

PENGARUH KONSUMSI MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TALANG PANTAI KABUPATEN BUNGO

Zahlimar¹, Erni Yuniati²

^(1,2) Akademi Keperawatan Setih Setio, Muara Bungo

email:zahlimar@yahoo.co.id

Abstract

At a later age, hypertension is defined as 160 mmHg systolic pressure and diastolic pressure of 90 mmHg. Hypertension is often referred to as a major problem in public health, generally experienced by the elderly. The prevalence of hypertension in the elderly in the world in 2011 reached 243,925,345 patients (WHO, 2011). In Indonesia, based on RISKESDAS in 2013, hypertension is ranked sixth of the top ten diseases in Indonesia, reaching 25.8% of the total number of elderly. Based on a report from the Muara Bungo II Health Center in 2016, an increase in cases of hypertension 10% from the previous year. In addition to drugs, hypertension can also be overcome with traditional medicine that is using a cucumber that is processed into a drink. Cucumber is diuretic because of its high water content that helps lower blood pressure. The purpose of this study to determine the effect of cucumber consumption on blood pressure drop in hypertensive patients in elderly in Talang Beach Village. This study uses quasi experimental design method with the design used is pre test and post test one group. The sampling technique used saturated sampling or total population of 60 respondents, 30 respondents of intervention group and 30 respondents control group with inclusion criteria. The study was conducted for 10 days. The assessment uses an observation sheet of cucumber consumption, a scale for measuring mentimun consumption and a digital sphygmomanometer for measuring blood pressure. Data analysis used is univariate and bivariate with t-test. The results of this study were obtained in the control group, p value for systole and diastole was 0.084 and 0.088 > 0.05, so in the control group there was no difference in blood pressure. While in the intervention group the value of p value for systole and diastole was 0.001 and 0.001 < 0.05. Thus Ho is rejected. The conclusion of the study of the effect of cucumber consumption on the decrease in blood pressure of hypertensive patients in elderly people in Talang Pantai Village that there was a significant decrease between mean systolic blood pressure in treatment group before and after given cucumber consumption.

Keywords: *Cucumber, decreased blood pressure of hypertensive patients in elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah sebagai tekanan darah peristen dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Pada usia lanjut (manula) hipertensi di definisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2007). Hipertensi sering disebut sebagai masalah utama dalam kesehatan masyarakat, pada umumnya dialami oleh lansia. Penyakit ini sering tidak menampakkan gejala. Begitu penyakit ini di derita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan teratur (Armilawaty, 2007).

Hipertensi merupakan masalah pada keluarga, hipertensi merupakan penyakit keturunan, terjadi pada lansia dengan gaya hidup yang tidak sehat (Corwin, 2009). Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal. Laki-laki dan perempuan memiliki risiko yang sama terhadap hipertensi. Asupan dengan modifikasi bahan makanan yang mengandung kalium dan magnesium menjadi salah satu terapi komplementer

untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah mentimun. Mentimun merupakan sayuran yang tumbuh di segala musim dan mudah didapat di Indonesia dan memiliki kandungan kalium dan magnesium dalam 100 g sebanyak 153 mg dan 11 mg (Lebalado, 2014).

Prevalensi hipertensi pada lansia di dunia berdasarkan data *Global Burden of Disease* (GBD) pada tahun 2011 mencapai 243.925.345 pasien (WHO, 2011). Di Indonesia, berdasarkan RISKESDAS tahun 2013, hipertensi berada di urutan keenam dari sepuluh besar penyakit di Indonesia, yakni mencapai 25,8% dari total jumlah lansia. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2009, kasus hipertensi menempati urutan ke 3 dari 10 penyakit terbesar yang diderita oleh masyarakat Provinsi Jambi (Dinkes Provinsi Jambi, 2009). Berdasarkan laporan dari Puskesmas Muara Bungo II tahun 2016,

terjadi peningkatan kasus hipertensi 10% dari tahun sebelumnya.

