



## **Penerapan Edukasi Tentang Pentingnya Jus Mentimun Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Kelurahan Borongloe Dusun Songkolo**

### ***Implementation Of Education About The Importance Of Cucumber Juice For Patiens With Hypertension In The Sub-District Borongloe Hamlet Songkolo***

**Elan Seftiana Samai<sup>1\*</sup>, Andi Mapanganro<sup>2</sup>, Fatma Jama<sup>3</sup>**

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email: [elanseftiana@gmail.com](mailto:elanseftiana@gmail.com)

---

#### **Article Info**

##### **Article history :**

Received : 13-09-2025

Revised : 15-09-2025

Accepted : 18-09-2025

Pulished : 20-09-2025

#### **Abstract**

*Hypertension or high blood pressure can be caused by various factors, including unhealthy lifestyles, family history, and certain medical conditions. Hypertension is also called high blood pressure where there is an increase in systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Aims to lower blood pressure, reduce the risk of complications and improve cardiovascular health. This research method is experimental. Cucumber juice is one of the plants in Indonesia that has the potential as an antioxidant. This fruit contains low calories and is high in water content. Cucumbers can be used as a healthy, low-calorie snack, but they will still provide satiety due to the high water content of cucumbers, thus helping to reduce hunger. Another benefit of cucumbers is that they have high water content (Health Service, 2023). Vining plants that have roots in the ground and creeping stems use thin, curly roots as supports. This plant has large leaves and bright yellow flowers that make up long green fruits with sharp spikes (Kew Gardens 2021). Cucumbers can also lower high blood pressure because potassium is an electrolyte that helps regulate the amount of sodium retained by the kidneys. Cucumbers are a good source of potassium. Drinking cucumber water helps your body get more potassium, which can potentially help lower your blood pressure. Education about hypertension is crucial for patients with hypertension to increase their knowledge and awareness of hypertension management. With effective education, patients can understand hypertension, hypertension management, and the importance of blood pressure monitoring. Research shows that hypertension education can increase patient knowledge about hypertension and its management, thereby improving their quality of life.*

**Keywords : Hypertension, Cucumbers**

---

#### **Abstrak**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat disebabkan berbagai factor, termasuk gaya hidup tidak sehat, riwayat keluarga, dan kondisi medis tertentu. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Bertujuan untuk Menurunkan tekanan darah, Mengurangi risiko komplikasi dan Meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Metode penelitian ini eksperimen. Jus Mentimun adalah salah satu tanaman di Indonesia yang memiliki potensi sebagai antioksidan. Buah ini mengandung kalori rendah serta tinggi akan kandungan air. Timun dapat dijadikan cemilan sehat rendah kalori, namun akan tetap memberikan efek kenyang karena kandungan air pada buah timun yang tinggi, sehingga membantu menekan



rasa lapar. Manfaat buah timun lainnya yaitu, memiliki kandungan air yang tinggi (Dinas kesehatan,2023). Tanaman merambat yang memiliki akar di dalam tanah dan batang yang merambat menggunakan sulur tipis dan keriting sebagai penopang. Tanaman ini memiliki daun besar dan bunga kuning cerah yang membentuk buah hijau panjang dengan ujung meruncing (Kew Gardens 2021). mentimun juga bisa menurunkan tekanan darah tinggi dikarenakan Kalium merupakan elektrolit yang membantu mengatur jumlah natrium yang ditahan oleh ginjal. Mentimun merupakan sumber kalium yang baik. Minum air mentimun membantu tubuh Anda mendapatkan lebih banyak kalium, yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah Anda. Edukasi tentang hipertensi sangat penting bagi pasien penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pengelolaan hipertensi. Dengan edukasi yang efektif, pasien dapat memahami tentang hipertensi pengelolaan hipertensi, dan pentingnya monitoring tekanan darah. Hasil penelitian menunjukan bahwa edukasi hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi dan pengelolaan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

***Kata Kunci : Hipertensi, Jus Mentimun***

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekan darah tinggi dapat disebabkan berbagai factor, terasuk gaya hidup tidak sehat, riwayat keluarga,dan kondisi medis tertentu. Gaya hidup berperan penting dalam kesejahteraan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, misalnya kurang aktivitas fisik serta stres, bisa menyebabkan hipertensi, yang juga ditimbulkan dari faktor genetik. banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia; masih, faktor risiko utama termasuk gaya hidup yaitu pola makan yang buruk, tinggi natrium dan rendah kalium, kelebihan berat, konsumsi alkohol dan rokok, dan kurangnya aktivitas fisik (Ummah, 2019; WHO, 2023) .

