

PENERAPAN JUS SEMANGKA TERHADAP PASIEN HIPERTENSI DI KELURAHAN MULYASARI KECAMATAN TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA

Indri Chaerusaeni^{*}, Lilis Lismayanti¹, Nina Pamela Sari¹, Ryssa Kania³, Derri Haryadi², Andy Krisnasatriya², Yunda Nurachman², Mohamad Ali Sy'ban², Lilik Herawati²

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

²UPTD Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: 02 November 2023 Direvisi 11 Desember 2023 Terbit Online: 31 Desember 2023	Hipertensi adalah tekanan darah tinggi persistem dimana sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Hipertensi dapat diberikan dengan non farmakologi yaitu jus semangka. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan pasien hipertensi khususnya kepada Ny.R pada tanggal 04-24 Desember 2023 di Sukamaju rw 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. Hasil pengabdian didapatkan respon responden antusias dan terapi jus semangka terlihat memiliki khasiat untuk penurunan tekanan darah. Kesimpulannya adanya penurunan tekanan darah kepada Ny.R dan diharapkan tenaga kesehatan mampu memberikan informasi mengenai penanganan non farmakologi kepada pasien hipertensi.
Kata Kunci Hipertensi, Jus Semangka, Terapi Komplementer	
Penanggung Jawab Phone: (+62)89661237945 E-mail: indri42002@gmail.com	

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang tidak menular dan bersifat kronis yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persistem dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Indriawati & Usman, 2018). Hal ini dapat mengganggu aliran darah merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (jurna hiper komunitas). World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap

tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data survey dari puskesmas sangkali pada tahun 2018 didapatkan 1063 jiwa mengalami hipertensi dari jumlah 2752 kepala keluarga. angka ini sangat tinggi dan harus menjadi perhatian petugas kesehatan dan memberikan solusi terbaik untuk menurunkan angka kejadian hipertensi di Tamansari, mengingat masih banyak penderita hipertensi

yang tidak melakukan pengobatan secara teratur ke puskesmas (Falah, 2019).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, gaya hidup, dan merokok. Dampak yang terjadi jika Hipertensi tidak diatasi adalah tekanan darah yang meningkat secara persisten dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, stroke, ginjal, jantung dan mata (Pardede et al., 2019). Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi tubuh. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan mengkonsumsi buah semangka. Menurut hasil penelitian Maya (2016) buah semangka terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Buah semangka yang mengandung potasium, beta karoten, dan kalium. Selain itu, semangka kaya akan kandungan air, asam amino, L-arginine yang dapat menjaga tekanan darah. Kandungan kalium pada buah semangka cukup tinggi yang dapat membantu kerja jantung dan menormalkan tekanan darah. Likopen merupakan antioksidan yang lebih unggul dari vitamin C dan E. Biji kaya zat gizi dengan kandungan minyak berwarna kuning 20%-45%, protein 30%-40%, sitrullin, vitamin B12, dan enzim urease. Senyawa aktif kukurbitosin pada biji semangka dapat memacu kerja ginjal dan menjaga tekanan darah agar tetap normal. Buah semangka mengandung Asam Amino Sitrulin yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, selain itu kandungan karetenoid pada buah semangka dapat mencegah pengerasan dinding arteri maupun pembuluh vena, sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Maya, 2016).

Pengabdian masyarakat di Sukamaju RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari bertujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan dasar tentang Hipertensi, serta mampu menerapkan intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah berupa pemberian jus semangka. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat khususnya kepada Ny.R yang memiliki riwayat hipertensi untuk mengurangi gejala dari hipertensi menggunakan metode non farmakologi. Diharapkan masyarakat mampu secara mandiri dalam mengendalikan gejala

yang muncul sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat.

METODE

Lokasi pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sukamaju RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. Waktu Pelaksanaan dimulai pada tanggal 04 Desember sampai 24 Desember 2023. Kegiatan yang dilakukan meliputi tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dengan mencari informasi mengenai penyakit hipertensi yang diderita oleh Ny.R dengan menggunakan metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu pemeriksaan tekanan darah serta penyuluhan mengenai hipertensi dan penatalaksanaannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan terapi pendamping komplementer berupa jus semangka kepada Ny.R bersama pihak puskesmas Tamansari.



