



## Manfaat Sari Mentimun untuk Pengobatan Hipertensi di RT 04, Bagan Pete Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi

*Benefits of Cucumber Juice for Hypertension Treatment in RT 04, Bagan Pete, Alam Barajo District, Jambi City*

1)\* Yuliandani, 2) Umi Halimatusa'diyah, 3) Yuli Yanti

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

\*Email: 1)\* yuliandani217@gmail.com, 2) umihalimah221@gmail.com, 3) yuliyanti8juli1996@gmail.com

\*Correspondence: Yuliandani

DOI:

10.36418/comserva.v2i08.506

Histori Artikel

Diajukan : 06-12-2022

Diterima : 18-12-2022

Diterbitkan : 28-12-2022

### ABSTRAK

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dan dapat mengakibatkan risiko kematian. Warisan nusantara akan pengobatan tradisional yang sudah dilakukan oleh leluhur atau nenek moyang kita telah banyak dicontoh oleh masyarakat. Mereka memiliki kemampuan dalam mengolah tanaman keluarga menjadi salah satu bahan pengobatan. Masyarakat terbiasa menggunakan sediaan obat bahan alam dan semakin percaya manfaatnya bagi kesehatan. Berdasarkan hasil survey yang didapatkan dari masyarakat Rt 04 Bagan Pete terdapat penyakit yang sering diderita yaitu hipertensi. Salah satu, terapi pengobatan untuk penyakit hipertensi adalah buah mentimun yang diolah menjadi minuman sari mentimun. Kandungan yang terdapat dalam mentimun seperti potassium, magnesium dan fospor dapat mengobati hipertensi. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di RT.04 Kelurahan Bagan Pete Kecamatan Alam Barajo kota Jambi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman masyarakat di RT.04 mengalami peningkatan setelah dilakukannya penyuluhan.

**Kata kunci:** Hipertensi; Mentimun; KKN

### ABSTRACT

High blood pressure or hypertension is a degenerative disease and can result in a risk of death. The heritage of the archipelago in traditional medicine that has been carried out by our ancestors or forefathers has been widely imitated by the community. They have the ability to process family plants into medicinal ingredients. People are used to using natural medicinal preparations and increasingly believe in their health benefits. Based on the survey results obtained from the people of Rt 04 Bagan Pete, there is a disease that is often suffered, namely hypertension. One, treatment therapy for hypertension is cucumber fruit which is processed into cucumber juice. The content contained in cucumbers such as potassium, magnesium and phosphorus can treat hypertension. Based on the community service activities that have been carried out at RT.04, Bagan Pete Village, Alam Barajo District, Jambi City, it can be concluded that the knowledge and understanding of the community in RT.04 has increased after counseling was carried out.

**Keywords:** Hypertension; Cucumber; KKN

## **PENDAHULUAN**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program intrakuriler dengan tujuan utama untuk memberikan pengalaman pengabdian pada masyarakat bagi mahasiswa. Pelaksanaan pendidikan ini memerlukan keterlibatan dan peran masyarakat, terutama masyarakat yang akan menjadi sasaran kegiatan KKN dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa maupun masyarakat. KKN merupakan wadah bagi mahasiswa untuk dapat menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat secara melembaga.

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dan dapat mengakibatkan risiko kematian (Suiraoaka, 2012). Penyakit ini menjadi semakin besar risikonya jika tekanan darah tidak terkontrol dengan benar, hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer (Saputra & Anam, 2016). Julukan ini, diibaratkan sebagai bom waktu yang pada awalnya tidak memberikan gejala-gejala yang pasti, sehingga penderitanya tidak memikirkannya secara serius karena tidak terdapat tanda – tanda yang muncul sebagai peringatan akan adanya kerusakan organ yang lebih luas.

Warisan nusantara akan pengobatan tradisional yang sudah dilakukan oleh leluhur atau nenek moyang kita telah banyak dicontoh oleh masyarakat (Yulion et al., 2022). Mereka memiliki kemampuan dalam mengolah tanaman keluarga menjadi salah satu bahan pengobatan.

