

IMPLEMENTASI PEMBERIAN JUS MELON UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DUSUN MENDALAN, KORIPAN, MATESIH, KARANGANYAR

Tri Yuniarti*, Antika Dwi Ariyani, Siska Alvinda, Yuniar Isyah Nurhidayah, Sofi Wahyu Nur Indah
Ramadani

Program Studi D-3 Keperawatan, STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres,
Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*yuniartitri3006@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran dengan jarak waktu pengukuran lima menit dan keadaan pengukuran dilakukan ketika cukup istirahat. Penyebab utama terjadinya hipertensi adalah perilaku hidup yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat. Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis yaitu dengan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian jus melon. Jus melon bermanfaat untuk membantu menurunkan risiko terjadinya hipertensi sehingga bisa menjadi alternatif terapi di Dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar. Implementasi tersebut dilakukan 10 menit. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Media yang digunakan yaitu, mengimplementasikan pemberian jus melon pada masyarakat dengan hasil tekanan darahnya tinggi. Setelah dilakukan terapi pemberian jus melon terhadap penderita hipertensi banyak yang memberikan hasil adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian jus melon.

Kata kunci: edukasi; hipertensi; jus melon

IMPLEMENTATION OF MELON JUICE ADMINISTRATION TO REDUCE HYPERTENSION IN THE COMMUNITY IN MENDALAN HAMLET, KORIPAN, MATESIH, KARANGANYAR

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg in 2 measurements with a measurement time interval of five minutes and the measurement situation is carried out when sufficient rest. The main cause of hypertension is a life behavior that is not in accordance with a healthy lifestyle. Handling that can be done in addition to pharmacological therapy is with non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can be done is the administration of melon juice. Melon juice is useful to help reduce the risk of hypertension so that it can be an alternative therapy in Mendalan Hamlet, Koripan, Matesih, Karanganyar. The implementation was carried out for 10 minutes. The method used in this community service is in the form of health counseling and checking blood pressure, blood sugar, and uric acid. The media used is implementing the administration of melon juice to people with high blood pressure results. After the therapy of giving melon juice to hypertensive patients, many gave the results of a decrease in blood pressure after giving melon juice.

Keywords: education; hypertension; melon juice

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran dengan jarak waktu pengukuran lima menit dan keadaan pengukuran dilakukan ketika cukup istirahat (Kemenkes RI, 2019 dalam Heny & Sartono, 2022; Ningtyas dkk, 2023; Afifah dkk, 2023). Menurut data dari WHO, sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 26,4% populasi global, mengalami hipertensi. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi sekitar 29,2% pada tahun 2025. Dari total 972 juta penderita hipertensi, sekitar 333 juta berada di negara-negara maju, sementara sisanya, sebanyak 639 juta, berada di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.

Data yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan Indonesia mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi yang berusia 18 tahun ke atas. Di Provinsi Jawa Tengah, laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 37,57% penduduk provinsi tersebut mengidap hipertensi. Dalam konteks ini, Kabupaten atau kota yang paling tinggi persentase pelayanannya kepada pasien hipertensi terdapat di Karanganyar, Jepara, dan Kota Magelang. Yang perlu dicatat adalah bahwa hipertensi bukan hanya masalah yang dihadapi oleh orang dewasa dan lansia. Pada tahun 2018, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Karanganyar yang berusia 18 tahun ke atas mencapai 30.164 orang dari 21 puskesmas. Angka ini meningkat drastis pada tahun 2019 menjadi 72.165 penderita hipertensi, dengan kasus terbanyak terjadi di Kecamatan Matesih sejumlah 8.745 kasus. Fakta ini menegaskan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah serius dalam bidang kesehatan di Kabupaten Karanganyar. Dalam hal dampak kesehatan, sekitar 60% dari penderita hipertensi berisiko mengalami stroke, sementara sisanya dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan bahkan kebutaan (Ade Yonata & Pratama, 2016 dalam Setiowati, 2020)

Pengobatan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologi adalah dengan menggunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Cara non-obat tidak memiliki efek samping dan tidak membahayakan kondisi tubuh. Terapi non-farmakologis atau komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada orang lanjut usia meliputi: Asupan garam dan natrium, nutrisi (minum jus melon, mentimun, jahe dan ekstrak bawang putih), penurunan berat badan, berhenti merokok, tidak stres. Salah satu upaya preventif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan meminum jus melon (Martin & Mardian, 2016 dalam Eni & Rosmiyati, 2021).

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2023 bertempat di dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar, metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Media yang digunakan yaitu, mengimplementasikan pemberian jus melon pada masyarakat dengan hasil tekanan darahnya tinggi. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan pengecekan kesehatan tekanan darah, edukasi serta implementasi pemberian jus melon untuk masyarakat yang mengalami hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan serta keaktifan masyarakat dalam proses edukasi. Evaluasi materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dan antusias dalam bertanya mengenai materi yang diberikan pemateri.

Kegiatan dan Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh kelompok 1 NIM 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta.



Gambar 1. Pengecekan Kesehatan



Gambar 2. Demonstrasi Jus Melon



Gambar 3. Mengonsumsi Jus Melon

Waktu dan Tempat Pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2023 bertempat di dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar.

Mitra/Subjek Pengabdian

Kegiatan ini diikuti oleh 52 masyarakat dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar.

Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan. Media yang digunakan yaitu leaflet, power point, video dan pemberian jus melon. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi hipertensi dan manfaat pemberian jus melon.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4. Melakukan demonstrasi jus

Peserta pengabdian masyarakat diikuti oleh 52 warga dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar, baik yang mempunyai riwayat Hipertensi maupun tidak. Kegiatan ini di mulai pukul 09.00 WIB, yang pertama yaitu registrasi peserta, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan cek gula darah dan cek asam urat. Dilakukan pemeriksaan tekanan darah didapatkan sebanyak 34

orang atau sekitar 65,3% yang memiliki hasil tekanan darah diatas normal yaitu lebih dari 140/80 mmHg, menurut data yang didapatkan melalui pemeriksaan tekanan darah beberapa warga ada yang memiliki riwayat hipertensi. Acara selanjutnya yaitu penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan para peserta banyak yang merespon dan menerima materi penyuluhan dengan baik serta mengimplementasikan pemberian jus melon kepada warga yang tekanan darahnya diatas normal didapatkan hasil perubahan yaitu tekanan darah menjadi turun setelah mengkonsumsi jus tersebut. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian jus melon dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1.
 Hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian jus melon

Nama	Tekanan Darah Awal (mmHg)	Tekanan Darah Akhir (mmHg)
Ny. S	223/116	197/100
Ny. M	181/109	157/101
Ny. S	163/74	156/81
Ny. S	181/117	173/101
Ny. Y	141/88	122/79
Ny. y	167/108	141/98
Ny. S	182/111	169/103
Ny. S	187/127	176/120
Ny. D	178/101	171/105
Ny. Y	204/115	198/131
Ny. R	148/83	141/91
Tn. S	152/78	142/77
Ny. H	191/106	174/89
Ny. S	151/83	143/84
Ny. D	212/94	166/88
Ny. R	152/87	135/76
Ny. K	160/104	129/76
Tn. S	163/91	144/88
Tn. K	172/97	125/85
Tn. S	143/100	140/97
Ny. J	142/95	134/91
Tn. G	203/116	174/103
Tn. P	156/89	143/87
Tn. K	141/76	133/79
Ny. H	143/99	140/81
Tn. S	201/118	179/107
Ny. M	143/73	141/73
Tn. P	185/94	153/83
Tn. W	197/78	192/85
Ny. T	189/110	167/95
Tn. S	150/93	144/97
Tn. J	148/108	141/89
Tn. W	168/93	140/93
Tn. Y	142/93	130/80

Dalam pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari seluruh masyarakat yang hadir. Seluruh kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan dapat terlaksana 100% dalam kegiatan ini. Dan setelah pemaparan materi dan demonstrasi jus melon kami memberikan sesi tanya jawab kepada para peserta. Peserta menanyakan beberapa pertanyaan antara lain yaitu :

1. Apa bedanya minum jus melon dengan dimakan langsung?
2. Buah apa saja yang bisa menurunkan tekanan darah selain melon?
3. Jus melon diminum berapa kali dalam sehari?
4. Kapan waktu yang baik untuk mengkonsumsi jus melon? Apakah jus melon boleh diminum ketika mengkonsumsi obat?
5. Jenis madu apa yang sebaiknya digunakan? Apakah boleh menggunakan madu saset?

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat implementasi pemberian jus melon untuk menurunkan hipertensi pada masyarakat di Dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar berjalan dengan lancar. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat implementasi pemberian jus melon diharapkan dapat membantu menangani hipertensi, sekian itu dapat menjaga pola hidup sehat serta rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui nilai tekanan darahnya. Kesimpulan kegiatan ini adalah terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah minum jus melon. Dengan adanya masyarakat yang meminum jus melon sebanyak dua kali pada pagi dan sore hari, mengakibatkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebanyak 34 warga Desa Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar, yang mengkonsumsi jus melon mengalami penurunan kadar sistolik dan diastolik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Nur Halizah, A., Afniratri, A., Ila Izzatus Salamah, I., Nurul Qomariah, N., Murti, B. ., & Veibiani, N. A. . (2023). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Penanganan Hipertensi Di Oro-Oro Tengah Rt 01 Rw 03, Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(03), 49–55. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/50>
- Anindea, N. M., Ambarwati, R., Tursilowati, S. dan Supadi J. 2019. Pengaruh Pemberian Buah Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Penderita Hipertensi Usia 41-64 Tahun. *Jurnal Riset Gizi Poltekkes Semarang. (E-Journal)*. Available at: DOI: <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4347>.
- Marliani, E., & Rosmiyati, R. (2021). Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 490-498. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>
- Munawaroh, S., Rahmawati, D., & Sastyarina, Y. (2023, June). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum lycopersicum*) dan Melon (*Cucumis melo L.*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Effect of Tomato Juice (*Solanum lycopersicum*) and Melon (*Cucumis melo L.*) on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients. In *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences* (Vol. 17, No. 1, pp. 50-56). <https://doi.org/10.25026/mpc.v17i1.6>
- Ningtyas, A. P. K., Octaviani, C. ., Punjung H, F. R. ., & Wulansari, G. . (2023). Edukasi Pencegahan Hipertensi Pada Para Wulan (Warga Usia Lanjut) Di Rw 10, Kecamatan Kartasura, Sukoharjo . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(03), 34–40. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/48>

- Prilistawaty, H., Sartono, S., & Eliza, E. (2022). Pengaruh Pemberian Smoothies Pisang Ambon, Naga Merah, Dan Melon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sosial Palembang. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2), 369-375. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakesehatan/article/view/2925>
- Setiowati, E. A., Astut, D., & Puspasari, F. D. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Melon Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Journal Of Nursing And Health*, 5(1), 19-27. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/113-Article%20Text-205-1-10-20210503-1.pdf
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. . (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu” Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8–15. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/26>