

IbM PEMANFAATAN BUAH MENTIMUN SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF PENGobatan HIPERTENSI PADA JAMA'AH YASIN RT 03/01 KEL. MANGUNSUMAN PONOROGO

Saiful Nurhidayat^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Jalan Budi Utomo, No. 10, Ponorogo 63471, Jawa Timur
*E-mail: saiful.nurhidayat2@gmail.com

Abstrak

Penyakit hipertensi menduduki urutan ketiga di Ponorogo, dengan jumlah 50.114 (14.03%) penderita. Rasio jumlah tenaga medis terhadap jumlah penduduk di Kecamatan Siman tahun 2014 mencapai 1 : 631, artinya satu tenaga medis harus melayani 631 penduduk. Minat. Mitra Iptek bagi Masyarakat (IbM) Jamaah Yasinan "gangsal" kelurahan Mangunsuman untuk melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan tergolong tinggi, kegiatan yasinan rutin dilaksanakan dengan rata rata peserta 50 orang tiap bulan. Permasalahan Mitra IbM semakin banyaknya keluhan pusing, mata kabur, leher kaku oleh sebagian jamaah yasin maupun keluarga. Namun sebagian masih menganggap keluhan itu sebagai suatu hal yang biasa. mereka belum mengetahui bagaimana penanganan yang aman dan mudah. Setelah dilakukan musyawarah, maka permasalahan mitra adalah tidak mengetahui jus mentimun sebagai pengobatan alternatif yang aman (tidak mengandung bahan kimia) untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan belum mempraktekkan cara pengolahan jus mentimun. Pengabdian mulai dilaksanakan hari Kamis, 23 Agustus 2018 sejumlah 42 orang, yaitu penyuluhan penyakit darah tinggi, cara mengobati dan mencegah darah tinggi. Tim Pengabdian memberikan pelatihan cara pembuatan jus mentimun kepada 3 pengurus jamaah yasinan pada hari minggu tanggal 26 Agustus 2018 di rumah Bu Endah Sanuri. Tim pengabdian melakukan kunjungan rumah penderita hipertensi dalam rangka evaluasi program. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan 14 peserta (33 %) bertanya tentang materi yang disampaikan. Kegiatan pelatihan pembuatan jus mentimun dan evaluasi program berlangsung lancar. Harapan peserta semoga program pengabdian ini dapat berlanjut sehingga mereka dapat memperoleh ilmu dan ketrampilan yang berguna bagi masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi, Jus mentimun

Abstract

Hypertension ranks third in Ponorogo, with 50,114 (14.03%) patients. The ratio of the number of medical personnel to the total population in Siman Subdistrict in 2014 was 1: 631, meaning that one medical worker has to serve 631 residents. Partners for Science and Technology for the Community (IbM) Jamaah Yasinan "gangsal", Mangunsuman Village to make visits to health services is classified as high, routine yasinan activities are carried out with an average of 50 participants per month. The problems of Mitra IbM are the increasing number of complaints of dizziness, blurred eyes, stiff neck by some Yasin congregations and their families. However, some still consider that complaint as a common thing. they don't know how to handle it safely and easily. After deliberation, the partner's problem is not knowing cucumber juice as a safe alternative treatment (not containing chemicals) to reduce high blood pressure and not practicing how to process cucumber juice. The service began on Thursday, 23 August 2018, with a total of 42 people, namely counseling on high blood pressure, how to treat and prevent high blood pressure. The Community Service Team provided training on how to make cucumber juice to 3 yasinan congregation administrators on Sunday, August 26 2018 at Mrs. Endah Sanuri's house. The service team conducts home visits for hypertension sufferers in the context of program evaluation. The extension activities went well, the participants enthusiastically followed the activity until it was finished. This was evidenced by 14 participants (33%) asking about the material presented.

The cucumber juice training and program evaluation activities went well. The hope of the participants is that this service program can continue so that they can gain knowledge and skills that are useful for the community.

