	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI
WILAYAH PUSKESMAS WATES PRINGSEWU DENGAN JUZ
MENTIMUN**



Disusun Oleh :

Ketua : Ns Janu Purwono, M.Kes (0217017403)
Anggota 1. Ns. Rita Sari M.Kep (0222087403)

**PROGRAM STUDI SARJAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

Upaya pengendalian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Wates Pringsewu dengan Jus mentimun

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2021	2021	Ganjil	6 bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2035251	Keperawatan Keluarga
2033230	Keperawatan Gerontik

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ مِنْ قَبْلٍ وَلْيَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّىٰ وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ
Artinya	Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Janu Purwono	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Rita Sari	Anggota 1	Melakukan pelatihan
Binar Canggih	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Ali Muhammad S	Mahasiswa 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

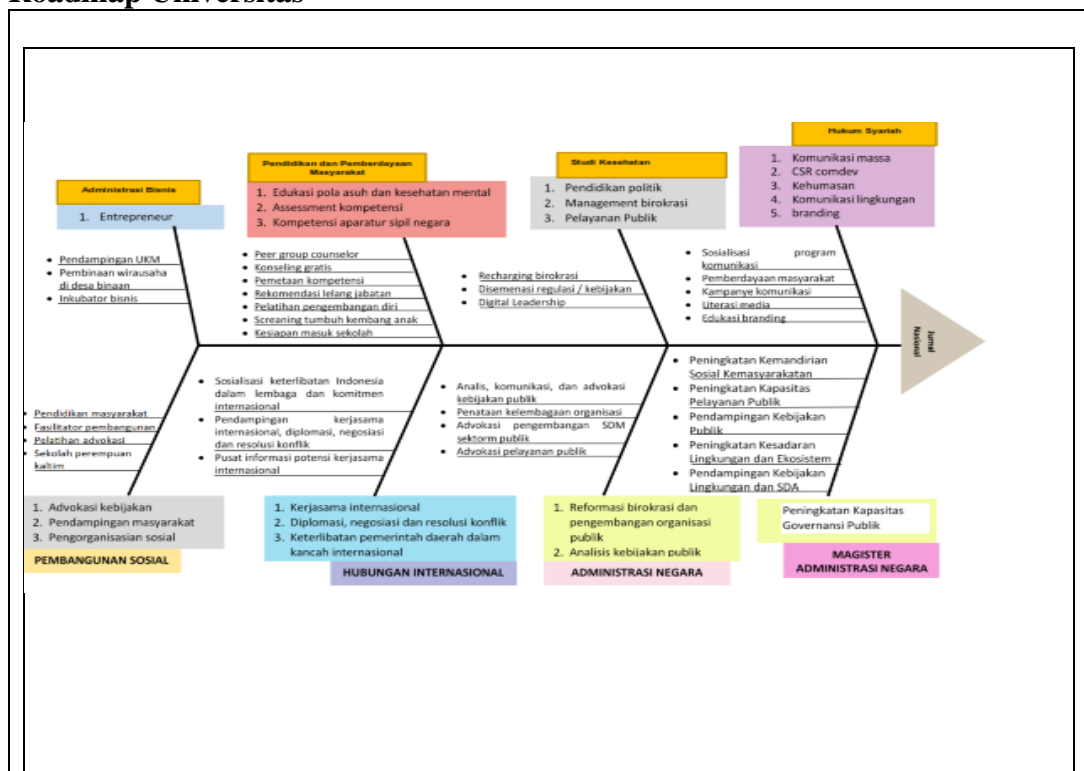
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
UPTD Puskesmas Wates	Susanti, S.Kep, Ns	Promkes	081271119812

