

**EDUKASI TERAPI NON FARMAKOLOGIS PEMANFAATAN MENTIMUN DAN JAHE DALAM PENANGGULANGAN HIPERTENSI DI PULAU MARORE**

***EDUCATION OF NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY ON THE USE OF CUCUMBER AND GINGER IN HYPERTENSION MANAGEMENT IN MARORE ISLAND***

**Maryati Agustina Tatangindatu<sup>1)</sup>, Gratia Christy Tooy<sup>2)</sup>, Jelita Siska Herlina Hinonaung<sup>3)</sup>, Mareike Doherty Patras<sup>4)</sup>, Felane E Pusungulaa<sup>5)</sup>, Indra Berliant Wuwung<sup>6)</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Dosen Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utara

<sup>5,6</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utaras

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

---

**Abstrak:** Salah satu penyakit tidak menular yang seringkali tidak menimbulkan gejala sehingga menyebabkan penderita terbesar tidak patuh dalam melaksanakan pengobatan yaitu hipertensi. Oleh sebab itu, perlu adanya pencegahan terjadinya masalah terkait penyakit hipertensi dan kejujuran untuk mengonsumsi obat hipertensi setiap hari melalui pemberian edukasi. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi terapi Non farmakologis pemanfaatan jus mentimun dan rendaman air jahe dalam penanggulangan hipertensi di Pulau Marore. Pada tanggal 17 Juli dilakukan kegiatan pengabdian di Aula Kantor Kecamatan Marore. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan dibandingkan sebelum edukasi diberikan dengan nilai selisih 20,3. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi berpengaruh cukup efektif terhadap peningkatan pengetahuan partisipan. Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi terapi non farmakologis pemanfaatan mentimun dan jahe dalam penanggulangan hipertensi di Pulau Marore.

**Kata kunci:** Mentimun, Jahe, Non-Farmakologis, hipertensi

**Abstract:** One of the non-communicable diseases that often does not cause symptoms, causing the majority of sufferers to be non-compliant with treatment, is hypertension. Therefore, it is necessary to prevent problems related to hypertension and boredom from taking hypertension medication every day by providing education. The aim of this service is to provide non-pharmacological therapy education on the use of cucumber juice and ginger water soaks in treating hypertension on Marore Island. On July 17, service activities were carried out in the Marore District Office Hall. The results show an increase in the average knowledge compared to before education was provided with a difference value of 20.3. This shows that providing education has a quite effective effect on increasing participants' knowledge. The conclusion is that there is an increase in knowledge after providing education on non-pharmacological therapy on the use of cucumber and ginger in treating hypertension on Marore Island.

**Keywords:** Cucumber, Ginger, Non-Pharmacological, hypertension

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau terjadinya peningkatan tekanan darah merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian (Manoppo dkk., 2018). Adapun faktor risiko terjadinya hipertensi seperti usia, jenis kelamin, keturunan, obesitas, mengonsumsi

garam, rokok dan kopi (Yeanneke Liesbeth Tinungki dkk., 2022). Walaupun penyakit ini tidak bisa sembuh namun dapat dikendalikan.

Terapi farmakologi dilakukan untuk penatalaksanaan hipertensi. Terapi farmakologi dilakukan dengan mengonsumsi obat hipertensi yang diminum setiap hari sesuai dosis yang

diberikan. Menurut penelitian sebelumnya bahwa penderita hipertensi sering menderita komplikasi akibat kurang patuh dengan terapi hipertensi yang dianjurkan.

Data penderita penyakit hipertensi di Kecamatan Marore pada tahun 2022 sebanyak 35 orang. Hal ini mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 sebanyak 55 orang. Menurut Kepala Puskesmas Marore, terkadang penderita hipertensi jenuh untuk mengonsumsi obat hipertensi setiap hari. Kebanyakan penderita nanti memeriksakan diri ke Puskesmas ketika sudah sakit.

Penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan selain dengan terapi farmakologi, yaitu dengan cara terapi non farmakologi menggunakan jus mentimun dan kaki direndam dengan air jahe hangat akan menurunkan tekanan darah. Terapi mudah dilakukan karena mentimun dan jahe mudah didapatkan dan harganya terjangkau. Berdasarkan data tersebut tim pengabdian akan memberikan edukasi terapi non farmakologi pemanfaatan mentimun dan jahe dalam penanggulangan hipertensi di Pulau Marore

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian telah dilakukan tanggal 17 Juli 2023 di Aula Kantor Kecamatan Marore. partisipan kegiatan pengabdian yaitu masyarakat di Pulau Marore. Partisipan direncanakan diberikan edukasi mengenai hipertensi dan didemonstrasikan cara pemanfaatan mentimun dan jahe. Mentimun disajikan dengan cara yaitu buah segar dimakan setiap hari, kira-kira <400gram sebanyak dua kali sehari. Selain itu, mentimun dapat disajikan menjadi jus ataupun diparut. Cara membuat yaitu terlebih dahulu mentimun dicuci, kemudian mentimun diblender sampai halus,