Keywords: Hypertension, Cucumber Juice

1. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi di Ponorogo berada pada urutan ke-3 penyakit dominan pada masyarakat dengan jumlah penderita mencapai 50.114 (14,03%). Di kecamatan Siman tahun 2014, rasio jumlah tenaga medis dengan jumlah penduduk sebesar 1:631, artinya 1 tenaga medis melayani 631 penduduk. Minat dan kesadaran Mitra IbM Jamaah Yasin “gangsal” RT 03/01 kelurahan Mangunsuman untuk berobat ke pelayanan kesehatan tergolong tinggi. Minat untuk berkumpul di jamaah yasin juga tergolong tinggi dengan rata rata tiap bulan yang mengikuti yasinan 50 orang. Namun demikian, potensi jamaah yasin ini sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam upaya memanfaatkan tanaman obat keluarga sebagai alternatif pengobatan hipertensi belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Buah mentimun sangat baik di konsumsi untuk penderita hipertensi. Buah mentimun merupakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana mengandung kalium yang merupakan elektrolit intraseluler utama, dalam kenyataan, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel, yang penting adalah 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Mengonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sangat baik untuk penderita hipertensi. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (Bangun, 2003).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak diderita bukan hanya oleh usia lanjut saja, bahkan saat ini juga menyerang orang dewasa muda (Darmojo, 2010). Akibat dari hal tersebut tidak semua penderita hipertensi memerlukan obat anti hipertensi. Upaya pengobatan yang lebih penting dilakukan adalah mengeliminasi faktor risiko yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi tersebut. Prinsip terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi ada dua macam yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan obat, dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan modifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (back to nature), yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat, karena bahan tersebut kaya akan antioksidan dan kalium dalam bentuk jus buah sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Buah-buahan yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air, salah satunya yaitu mentimun (Bangun, 2003).

Pada jurnal review manfaat jus mentimun sebagai terapi untuk hipertensi dibahas hasil dari beberapa penelitian tentang terapi non-farmakologi dengan pemberian jus mentimun yang dapat memengaruhi tekanan darah. Hal tersebut terjadi karena kandungan didalam mentimun yaitu kalium, magnesium, dan fosfor yang menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin dan juga akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer. Mentimun juga bermanfaat sebagai detoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%, hal ini membuat mentimun memiliki efek diuretik. Sehingga dengan mengonsumsi jus mentimun akan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi (Tjiptaningrum, A. 2016).

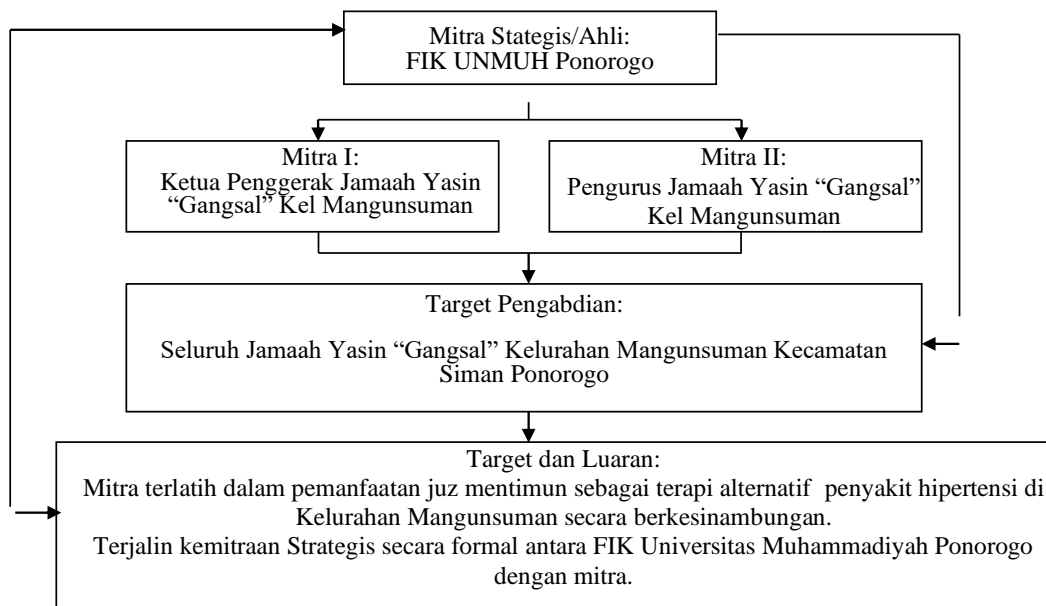
Permasalahan Mitra IbM bermula dengan semakin banyaknya keluhan seperti pusing, mata kabur, cengeng yang dikeluhkan oleh sebagian jamaah yasin maupun keluarga jamaah yasin terutama yang sudah lanjut usia. Sebagian masih menganggap keluhan itu sebagai suatu hal yang biasa. Namun ada 15% penduduk mengalami stroke. Jamaah yasin belum mengetahui bagaimana penanganannya yang aman dan mudah. Setelah dilakukan musyawarah dengan mitra, maka permasalahan mitra secara konkret untuk mendapatkan solusi adalah :1). Mitra tidak mengetahui jus mentimun sebagai pengobatan alternatif yang aman untuk kesembuhan penyakit darah tinggi dan 2).Mitra belum bisa mempraktekkan cara pengolahan jus mentimun untuk menangani kejadian penyakit hipertensi yang dialami secara alami.