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/Kota prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158,516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157,221 Kasus, dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus Berdasarkan data dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/ Kota

Provinsi pravalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158,516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebnayak 157,221 kasus, dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus. Adapun data pasien hipertensi pada tahun 2021 berjumlah 5.165 orang, pada tahun 2022 berjumlah 6.562 orang, sedangkan pada tahun 2023 berjumlah 4.137. jumlah keseluruhan pasien hipertensi mulai pada tahun 2021-2023 berjumlah 15.864 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Antang kota makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini Menggunakan Alat dan bahan. Blender, Buah mentimun 150 gr dan 200 gr pisau, Gelas 250 ml, Air 200 ml, Sendok. Cara pembuatan jus mentimun : Timbang mentimun sesuai ukuran yaitu mentimun 150 gram dan 200 gram. Kupas kulit mentimun dan



cuci bersih mentimun yang sudah dikupas dengan air. Masukkan buah mentimun 150gr atau 200gr yang sudah di cuci dan dipotong ke dalam blender. Tambahkan 1 gelas air putih 250ml ke blender. Mentimun siap untuk di blender. Setelah selesai proses penghalusan, tuang jus mentimun ke dalam gelas. sebanyak 250 ml/gelas dan dikonsumsi dalam 1x/ hari selama 7 hari berturut-turut. Dalam konsumsi jus mentimun yaitu pada saat pagi hari sebelum makan dengan selisih waktu 15-30 menit. Kandungan air pada mentimun yang tinggi berfungsi menurunkan tekanan darah dengan berkehasiat sebagai diuretik. Air mentimun juga menjaga kesehatan ginjal dan aktivitasnya sehingga dapat mengubah aktivitas sistem renin-angiotensin. Kandungan kalium (potasium) membantu mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah. Cara kerja kalium berbeda dengan natrium, kalium (potasium) merupakan ion utama di dalam cairan intraseluler. Cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. (Lestari & Nuraeni, 2020)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jus Mentimun D kelurahan Borongloe Dusun Songkolo Mentimun (*Cucumis Sativus L*) adalah salah satu tanaman di Indonesia yang memiliki potensi sebagai antioksidan. Hasil uji fitokimia menunjukkan bahwa mentimun mengandung berbagai senyawa aktif seperti steroid, terpenoid, alkaloid, fenolik, flavonoid, tannin, dan saponin (BPS Kabupaten Gowa, 2023). Buah ini mengandung kalori rendah serta tinggi akan kandungan air. Timun dapat dijadikan cemilan sehat rendah kalori, namun akan tetap memberikan efek kenyang karena kandungan air pada buah timun yang tinggi, sehingga membantu menekan rasa lapar. Manfaat buah timun lainnya yaitu, memiliki kandungan air yang tinggi ( Dinas kesehatan, 2023)

Mentimun selain dijadikan sayuran dan masker, mentimun juga bisa menurunkan tekanan darah tinggi dikarenakan Kalium merupakan elektrolit yang membantu mengatur jumlah natrium yang ditahan oleh ginjal. Mentimun merupakan sumber kalium yang baik. Minum air mentimun membantu tubuh Anda mendapatkan lebih banyak kalium, yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah Anda

## **KESIMPULAN**

Edukasi tentang hipertensi sangat penting bagi pasien penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pengelolaan hipertensi. Dengan edukasi yang efektif, pasien dapat memahami tentang hipertensi, pengelolaan hipertensi, dan pentingnya monitoring tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi dan pengelolaan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kampus Universitas Muslim Indonesia khususnya Fakultas kesehatan Masyarakat atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini, dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, termasuk masyarakat desa borongloe, penelitian ini tidak dapat terlaksana tanpa dukungan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelita, H., Karolus, H., & Oktarina, S. (2025). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta*. 6(1), 76–85.
- Lestari, S., & Nuraeni, D. (2020). PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan*, 6, 654–659. <https://doi.org/10.38165/jk.v6i1.144>
- Nursing, A., & Empowerment, C. (2025). *Applied nursing community empowerment journal*. 1, 68–77.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2022). Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v7i2.1017>
- N., Kesmas, J., Jkmj, J., Susanti, S., Bujawati, E., Aulia, R., Sadarang, I., Ihwana, D., & Barru, K. (2022). *Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022 Relationship of Self Efficacy with Self Management of Hypertension Patients at Kassi-Kassi Health Center Makassar City in 2022 Program Stud*. 6(2), 48–58.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>