4. Luaran dan Target capaian

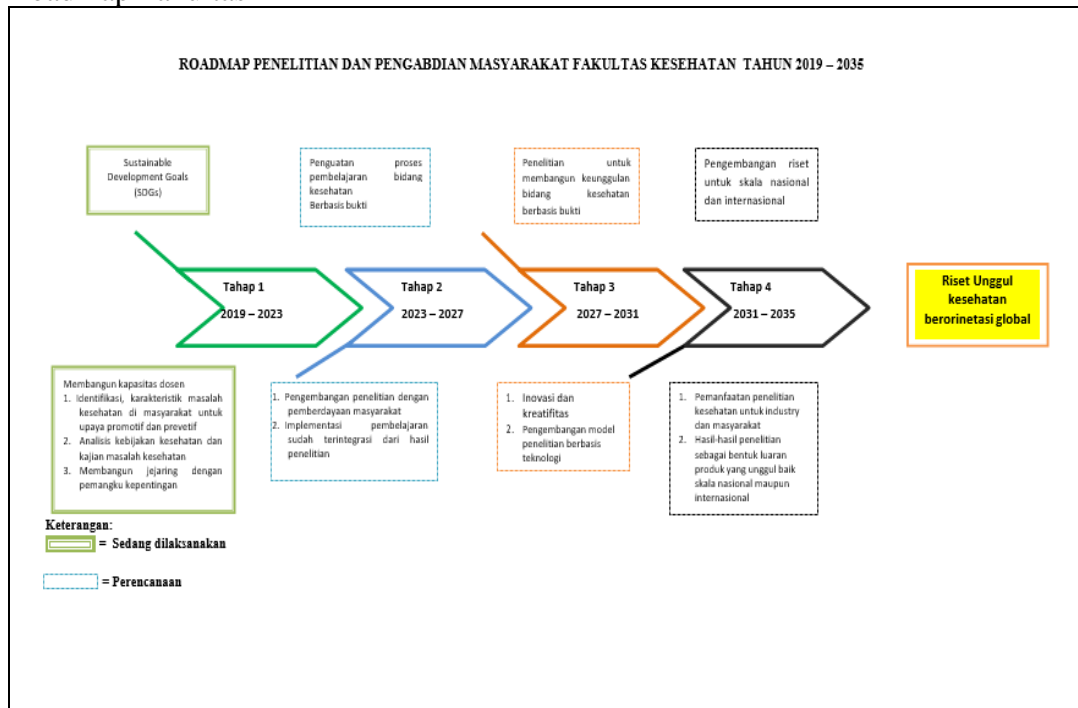
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional (sinta 1-4)
1	HKI
1	Youtube

