causation*). Usia ibu (<20 atau ≥ 35 tahun), primigravida, nulliparitas dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan faktor predisposisi untuk terjadinya hipertensi dalam kehamilan. (Rohmani, Setyabudi, & Puspitasari, 2015)

Faktor-Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi salah satunya faktor genetik, jenis kelamin, stres, kurang berolahraga serta mengonsumsi garam yang berlebih, dan merokok. Dampak dari kebiasaan tersebut yaitu peningkatan tekanan darah tinggi dan penyakit komplikasi lainnya. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu dengan dua cara yakni secara farmakologi dan non farmakologis. (Diana & Adiesti, 2016)

Terapi farmakologis merupakan dengan memakai obat antihipertensi yang terbukti mengurangi tekanan darah, sedangkan terapi non-farmakologis atau juga disebut modifikasi gaya hidup yang meliputi berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, memodifikasi diet dan termasuk psikis termasuk mengurangi stres, olahraga, dan istirahat. (Yanti, Hendra, & Alwi, 2020)

Salah satu pengobatan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan adalah pengobatan nutrisi yang dilakukan menggunakan pengelolaan diet tekanan darah tinggi. Misalnya dengan membatasi konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium dan membatasi asupan kalori jika berat badan bertambah. DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi mengonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Pengobatan diet ialah alternatif yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi/hipertensi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*Cucumis Sativus. L*). (Kurnia, 2021)

Pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus. L*). sangat cukup berpengaruh ketika menurunkan tekanan darah atas pengidap tekanan darah tinggi/hipertensi, sehingga tenaga kesehatan terutama bidan dapat aktif ketika memberikan penyuluhan tentang pendayagunaan mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada ibu selama kehamilan. (Cholifah, 2021)



Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat dan harganya pun murah. Dikalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara nonfarmakologis. Kandungan pada mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Dewi, 2010).

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung. (Cholifah, 2021)

Implementasi pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai salah satu aplikasi dari asuhan holistik yang merupakan keunggulan program studi DIII Kebidanan dan wujud dari kepedulian institusi kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang upaya nonfarmakologi dalam mengurangi tekanan darah tinggi yang dapat terjadi dalam kehamilan.

Oleh karena itu pengabdian masyarakat berupa “ Edukasi Pemberian Jus Mentimun Untuk Mengurangi Hipertensi dalam Kehamilan” merupakan salah satu upaya pengabdian masyarakat pada ibu hamil dalam bentuk asuhan kebidanan holistik yang dapat menunjang keunggulan Prodi DIII Kebidanan IKEsT Muhammadiyah Palembang.

MASALAH

Wilayah RT 09 Kelurahan 13 Ulu merupakan wilayah padat penduduk yang berlokasi di Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang. Pemberian edukasi tentang hipertensi dalam kehamilan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya ibu hamil di Wilayah RT 09 Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu 1 Palembang. Sehingga ibu hamil dapat mengetahui bagaimana pencegahan hipertensi dengan mengonsumsi jus mentimun dan menambah pengetahuan ibu hamil tentang hipertensi dalam kehamilan sehingga ibu dapat mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi kepada masyarakat wilayah RT 9 Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang



Ulu I Palembang sebanyak 15 orang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Mempersiapkan rancangan kegiatan berupa materi edukasi dalam bentuk leaflet tentang hipertensi dalam kehamilan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dirancang dengan menggunakan protokol kesehatan, yaitu dengan memakai masker dan jaga jarak. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest mengenai hipertensi dalam kehamilan dan manfaat jus mentimun dalam menurunkan hipertensi. Pretest dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu hamil tentang materi yang akan diberikan. Kemudian dilakukan edukasi hipertensi dalam kehamilan mulai dari pengertian, tanda dan gejala, penyebab, dan demonstrasi pembuatan jus mentimun selama 45 menit. Dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Setelah kegiatan edukasi diberikan akan dilaksanakan post test untuk mengukur kemampuan peserta terhadap materi yang telah diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk mengedukasi ibu hamil tentang bahaya hipertensi dalam kehamilan dan upaya mengurangi hipertensi dengan mengonsumsi jus mentimun. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 15 ibu hamil di Wilayah RT 9 Kelurahan 13 Ulu. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diajukan secara tertulis sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan.

Sebelum diberikan penyuluhan, peserta diberikan soal pretest dimana nilai rata-rata hasil pre test peserta yaitu sebesar 50 poin. Kemudian dilakukan edukasi, dimana pelaksana memberikan materi dan demonstrasi kepada ibu hamil selama 45 menit, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Setelah diberikan materi dan demonstrasi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 70 poin.