Berdasarkan masalah mitra di atas maka dibuat program pengabdian kepada masyarakat dengan tema IbM Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi pada Jama'ah Yasin RT 03/01 Kel. Mangunsuman Ponorogo. Agar program dapat berkelanjutan maka harus dibuat program strategis dengan melibatkan komponen yang terkait dengan program pengabdian masyarakat. Komponen yang dilibatkan sebagai mitra adalah Ketua penggerak jama'ah Yasin "gangsal". Kemitraan strategis inilah diharapkan mampu menjamin keberlangsungan program pengabdian masyarakat.

2. METODE

2.1 Pendekatan yang Ditawarkan

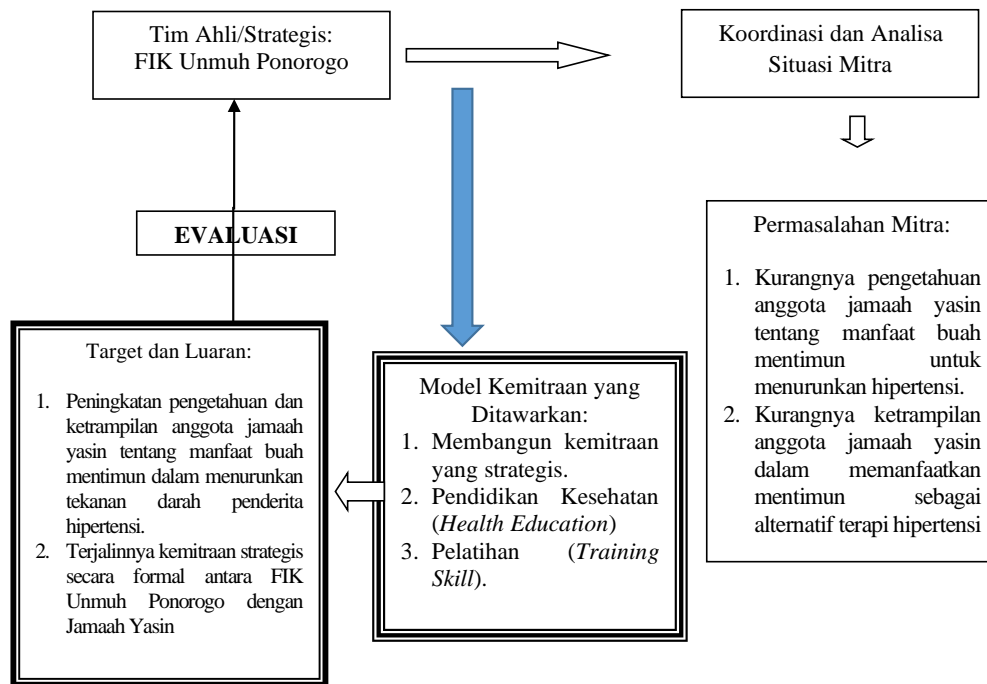
Pendekatan untuk menyelesaikan permasalahan Mitra adalah dengan membangun kemitraan yang strategis dengan komponen mitra utama terdiri atas (1) Ketua penggerak jama'ah Yasin "gangsal", dan (2) Pengurus jama'ah Yasin "Gangsal" kelurahan Mangunsuman Siman Ponorogo, serta didukung oleh Tim Ahli dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo (FIK UMPO) . Untuk menjalankan kemitraan ini pada tahap awal akan dilakukan pendidikan kesehatan (Health Education) tentang pemanfaatan buah mentimun untuk penyakit hipertensi dan pelatihan pembuatan jus mentimun pada anggota jamaah yasin. Tim ini terdiri atas dosen FIK UMPO yang kompeten dalam pengabdian pada masyarakat ini dibantu oleh mahasiswa FIK UMPO. Sedangkan model kemitraan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Model Kemitraan Pengabdian kepada Masyarakat

Model kemitraan ini dapat dijelaskan sebagai berikut: pada awalnya kegiatan penyuluhan tentang manfaat buah mentimun dalam menurunkan dan menstabilkan tekanan darah dan pelatihan pembuatan jus mentimun kepada anggota jamaah yasin dilakukan oleh Tim Ahli dari FIK UMPO. Tim akan dibantu oleh 4 mahasiswa S1 keperawatan semester 5 yang telah mahir dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga proses pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar. Pada akhir program kegiatan pengabdian ini, tim ahli dari FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo akan mengadakan evaluasi.