Mentimun atau timun merupakan salah satu sayuran yang dapat dikonsumsi baik dalam bentuk segar maupun olahan seperti acar dan asinan (Hermawan & Novariana, 2018). Mentimun atau timun dapat membantu membersihkan pencernaan, mendinginkan suhu tubuh dan menyehatkan tubuh (Pratiwi, 2018). Mentimun atau timun juga berperan pada jaringan konektif seperti intraseluler, otot, tendon, ligament, kartilago dan tulang (Sri, 2018). Mentimun selain mengandung potassium, magnesium dan fosfor mentimun atau timun memiliki kandungan gizi yang cukup baik karena merupakan sumber mineral dan vitamin (Hasibuan, 2014).

Berdasarkan hasil survey yang didapatkan dari masyarakat RT 04 Bagan Pete penyakit yang sering dialami oleh masyarakat yaitu hipertensi. Salah satu, terapi pengobatan untuk penyakit hipertensi adalah pemanfaatan sari mentimun. Kandungan yang terdapat dalam mentimun seperti mineral di mentimun yaitu potassium, magnesium dan fosfor yang dapat mengobati hipertensi. Didalam mentimun yang bersifat diuretic dan kandungan air yang tinggi berfungsi sebagai penurunan tekanan darah tinggi (Nurhidayat, 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan dari hasil posttest dan pretest saat penyuluhan. Diketahui masih minimnya pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan cara pengobatannya dengan menggunakan obat tradisional. Bahan yang digunakan untuk pengobatan hipertensi ini adalah buah mentimun.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 04 Kelurahan Bagan Pete, Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober sampai dengan 12 November 2022. Pembimbing lapangan dan mahasiswa KKN STIKES Harapan Ibu Jambi Program Studi Farmasi bekerjasama dengan masyarakat RT 04, Kelurahan Bagan Pete, Kecamatan Alam Barajo.

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan mendatangi rumah warga RT 04 untuk melakukan skrining data penyakit yang paling banyak di alami oleh masyarakat.



Gambar 1. Melakukan skrinning Penyakit di RT 04 Kel.Bagan Pete

Setelah melakukan skrinning penyakit, tim KKN mempersiapkan keperluan untuk melakukan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi serta memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara pengobatan dan cara memanfaatkan buah mentimun untuk dijadikan produk herbal untuk mengatasi hipertensi. Setelah itu memberikan solusi pengobatan dan pencegahan penyakit hipertensi. Media informasi yang digunakan pada kegiatan penyuluhan ini adalah leaflet.



a. Bagian Depan

b. Bagian Belakang

Gambar 2. Leaflet hipertensi bagian depan dan belakang

Tim pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan terkait penyakit hipertensi dengan berbagai tahapan yaitu pengenalan, menjelaskan tujuan penyuluhan, menyampaikan materi terkait hipertensi dengan jelas dan Bahasa yang mudah dimengerti, memberi informasi terkait penyebab, cara pencegahan, dan mengenai obat-obatan hipertensi baik secara farmakologi/nonfarmakologi (Gambar 3). Setelah itu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara pengobatan dan cara memanfaatkan buah mentimun dan tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat (Gambar 4).



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan mengenai hipertensi



Gambar 4. Pembuatan obat herbal sari mentimun

Tahapan terakhir adalah evaluasi hasil dari penyuluhan yang telah dilakukan yaitu membagikan kertas kuisisioner kepada masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait penyakit hipertensi (Gambar 5).

**KUISISIONER KKN JK FARMASI 2022**

Petunjuk pengisian :

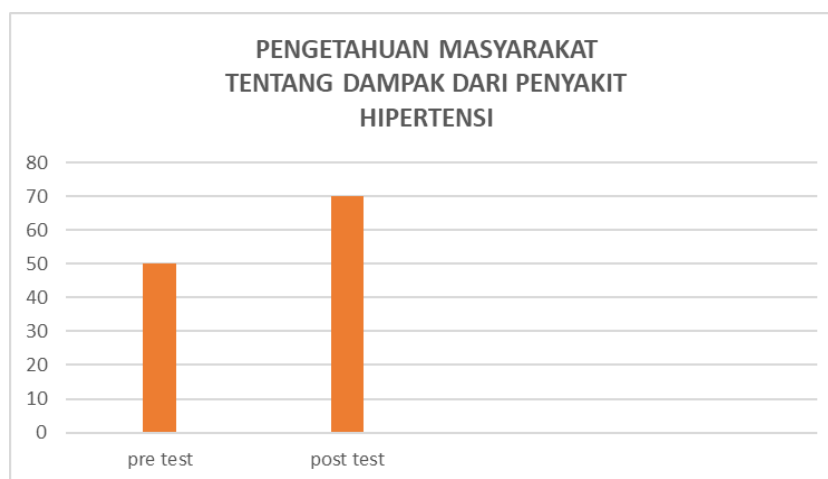
Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap benar, dengan memberi tanda (√) pada huruf pilihan tersebut