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 50 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 70 poin. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi hipertensi dalam kehamilan sebesar 20 poin.

Sebagian besar ibu hamil dalam kondisi kesehatan yang baik mampu menjalani proses kehamilan tanpa adanya masalah atau faktor yang dapat menimbulkan resiko sampai ibu tersebut



melahirkan, tetapi pada kasus-kasus tertentu sering terjadi permasalahan yang menempatkan ibu serta bayinya dalam bahaya, salah satunya adalah komplikasi hipertensi pada kehamilan. Kehamilan merupakan suatu kondisi dimana di dalam rahim seorang wanita terdapat fetus, kehamilan dimulai dari masa konsepsi hingga lahirnya janin atau bayi dalam kandungan, biasanya lama kehamilan tidak lebih dari 40 sampai 43 minggu. (Sitiyarah, 2019)

Menurut data WHO (World Health Organization) jumlah kasus hipertensi kehamilan ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 setiap harinya perempuan meninggal karena masalah maternal mencapai 80%, dan sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, ibu hamil dengan hipertensi yang menjadi preeklamsia (13%), preeklamsia berat sampai eklamsia terdapat 48 kasus. Efek terhadap bayi seperti abortus (8%), premature (30%), berat badan lahir rendah (34%), dan asfiksia (24%). (Soripet, Mintaningtyas, & Nubaya, 2022)

Salah satu pengobatan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan adalah pengobatan nutrisi yang dilakukan menggunakan pengelolaan diet tekanan darah tinggi. Misalnya dengan membatasi konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium dan membatasi asupan kalori jika berat badan bertambah. DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi mengkonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Pengobatan diet ialah alternatif yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi/hipertensi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*Cucumis Sativus. L*). (Kurnia, 2021)

Pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus. L*). sangat cukup berpengaruh ketika menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi, sehingga tenaga kesehatan terutama bidan dapat aktif ketika memberikan penyuluhan tentang pendayagunaan mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada ibu selama kehamilan. (Cholifah, 2021). Mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah, Kandungan pada tiap 100 gram mentimun terdapat kalium (potassium) sebesar 73 mg, dan fosfor 24 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel dan 2% sisanya berada di luar sel. Kalium sebanyak 2% inilah yang penting untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Kandungan mineral kalium, magnesium dan serat dalam mentimun bermanfaat untuk Sebagai Terapi Non-Farmakologi. (Lovindy & Tatik, 2014)



KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang Edukasi Pemberian Jus Mentimun Untuk Mengurangi Hipertensi dalam Kehamilan dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Berdasarkan hasil edukasi yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa dengan adanya edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang upaya nonfarmakologi dalam mengurangi tekanan darah tinggi yang dapat terjadi dalam kehamilan.. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian pretest dan posttest yang mengalami peningkatan sebesar 20 poin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada IkesT MP yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini (hibah pengabdian masyarakat tahun 2022) dan semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, Siti. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* Linn) Terhadap Penderita Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukatani. *Jurnal Surya*, 13(1), 144-148.
- Diana, Sulis, & Adiести, Ferilia. (2016). Terapi Non Farmakologi Seduhan Teh Rosela Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi Di Puskesmas Gayaman Kec. Gayaman Kab. Mojokerto. *Prosiding SNST Fakultas Teknik*, 1(1).
- Kurnia, Citraningrum Putri. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Hipertensi Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Padangsari Banyumanik Semarang.
- Lovindy, PL, & Tatik, M. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi. *Semarang. Universitas Dipenogoro*.
- Rohmani, Afiana, Setyabudi, Muhamad Taufiqy, & Puspitasari, Diana Ratih. (2015). Faktor resiko kejadian hipertensi dalam kehamilan. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 4.
- Sitiyaroh, Nur. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Tomat Dan Jus Mentimun Dalam Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Yang Mengalami Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(2).
- Soripet, Merlin, Mintaningtyas, Sestu Iriami, & Nubaya, Siti. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kegiatan Sosialisasi Bagi Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Distrik Prafi Kabupaten Manokwari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 773-783.
- Yanti, Etri, Hendra, Kiki, & Alwi, Nike Puspita. (2020). Pengaruh Pemberian Air Bawang Putih (*Allium Sativum*) Terhadap Tekanan Darah. *Jhnmsa adpertisi journal*, 1(1), 1-9.