Faktor risiko hipertensi antara lain adalah: faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, obesitas, asupan garam, dan kebiasaan merokok. Hipertensi bersifat diturunkan atau bersifat genetik. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Insidensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia, dan pria memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada yang berkulit putih. Obesitas dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan merokok berpengaruh dalam meningkatkan risiko hipertensi walaupun mekanisme timbulnya hipertensi belum diketahui secara pasti (Muhammadu, 2010).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko PJK. Jika dibiarkan hal itu dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Penderita sering tidak menyadari selama bertahun-tahun sampai terjadi komplikasi besar seperti stroke, serangan jantung atau gagal ginjal. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut pembunuh diam-diam (Soeharto, 2007).

Penatalaksanaan hipertensi selama ini dilakukan menggunakan obat modern, yang sering menimbulkan efek samping seperti: bronkospasme, insomnia, memperburuk gangguan pembuluh darah perifer, hipertrigliserida (Arini dkk, 2005).

Penggunaan obat pada penderita hipertensi memiliki beberapa kelemahan, antara lain biaya yang mahal, membutuhkan kepatuhan karena membutuhkan waktu yang relatif lama untuk dapat menurunkan tekanan darah serta sering timbul kebosanan mengkonsumsi obat pada pasien hipertensi (Myrank, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2009) dengan tujuan menganalisa faktor – faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan dalam waktu 1 X 24 jam pertama konsumsi obat – obatan belum dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi secara signifikan, dimana nilai p value ($0,07 > 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan suatu terapi pendamping selain obat agar

lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hipertensi juga bisa ditanggulangi dengan pengobatan tradisional yaitu dengan menggunakan mentimun yang diolah menjadi sebuah minuman. Mentimun sering digunakan sebagai lalapan, makanan diet atau pun sebagai masker untuk kecantikan. Padahal, banyak khasiat yang dapat diperoleh dari mentimun, salah satunya adalah mengobati Hipertensi (Myrank, 2009).

Mentimun dapat mengobati hipertensi karena kandungan mineral yang ada didalamnya yaitu potasium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun bersifat diuretic karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myrank, 2009). Kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Walaupun mentimun mudah didapat dan harganya yang terjangkau, tetapi banyak masyarakat yang tidak tahu pemanfaatan mentimun tersebut terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Zauhani (2011) menunjukkan ada pengaruh bermakna dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah, penurunan terbesar terjadi pada 2 jam dan setelah perlakuan hari 4 dan 5 setelah perlakuan pemberian jus mentimun. Hasil pengukuran tekanan darah seluruh responden pra perlakuan didapatkan rata-rata 161/81 mmHg, selanjutnya angka ini akan digunakan untuk pembandingan hasil pengukuran tekanan darah dengan perlakuan. Rata-rata tekanan darah dengan perlakuan jus mentimun menunjukkan penurunan dengan yang relatif kecil (berkisar 2-3 mmHg) pada hari ke 1 sampai hari ke 3, penurunan tekanan darah baru menunjukkan penurunan secara bermakna pada hari ke 4 dan ke 5 dengan perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value $0,02 < 0,05$, sehingga menunjukkan ada perbedaan signifikan tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun dan setelah diberikan jus mentimun.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2016 dari 12 orang lansia yang menderita tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan wawancara diperoleh hasil bahwa setelah mengkonsumsi mentimun setelah 1 X 24 jam beserta mengkonsumsi obat rata - rata mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic, rata – rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 14 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 9 mmHg untuk tekanan darah diastolik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia di Desa Talang Pantai Kabupaten Bungo".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen desain dengan rancangan yang digunakan adalah pre test dan post test one group yaitu berusaha menemukan perbedaan sebelum dan sesudah konsumsi mentimun. Untuk mengetahui pengaruh konsumsi mentimun terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di Desa Talang Pantai sebanyak 308 orang khususnya pada lansia yaitu sebanyak 68 orang, setelah dimasukkan ke rumus perhitungan sampel didapat jumlah sampel 60.

Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh atau total populasi sejumlah 60 responden, 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol dengan kriteria inklusi. Penelitian dilakukan selama 10 hari. Penilaian menggunakan lembar observasi konsumsi mentimun, timbangan untuk mengukur konsumsi mentimun dan spignomanometer digital untuk mengukur tekanan darah. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji t-test.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
Umur	Frekuensi	Persentase (%)	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
< 50 Tahun	6	20	-	-	-
50-70 Tahun	19	63,33	50-70 Tahun	26	86,67
>70 Tahun	5	16,67	>70 Tahun	4	13,33
Total	30	100,0	Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden pada kelompok intervensi berusia 50 – 70 tahun yaitu sebanyak 19 orang (63,33%) dan kelompok terkecil yang berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 5 orang (16,67%). Pada kelompok kontrol mayoritas

responden berusia 50 – 70 tahun yaitu sebanyak 26 orang (86,67%) dan kelompok terkecil yang berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 4 orang (13,33%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	17	56,67	Laki-laki	12	40
Perempuan	13	43,33	Perempuan	18	60
Total	30	100,0	Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat pada kelompok intervensi bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki - laki sebanyak 17 orang (56,67%) dan yang perempuan sebanyak 13 orang (43,33%). Pada kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (60%) dan yang laki – laki sebanyak 12 orang (40%).

3. Pendidikan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
Umur	Frekuensi	Persentase (%)	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
SD	8	26,67	SD	7	23,33
SMP	4	13,33	SMP	13	43,33
SMA	18	60	SMA	10	33,33
Total	30	100,0	Total	30	100,

Berdasarkan tabel 3, pada kelompok intervensi bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 18 orang (60%), dan kelompok yang paling kecil adalah yang memiliki pendidikan SMP sebanyak 4 orang (13,33%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 13 orang (43,33%), dan kelompok yang paling kecil adalah yang memiliki pendidikan SD sebanyak 7 orang (23,33%).

Analisa Univariat

Tekanan Darah Sebelum Konsumsi Mentimun

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mean, Median, Modus Tekanan Darah Sebelum Konsumsi Mentimun

Tekanan Darah	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Kelompok intervensi sebelum perlakuan						
Sistolik	164,5	165	158	17,66	148	220
Diastolik	102,6	106	98	9,79	98	130
Kelompok control sebelum perlakuan						
Sistolik	166,8	170	170	19,7	150	240
Diastolik	98,6	110	110	10,7	100	130

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden pasien hipertensi sebelum diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 166.8 dan diastolik 98.6 dan rata-rata kelompok intervensi sistolik dan diastolic masing – masing 164.5 dan 102,6.

Tekanan Darah sesudah Konsumsi Mentimun

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mean, Median, Modus Tekanan Darah Sesudah Konsumsi Mentimun

Tekanan Darah	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Kelompok intervensi sesudah perlakuan						
Sistolik	159	154	154	20,1	134	210
Diastolik	99	95	95	10,8	85	130
Kelompok control sesudah perlakuan						
Sistolik	165	164	165	19,8	145	240
Diastolik	97,4	105	94	11,2	85	130

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden pasien hipertensi sesudah diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 165 dan diastolic 97.4 dan rata-rata kelompok intervensi sistolik dan diastolik masing – masing 159 dan 99.

Analisis Bivariat

Tabel 6

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Konsumsi Mentimun Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok control

Variabel	N	Mean	SD	P value
Tekanan darah sistole kelompok kontrol				
Sebelum terapi	30	166,8	19,7	0,086
Sesudah terapi	30	165	19,8	
Tekanan darah diastole kelompok kontrol				
Sebelum terapi	30	98,6	10,7	0,089
Sesudah terapi	30	97,4	11,2	
Tekanan darah sistole kelompok intervensi				
Sebelum terapi	30	164,5	17,66	0,001
Sesudah terapi	30	159	20,1	
Tekanan darah diastole kelompok intervensi				
Sebelum terapi	30	102,6	9,79	0,001
Sesudah terapi	30	99	10,8	

Hasil dari uji statistik telah didapatkan pada kelompok control, nilai p value untuk systole dan diastole adalah 0,086 dan 0,089 > 0,05, sehingga pada kelompok control tidak ada perbedaan tekanan darah. Sedangkan pada kelompok intervensi nilai p value untuk systole dan diastole adalah 0,001 dan 0,001 < 0,05. Dengan demikian Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan konsumsi mentimun.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Pada penelitian ini diperoleh hasil mayoritas responden memiliki usia 50-70 tahun yaitu sebanyak 45 orang (75%), kelompok berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 9 orang (15%) dan kelompok umur kurang dari 50 tahun yaitu 6 orang (10%).