Pola kemitraan ini disamping untuk memberdayakan masyarakat (anggota jamaah yasin) juga mempunyai manfaat bagi mahasiswa FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk berdaya guna di masyarakat. Keuntungan lainnya mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu keperawatan komunitas dan keperawatan medical bedah secara langsung di masyarakat. Alur pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Alur Kerja Pengabdian kepada Masyarakat

Tim pengabdian pada masyarakat FIK UMPO bersama dengan mitra menganalisis permasalahan yang sedang dihadapi dan menentukan prioritas masalah yang akan diselesaikan lebih dulu. Hasil analisis situasi dengan mitra menghasilkan kesepakatan prioritas masalah, yaitu peringkat pertama masalah kurang pengetahuan tentang manfaat buah mentimun untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi; peringkat dua kurangnya ketrampilan tentang pembuatan jus mentimun untuk penderita hipertensi. Setelah menentukan prioritas permasalahan mitra, langkah selanjutnya adalah menentukan model solusi untuk mengatasi masalah tersebut. solusi yang diputuskan bersama mitra adalah dengan membentuk kemitraan strategis. Adapun tahapan penyelesaian masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

Tahap I: Koordinasi Tim Pengabdian dengan Mitra I dan II serta mitra strategis/ ahli, target yang diharapkan adalah kesepakatan permasalahan prioritas Mitra I dan II dan disetujuinya pembagian kerja antara Tim Pengabdian dengan Mitra I,II. Tahap II: Pelaksanaan kegiatan kemitraan secara langsung, yaitu pendidikan kesehatan / health education tentang manfaat jus mentimun. Dilanjutkan dengan kegiatan praktek pembuatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah dengan bantuan mahasiswa FIK UMPO. Target yang di harapkan adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan anggota yasinan tentang manfaat jus mentimun. Tahap III: Evaluasi. Kegiatan ini dilakukan Tim bersama Mitra untuk mengevaluasi pelaksanaan kemitraan. Dari evaluasi ini akan diketahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian. Target pertama yang diharapkan adalah diketahuinya kekurangan atau permasalahan kegiatan kemitraan. Target kedua dapat diketahui kelemahan dan kekurangan kemitraan sehingga secara cepat ditentukan solusi. Target akhir adalah kesepakatan keberlangsungan Kemitraan.

Cara pembuatan dan pemberian jus mentimun sebagai berikut: pertama siapkan bahan mentimun segar sebanyak 400 gram. Tahap kedua, buah mentimun di cuci bersih tanpa dikupas, lalu di juser atau di blender tanpa menambahkan air matang ataupun gula. Tahap ketiga saring hasil jus menggunakan penyaring, air jus dituang ke dalam gelas. Aturan pemakaiannya jus mentimun diberikan 2 kali sehari sebanyak 200 cc pada pagi hari jam 06.00 WIB dan sore hari jam 18.00 WIB selama 3 hari berturut-turut. Cek tekanan darah setiap pagi hari sebelum pemberian jus. Jika tekanan darahnya masih tinggi, pemenerian dilanjutkan sampai 7 hari/seminggu, sampai tekanan darah turun sampai batas optimalnya (Nurhidayat, S. 2012)

2.2 Partisipasi Mitra

Tabel 1. Partisipasi mitra

Mitra	Partisipasi
Mitra1, 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan tempat untuk pendidikan kesehatan dan ketrampilan. 2. Menginformasikan kepada anggota yasinan tentang kegiatan pendidikan dan ketrampilan memanfaatkan buah mentimun sebagai penurun tekanan darah pada penderita hipertensi. 3. Menyediakan tempat promosi kesehatan hipertensi.
Mitra strategis/Ahli FIK UMPO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SAP Pendidikan Kesehatan 2. Menetapkan metode dan media pendidikan kesehatan dan pelatihan (buku panduan, alat peraga), termasuk bahan habis pakai. 3. Melaksanakan transfer ilmu. 4. Menyusun daftar hadir kegiatan dan dokumentasi kegiatan 5. Menyusun ceklist evaluasi dari kegiatan. 6. Memilih mahasiswa FIK sebagai pendamping kegiatan 7. Menetapkan mekanisme mahasiswa FIK yang akan dilibatkan pada kegiatan pengabdian secara kontinue