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Penyakit hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dari 140/90 mmHg		
2.	Merokok dapat menyebabkan darah tinggi		
3.	Penyakit hipertensi lebih sering terjadi pada lansia		
4.	Tegang disekitar tengkuk merupakan salah satu gejala tekanan darah tinggi		
5.	Menjauhkan diri dari stres salah satu cara untuk mencegah tekanan darah tinggi		
6.	Mengonsumsi mentimun bisa menurunkan darah tinggi		
7.	Meminum obat anti hipertensi secara teratur dan mengontrol pola makan adalah usaha mencegah kekambuhan penyakit darah tinggi.		
8.	Obat tradisional lebih efektif dibandingkan dengan obat-obatan hipertensi seperti :amlodipin, candesartan		
9.	Selain mentimun buah mengkudu juga berkhasiat menurunkan tekanan darah		
10.	Tekanan darah tinggi tidak dapat menyebabkan penyakit stroke		

Gambar 5. Lembar kuisisioner

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di RT 04 Kelurahan Bagan Pete, Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi. Pada lingkungan ini, berdasarkan hasil survey yang didapatkan dari masyarakat RT 04 Terdapat penyakit yang sering diderita yaitu Hipertensi. Sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, masyarakat diberikan kuesioner terlebih dahulu untuk melihat pengetahuannya tentang obat konvensional dan obat tradisional tentang hipertensi. Kuesioner (*posttest*) juga dilakukan setelah penyuluhan kesehatan dan demonstrasi. Dibawah ini merupakan hasil kuesioner masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan.



Gambar 6. Persentase Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi

Hasil persentase sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberi pre-test, nilai pre-test rata-rata adalah 50%, setelah dilakukan penyuluhan dan sesi tanya jawab, peserta diberi post-test, nilai rata-rata post-test adalah 70%. Berdasarkan hasil kuesioner, dapat dilihat meningkatnya pengetahuan masyarakat terkait kesehatan serta memberikan informasi mengenai bahan alam yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang diperoleh.

## SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di RT 04 Kelurahan Bagan Pete, Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi. dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman masyarakat di RT 04 mengalami peningkatan setelah dilakukannya penyuluhan dan pemberian edukasi yang dapat dilihat dari hasil pre test dan post test responden terhadap kegiatan yang dilakukan. Adapun kegiatan keberlanjutan masyarakat yang diharapkan adalah dapat memanfaatkan ilmu yang diberikan saat penyuluhan kepada masyarakat luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Hasibuan, S. (2014). Respon pemberian konsentrasi pupuk herbafarm dan POC keong mas terhadap pertumbuhan dan produksi tanaman mentimun (*Cucumis sativus L.*). *Jurnal Penelitian Pertanian Bernas Fakultas Pertanian Universitas Asahan*. Medan, 9(2), 101–118.
- Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1–8.
- Nurhidayat, S. (2016). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi*. UNMUH Ponorogo Press.
- Pratiwi, A. D. W. I. (2018). *Pengaruh Konsentrasi Garam dan Lama Fermentasi Terhadap Karakteristik Kimchi Mentimun Organik (Cucumis sativus L.)*. Fakultas Teknik.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai. *Jurnal Majority*, 5(3), 118–123.
- Sri, H. (2018). *Penerapan Jus Mentimun pada Lanjut Usia dengan Tekanan Darah Tinggi di Posyandu Lansia Mawar Desa Blimbing Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Sidorekso Kudus*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45–51.
- Yulion, R., Manik, F., & Ulandri, K. R. (2022). Edukasi Penggunaan Obat Konvensional dan Obat Tradisional Berbasis Kearifan Lokal di Desa Terusan Kecamatan Maro Sebo Ilir Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 217–224.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).