kemudian dituangkan ke dalam gelas berukuran 200 cc, lalu diminum sampai habis. Sebaiknya jus diminum dua kali sehari maksimal selama 1 minggu. Untuk pemanfaatan jahe dapat dilakukan dengan merebus jahe hingga mendidih lalu tunggu hingga air rebusan menjadi hangat ( $\pm 39^{\circ}\text{C}$ ) atau suam-suam kuku. Setelah itu rendam kaki ke dalam rebusan jahe sekitar 20 menit.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilaksanakan di ruang Aula Kecamatan Marore. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang disaksikan oleh Kepala Puskesmas Marore, Pemerintah Kecamatan Marore dan Forkopemda setempat serta partisipan sebanyak 33 orang yang bertempat tinggal di Kepulauan Marore. Ketua Tim Pengabdian memberikan laporan tentang maksud dan tujuan kedatangan tim pengabdian Politeknik Negeri Nusa Utara kepada para undangan untuk memberikan edukasi tentang terapi non farmakologis pemanfaatan mentimun dan jahe dalam penanggulangan hipertensi (lihat gambar 1).



Gambar 1. Laporan Ketua Tim Pengabdian

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi edukasi tentang penyakit hipertensi (Lihat Gambar 2). Adapun materi dalam penyuluhan menjelaskan tentang apa itu hipertensi?, apa penyebab terjadinya hipertensi, bagaimana pencegahannya?, dan penatalaksanaan yang dilakukan. Edukasi

kesehatan merupakan bentuk promosi kesehatan sederhana dan bisa mencakup sasaran yang lebih luas. Sebelum diberikan materi, tim pengabdian meminta partisipan yang hadir untuk mengisi kuesioner tentang hipertensi. Isi kuesioner hipertensi terkait tentang pengertian, penyebab, pencegahan, dan penatalaksanaan. Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan partisipan rata-rata sebanyak 67,9 mampu menjawab tentang hipertensi (lihat di tabel 1).

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test (N-Gain Score)

Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Post - Pre	N-Gain Score (%)
67,9	88,2	20,3	61,5

Tim pengabdian memaparkan materi tentang penyakit hipertensi kurang lebih selama 45 menit. Setelah itu, dilanjutkan tanya jawab selama 30 menit. Banyak peserta yang sangat antusias selama mengikuti kegiatan edukasi. Setelah itu tim pengabdian meminta kembali partisipan untuk mengisi kuesioner sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan dibandingkan sebelum pemberian edukasi dengan nilai selisih 20,3 (lihat tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi berpengaruh cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan partisipan pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Pemberian edukasi tentang hipertensi

Kegiatan setelah pemberian penyuluhan yang dilakukan pengabdian yaitu

mendemonstrasikan pemanfaatan mentimun dan jahe dengan cara membuat jus mentimun dan merendam kaki dengan air jahe yang hangat (lihat gambar 3). Tim pengabdian memilih terapi ini disebabkan terapi ini mudah dilakukan karena mentimun dan jahe mudah didapatkan dan harganya terjangkau.



Gambar 3. Demonstrasi pemanfaatan mentimun dan jahe

Studi menunjukkan bahwa mengkonsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah (Saiful Nurhidayat, 2020). Kandungan jus mentimun seperti Vitamin K, C, riboflavin, B-6, fosfor, folat, besi, asam pantotenat, kalsium, silika dan seng. Apabila jus dikonsumsi secara rutin dapat bermanfaat untuk kesehatan yang lebih baik (Situmorang & Zulveritha, 2023). Selain itu, melakukan rendaman kaki dengan air jahe hangat sangat bermanfaat dan efektif sebagai terapi non farmakologis sehingga dapat menurunkan penyakit hipertensi (Sani & Fitriyani, 2021).



Gambar 4. Foto Bersama

Kegiatan selanjutnya yaitu meminta tanggapan pemerintah tentang pelaksanaan kegiatan ini. Pihak pemerintahan memberikan apresiasi pada kegiatan ini yang sangat bermanfaat dalam menambah pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan mentimun dan jahe dalam penanggulangan hipertensi di Pulau Marore. Pihak pemerintah dan masyarakat Marore akan mendukung kegiatan selanjutnya dan berharap dilaksanakan di tempat yang sama dengan konsep berbeda pada kesempatan lainnya. Selesai kegiatan pengabdian ditutup dengan penyampaian ucapan terima kasih dan foto bersama (lihat gambar 4). Kegiatan ini mendapatkan hibah pengabdian internal yang didanai oleh Politeknik Negeri Nusa Utara.

#### **KESIMPULAN**

Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi terapi nonfarmakologis pemanfaatan mentimun dan jahe dalam penanggulangan hipertensi di Pulau Marore.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Situmorang B., & Zulveritha D. (2023). Pemanfaatan Jus Timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(3), 829–839.
- Manoppo E. J., Masi G. M., & Silolonga W. (2018). Hubungan peran perawat sebagai edukator dengan kepatuhan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Tahuna Timur. *e-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–8.
- Sani F. N., & Fitriyani N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67–76.
- Nurhidayat S. (2020). IbM Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi Pada Jama'ah Yasin RT 03/01 Kel. Mangunsuman Ponorogo. *Jurnal ADIMAS*.
- Tinungki Y.L., Kalengkongan D.J. & Patras M.D. (2022). Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL (Activity Daily Living) dengan metode Barthel Indeks di Posyandu Lansia Kecamatan Tamako Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(2), 58–66.