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Mitra Kegiatan

Mitra pengabdian adalah perkumpulan jamaah Yasinan Ibu - ibu “Gangsal” dengan jumlah anggota mitra yang mengikuti program pengabdian ini berjumlah 42 orang dari 50 anggota, mengikuti kegiatan penyuluhan penyakit hipertensi, cara mengobati dan mencegah penyakit hipertensi. Acara ini diadakan saat acara yasinan yang diadakan pada hari kamis malam jum’at tanggal 23 Agustus 2018. Ketidakhadiran beberapa anggota yasinan dikarenakan ada kepentingan keluarga yang tidak bisa ditinggalkan.

b. Lokasi

Lokasi penyuluhan dilaksanakan di rumah Ibu Sanuri di Jalan Jagadan Nomer 50. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan dari ketua Yasinan Ibu Ibu yaitu lokasinya memenuhi syarat untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian ini, rumah cukup luas untuk menampung peserta, penerangan dan listrik memadai, dan lokasi yang strategis dapat dijangkau oleh semua anggota.

c. Identifikasi Tim PMI

Dalam pelaksanaan pengabdian ini ketua tim pengabdian dibantu oleh 2 mahasiswa yang bertugas sesuai dengan tugas dan tanggungjawabnya masing masing, mulai dari persiapan peralatan dan alat peraga, persiapan LCD, serta petugas dokumentasi.

d. Aktivitas PMI

Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabdian dengan peserta pengabdian. Untuk mengetahui pengetahuan awal peserta maka dilaksanakan pemberian pertanyaan seputar penyakit darah tinggi dan dimotivasi untuk menjelaskan penyakit hipertensi. Peserta tersebut ternyata tidak mampu menjawab dengan benar. Selanjutnya pemberian materi pencegahan dengan pemanfaatan jus mentimun yang dilakukan selama 40 menit, dengan rincian 5 menit untuk perkenalan dan pendahuluan, 25 menit penyampaian materi dan dilakukan tanya jawab selama 10 menit. Tim PMI memberikan pelatihan tentang cara pembuatan jus mentimun kepada 3 pengurus jamaah yasinan. Selanjutnya tim PMI melakukan kunjungan ke beberapa penderita hipertensi dalam rangka pemberian jus mentimun untuk menurunkan hipertensinya.

e. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan penyuluhan kepada jamaah yasin dapat berjalan dengan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan sampai selesai, 90 % peserta paham tentang penyakit darah tinggi, cara mengatasinya dengan meminum jus mentimun. Hal ini dibuktikan dengan beberapa peserta bertanya tentang materi yang disampaikan. Kegiatan pelatihan pemanfaatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah tinggi juga berlangsung lancar, semua peserta pelatihan 100% bisa mempraktekan pembuatan jus mentimun.



(1) (2)
Gambar 3. Penyuluhan di Kelompok Yasinan



(1) (2)
Gambar 4. Penimbangan mentimun dan pencucian mentimun



(1) (2)
Gambar 5. Perajangan dan pembleran



(1)



(2)

Gambar. 6 Penyaringan dan hasil jus siap diminum



(1)



(2)

Gambar 7. Pemberian jus mentimun ke penderita ht dan pelaksanaan kunjungan tim ke warga

4. KESIMPULAN

Adanya Permasalahan Mitra IbM yang belum memahami penyakit hipertensi dimana mereka masih menganggap keluhannya sebagai suatu hal yang biasa. Mitra belum mengetahui bagaimana penanganan yang aman, mudah dan praktis. Setelah dilakukan pengabdian, maka permasalahan mitra tentang kurangnya pengetahuan penyakit darah tinggi dapat teratasi dengan penyuluhan Kesehatan. Mitra juga mampu memarktekan cara pembuatan jus mentimun untuk mengobati darah tinggi. Hasil evaluasi dari tim pengabdian dengan melakukan kunjungan rumah anggota jamaah yasinan yang penderita hipertensi, mereka setiap pagi dan sore minum jus mentimun hasil buatan sendiri. Hasil observasi tekanan darah menunjukkan penurunan tekanan darah. Harapan program pengabdian ini dapat berlanjut sehingga bisa mentransfer ilmu dan ketrampilan yang berguna bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, AP. 2003. *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Jakarta. Agro Media Pustaka.
- Darmojo, B. 2010. *Mengamati perjalanan epidemiologi hipertensi di Indonesia*. Jogjakarta. A Plus.
- Nurhidayat, S. 2012. *Efektifitas Juz Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Florence Vol V No 2 Juli 2012, V (2). pp. 90-96. ISSN 1978-8916
- Tjiptaningrum A, dkk. 2016. *Manfaat Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi*. Jurnal Majority Volume 5 Nomor 1 Februari 2016 pp.112-116.