Gambar 1
Melakukan pengkajian

Pada saat dilakukan pengkajian tanggal 09 Desember 2023 Ny.R mengatakan mempunyai riwayat hipertensi sejak tahun 2018 dan masih suka memakan asin dan jarang mengontrol ke fasilitas kesehatan. Saat dilakukan pengkajian Ny.R mengatakan mengeluh pusing yang menjalar ke pundak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurleny, 2019) mengatakan bahwa Hipertensi ditandai dengan sakit kepala (pusing, migrain), gampang marah, epistaksis (mimisan), tinitus (telinga berdering), kaku

kuduk, pandangan mata berkunang-kunang, susah tidur dan tekanan darah di atas normal



Gambar 2

Melakukan pemeriksaan tekanan darah

Pada saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah hasilnya yaitu 175/93 mmHg. Dan Ny.R mengatakan paling tinggi pernah mencapai tekanan sistoliknya ± 300 mmHg



Gambar 3

Melakukan penyuluhan

Pada tanggal 22 Desember 2023 saya bersama tim dari Puskesmas Tamansari melakukan penyuluhan mengenai hipertensi beserta menjelaskan terapi pendamping jus semangka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Furngili & Kustriyani, 2023) mengatakan bahwa lapisan putih Kulit bagian dalam pada buah semangka memiliki kandungan sitrulin. Sitrulin merupakan salah satu zat antioksidan yang membantu memperbaiki kondisi jaringan pasca luka (sakit) serta baik untuk kesehatan kulit (Oktaviyani, 2015). Asam amino sitrulin pada semangka digunakan oleh tubuh untuk memproduksi asam amino arginin. Asam amino arginin digunakan sel-sel pelapis pembuluh darah

untuk membuat nitrat oksida. Nitrat oksida berfungsi untuk melembaskan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya penyakit jantung.

Jus semangka diberikan sebanyak 300 gram tanpa dicampur dengan gula. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai t hitung (8,495 > t tabel 2,04) untuk kelompok perlakuan 300 g yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan untuk dosis 300 g selama 7 hari pemberian, sedangkan nilai t hitung untuk kelompok perlakuan 150 g didapatkan t hitung (1,003 < t tabel 2,04) sehingga tidak didapatkan pengaruh yang signifikan untuk dosis 150 g selama 7 hari pemberian. Respon Ny.R antusias dengan apa yang telah kami lakukan dan berikan. Tidak hanya itu, saya juga memberikan buah semangka agar Ny.R dapat membuat jus dirumah



Gambar 4

Evaluasi tekanan darah

Pada tanggal 24 Desember 2023 saya kembali untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada Ny.R dan hasilnya 150/80 mmHg. Ny.R mengatakan bahwa tubuhnya merasa lebih baik daripada sebelumnya.

SIMPULAN

Setelah diberikan jus semangka sebanyak 300 gram tanpa dicampur dengan gula, Ny.R mengatakan bahwa tubuhnya jauh lebih baik dan tekanan darahnya menurun. Sehingga jus semangka

terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan riwayat hipertensi. Berisi tentang penjelasan dari hasil intervensi yang telah dilaksanakan. Simpulan ditulis secara naratif dengan berpedoman untuk menjawab tujuan yang telah dituliskan pada pendahuluan.

REFERENSI

- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Furngili, B., & Kustriyani, M. (2023). Penerapan Jus Semangka Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(1), 1–14.
- Indriawati, R., & Usman, S. (2018). Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(1), 59. <https://doi.org/10.26714/jsm.1.1.2018.59-63>
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Pardede, R., Komala Sari, I., & Simandalahi, T. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 19–27. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Maya, Fadilah. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. Palembang : STIKes Muhammadiyah Palembang
- Renga, H. V., Purwaningtyas, M.M, F., & Inderawati, S.ST., MM, T. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrullus lanatus*) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 7(1), 11–18.
- Sari, D. R., Qosim, A., & Nudesti, N. P. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11 No 1(Januari), 1–8. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/404/483>
- Shanti, N. M., & Zuraida, R. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Medical Journal of Lampung University*, 5(4), 117–123. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/896/804>
- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.31258/sorot.6.1.2001>