Hipertensi adalah tekanan darah yang tinggi abnormal dan diukur paling tidak pada kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi

sesuai usia, sehingga setiap diagnosis hipertensi harus bersifat spesifik usia (Corwin, 2009).

Prevalensi hipertensi sesuai dengan pertambahan usia terutama sejak masuk usia dewasa sejalan dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat hingga usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat hingga usia 55-60 tahun (Dewi dan Familia, 2010).

Dengan bertambahnya usia, kepekaan orang akan bertambah terhadap hipertensi. Individu yang berumur lebih dari 60 tahun mempunyai tekanan darah yang lebih besar dari orang lain sebesar 50%–60%, hal tersebut dikarenakan degenerasi yang terjadi pada lanjut usia. Disisi lain, umur juga mempengaruhi terjadinya perubahan baroreseptor dalam pengaturan tekanan darah, arteri menjadi kurang sesuai, sehingga tekanan dalam pembuluh darah akan terjadi peningkatan. Keadaan ini yang paling sering meningkatkan tekanan sistolik yang berhubungan dengan umur (Susilo, 2011).

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Suparto (2010) dengan judul Faktor risiko yang paling berperan terhadap hipertensi pada masyarakat di kecamatan Jatipuro kabupaten Karanganyar. Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas pasien hipertensi berusia 45 – 70 tahun (56,7%).

Jenis Kelamin

Pada penelitian ini diperoleh hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (51,67%) dan yang laki-laki sebanyak 29 orang (48,3%).

Pada usia setengah baya dan muda, hipertensi ini lebih banyak menyerang pria, sedangkan pada usia di atas 65 tahun lebih banyak pada perempuan. Pada golongan umur 55- 64 tahun, penderita hipertensi pada pria dan wanita sama banyak (Depkes, 2006).

Pada dasarnya prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun sebelum mengalami menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular karena aktivitas hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut di mana jumlah hormon estrogen tersebut makin

berkurang secara alami seiring dengan meningkatnya usia, yang umumnya umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Muhammad, 2010).

Penelitian yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Rachman (2012) dengan judul Berbagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Dari keseluruhan jumlah sampel, jenis kelamin perempuan lebih banyak, yaitu 23 orang (67,6 %) dan laki-laki 11 orang (32,4%).

Pendidikan

Pada penelitian ini diperoleh hasil sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 28 orang (46,67%), yang pendidikan SMP yaitu sebanyak 17 (28,3%) orang dan kelompok yang paling kecil adalah yang memiliki pendidikan SD sebanyak 15 orang (25%).

Sesuai model yang dikemukakan oleh Lawrence Green bahwa pendidikan merupakan bentuk yang diberikan pada individu, kelompok atau masyarakat dalam rangka mencapai peningkatan kemampuan yang diharapkan. Pendidikan formal memberikan pengaruh besar dalam membuka wawasan dan pemahaman terhadap nilai – nilai baru yang ada di lingkungannya. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah memahami perubahan yang terjadi di lingkungannya. Dan orang tersebut akan menyerap apabila merasa hal tersebut bermanfaat bagi dirinya. Seseorang yang pernah mengenyam pendidikan formal diperkirakan akan lebih mudah menerima dan mengerti pesan – pesan kesehatan yang disampaikan melalui penyuluhan maupun media masa (Notoatmodjo, 2007).

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2012) dengan judul Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Di Pelabuhan Tegal. Pada penelitian tersebut mayoritas responden memiliki pendidikan SMA (54,2%).

Analisis Univariat

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Konsumsi Mentimun

Sebelum diberikan konsumsi mentimun pada kelompok intervensi, rata – rata sistolik dan diastolic masing – masing 164.5 dan 102,6

Hipertensi adalah sebagai tekanan darah peristen dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg (Smletzer & Bare, 2007).

Faktor risiko hipertensi antara lain adalah: faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, obesitas, asupan garam, dan kebiasaan merokok. Hipertensi bersifat diturunkan atau bersifat genetik. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Insidensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia, dan pria memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada yang berkulit putih. Obesitas dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan merokok berpengaruh dalam meningkatkan risiko hipertensi walaupun mekanisme timbulnya hipertensi belum diketahui secara pasti (Muhammadun, 2010).

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Zauhani (2012) dengan judul Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Hasil pengukuran tekanan darah seluruh responden pra perlakuan didapatkan rata-rata 161/81 mmHg, selanjutnya angka ini akan digunakan untuk pembandingan hasil pengukuran tekanan darah dengan perlakuan.

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sesudah Konsumsi Mentimun

Sesudah diberikan konsumsi mentimun pada kelompok intervensi, rata – rata sistolik dan diastolic masing – masing 159 dan 99.

Penelitian ini dilakukan penerapan konsumsi mentimun terhadap 25 responden pada kelompok intervensi. Mentimun dapat mengobati hipertensi karena kandungan mineral yang ada didalamnya yaitu potassium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun bersifat diuretic karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myrank, 2009). Kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Walaupun mentimun mudah didapat dan harganya yang terjangkau, tetapi banyak masyarakat yang tidak tahu pemanfaatan mentimun tersebut terhadap penurunan tekanan darah.

Selain 30 responden kelompok intervensi, penulis juga membuat pembandingan dengan 30 responden pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan konsumsi mentimun. Untuk memenuhi rasa keadilan, kelompok kontrol tidak diberikan konsumsi mentimun. Kedua kelompok ini tidak diberikan obat antihipertensi sebagai upaya untuk mengendalikan variabel confounding. Setelah kelompok intervensi diberikan perlakuan, dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan diperoleh bahwa penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada kelompok intervensi lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Zauhani (2012) dengan judul Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Rata-rata tekanan darah dengan perlakuan jus mentimun menunjukkan penurunan dengan yang relatif kecil (berkisar 2-3 mmHg) pada hari ke 1 sampai hari ke 3, penurunan tekanan darah baru menunjukkan penurunan secara bermakna pada hari ke 4 dan ke 5 dengan perlakuan.

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pasien hipertensi sebelum diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 166.8 dan diastolik 98.6, sedangkan sesudah diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 165 dan diastolik 97.4.

Pada kelompok kontrol tidak diberikan konsumsi mentimun, sehingga tekanan darah pasien cenderung tidak mengalami perubahan. Hal ini karena secara teori, komunikasi saja tanpa konsumsi mentimun.

Kelompok kontrol dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk melihat pengaruh konsumsi mentimun terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Zauhani (2012) dengan judul Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value pada kelompok kontrol > 0,05 sehingga tidak perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok kontrol.

Analisa Bivariat

Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia di

Desa Talang Pantai Kabupaten Bungo, pada kelompok intervensi nilai p value untuk systole dan diastole adalah 0,001 dan $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan konsumsi mentimun. Dengan demikian ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia di Desa Talang Pantai Kabupaten Bungo.

Modifikasi diet dapat menurunkan kadar LDL dan memperbaiki kadar HDL. Makanan tinggi serat (buah-buahan seperti mentimun, sayur-sayuran, padi-padian), lemak ikan (asam lemak omega 3), produk kacang kedelai dan bawang putih telah terbukti dapat menurunkan kolesterol LDL. Mentimun dapat mengobati hipertensi karena kandungan mineral yang ada didalamnya yaitu potassium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun bersifat diuretic karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myrank, 2009). Kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Walaupun mentimun mudah didapat dan harganya yang terjangkau, tetapi banyak masyarakat yang tidak tahu pemanfaatan mentimun tersebut terhadap penurunan tekanan darah.

Kalium seperti halnya natrium, merupakan ion bermuatan positif, akan tetapi berbeda dengan natrium, kalium terutama terdapat di dalam sel. Perbandingan natrium dan kalium didalam cairan intraseluler adalah 1:10, sedangkan di dalam cairan ekstraseluler 28:1. Sebanyak 95% kalium tubuh berada didalam cairan intraseluler. Absorpsi dan ekskresi kalium diabsorpsi dengan sangat mudah dalam usus halus. Sebanyak 80-90% kalium yang dimakan diekskresikan melalui urin, selebihnya dikeluarkan melalui feses dan sedikit melalui keringat dan cairan lambung. Taraf kalium darah dipelihara oleh ginjal melalui kemampuannya menyaring, mengabsorpsi kembali dan mengeluarkan kalium di bawah pengaruh aldosteron. Kalium dikeluarkan dalam bentuk ion dengan menggantikan ion natrium melalui mekanisme pertukaran didalam tubulus ginjal (Solanki, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Dendy dan Widia (2012), menunjukkan bahwa rata-rata tekanan arteri rata-rata (MAP) pada kelompok kontrol sebelum diberikan jus mentimun sebesar 117,9, sedangkan rata-rata tekanan arteri rata-rata (MAP) sesudah diberikan jus mentimun sebesar 104,2. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan

tekanan darah setelah diberikan intervensi, dimana selisih antara dua rata-rata pre-test dan post-test pada kelompok khususnya analisa pada kelompok eksperimen adalah 13,8 dengan p value = 0,000. Ini berarti konsumsi jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Zauhani (2012) dengan judul Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value $0,02 < 0,05$, sehingga menunjukkan ada perbedaan signifikan tekanan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian pada 60 responden tentang pengaruh konsumsi mentimun terhadap tekanan darah pasien hipertensi pada lansia di Desa Talang Pantai, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan konsumsi mentimun pada kelompok intervensi, rata – rata sistolik dan diastolic masing – masing 164.5 dan 102,6.
2. Sesudah diberikan konsumsi mentimun pada kelompok intervensi, rata – rata sistolik dan diastolic masing – masing 159 dan 99.
3. Responden pasien hipertensi sebelum diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 166.8 dan diastolik 98.6, sedangkan sesudah diberikan konsumsi mentimun rata-rata sistolik kelompok kontrol adalah 165 dan diastolik 97.4.
4. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,001. Jadi, ada pengaruh konsumsi mentimun terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia di Desa Talang Pantai Kabupaten Bungo.

Saran

1. Bagi Peneliti
Diharapkan dapat memberikan penyuluhan pada masyarakat tentang upaya penanganan hipertensi serta dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang upaya penanganan pasien hipertensi.
2. Bagi Perawat
Diharapkan dapat menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam memberikan asuhan keperawatan dalam melakukan intervensi pada pasien hipertensi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat mempublikasikan hasil penelitian ini dan mendorong peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel lain.

4. Bagi Instansi Kesehatan
Diharapkan dapat memberikan referensi bagi Puskesmas untuk melakukan upaya dalam pengobatan pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corwin J. 2009. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta : EGC.
- Dalimartha, Setiawan. 2008. Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskuler. Jakarta: EGC.
- Dendy K & Widia L. 2012. Efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Ners Indonesia. Dosen Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru, Dosen PSIK Universitas RIAU.
- Depkes RI. 2006. Pedoman Penemuan dan Tata Laksana Hipertensi. Jakarta: Depkes
- Dewi, Sofia dan Digi Familia. 2010. Hidup Bahagia dengan Hipertensi. A Plus Books: jogjakarta.
- Dinkes Jateng. 2011. Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. Semarang: Dinkes Jateng
- Ethel, Sloane. 2008. Anatomi dan fisiologi untuk pemula. Buku kedokteran EGC.
- Lebalado. 2014. Pengaruh pemberian jus mentimun (cucumis sativus L) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi. Semarang.
- Martha, S. 2005. Kesehatan Dasar. Jakarta: EGC
- Muhammadun A.S. 2010. ³ Hidup Bersama Hipertensi. Yogyakarta : In Books
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlaila. 2010. Perawatan Pasien Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. 2010. Pentingnya Menjaga Organ Kewanitaan. Jakarta : Indeks
- Purwati, Dewi. 2011. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi. Skripsi: Universitas Diponegoro.
- Rusdi & Nurlaela Isnawati. 2009. Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi. & Diabetes. Yogyakarta: Power Books Publishing
- Sacket dan Niven Neil. 2002. Perilaku Kesehatan, Dalam Psikologi Kesehatan Edisi ke-2. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Saifudin, Abdul Bari. 2007. Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta : Bina Pustaka.
- Smeltzer, S., & Bare. 2007. Brunner & Suddarth's Textbook of medical surgical nursing. Philadelphia : Lippincott.
- Stewart C, Myers. Alan J, Marcus. 2006. Fundamentals of Corporate Finance. Third Edition. Singapore: Mc Graw-Hill.
- Stuart & Sundden. 2007. Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2007. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: IKAPI