5. Roadmap Universitas

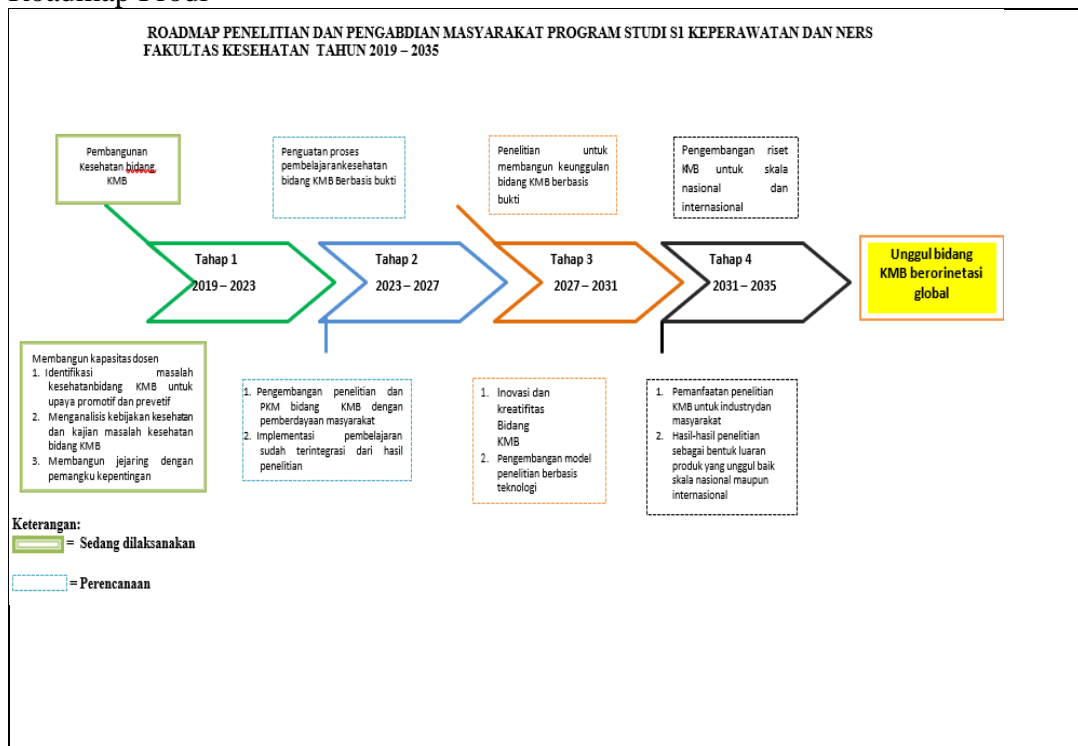



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

6. Roadmap Fakultas

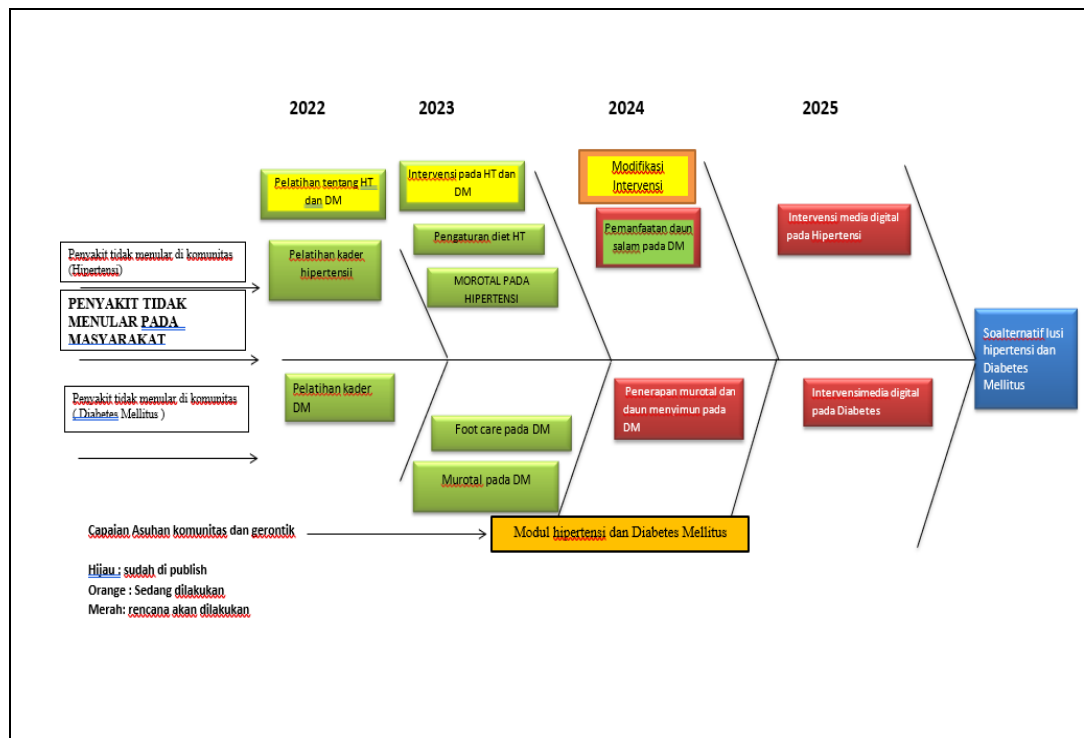


7. Roadmap Prodi




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

8. Roadmap dosen








9. Anggaran PkM

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Penelitian	: Upaya pengendalian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Wates Pringsewu dengan juz mentimun
1. Bidang Peneltian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns Janu Purwono,S.Kep., M.Kes
b. NIDN	: 0217017403
c. Jabatan /golongan	: Lektor/ III d
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No Hp	: 0895396899416
3. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Ns. Rita Saari, M.Kep
b. NIDN	: 0222087403
4.Lokasi PkM	: UPTD Puskesmas Gading rejp
5.Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, desember 2021 Mengetahui	
Dekan FKes,	Kepala LPPM UMPRI
  Elmi Nuryati, M.Epid,Ph.D NIDN. 0215117601	  Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN 0213108601

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

4. Isi PkM

a. Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Jus mentimun (*Cucumis sativus* L) merupakan jenis sayuran yang dapat dimakan dan berbagai hidangan. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, yaitu dengan mengonsumsi jus mentimun (*cucumis sativus* L) Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi pada penderita hipertensi tentang efektifitas pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus* L). Jumlah peserta PKM sebanyak 30 orang dengan. Hasil PKM: Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan dan praktik pembuatan jus mentimun adalah dengan score 5. Rata-rata pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dan praktik pembuatan jus mentimun adalah dengan score 8. Kesimpulan : Pendidikan kesehatan berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah.

b. Key word


Pengendalian hipertensi, pendidikan kesehatan (jus mentimun)

c. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang prevalensinya cukup tinggi di dunia. Pola makan, penanganan stres, kebiasaan olahraga, serta gaya hidup berpeluang besar menimbulkan berbagai masalah kesehatan apabila tidak disikapi dengan baik. Perubahan gaya hidup, terutama diperkotaan telah menyumbang munculnya berbagai penyakit tidak menular diantaranya hipertensi (Hardinsyah, 2010).

Menurut WHO tahun 2016 melaporkan khusus hipertensi sejumlah 839juta, diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025 atausekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibandingkan pria (29%). Penyakit hipertensi akan meningkat dengan bertambahnya usia dan tanpa adanya gejala yang khas selama belum ada komplikasi yang ditemukan pada organ tubuh. Saat ini, ada 50 juta (21,7%) orang dewasa yang mengalami hipertensi di Amerika Serikat. Penderita hipertensi juga menyerang Thailand sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, Malaysia 29,9%. Menurut National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES), prevalensi hipertensi pada dewasa muda di Amerika tahun 2010-2012 adalah sekitar 58-65 juta orang menderita hipertensi dan terjadi peningkatan 15 juta dari data NHNES III (Cerry,dkk,2015).

Penatalaksanaan non farmakologis dilakukan dengan cara mengatur pola hidup dan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

menggunakan terapi herbal yang diyakini rendah efek samping, mudah ditemukan disekitar lingkungan serta biaya yang murah. Terapi non-farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya. Oleh karena itu penggunaan obat antihipertensi modern dapat menimbulkan efek samping, maka obat tradisional bisa menjadi pilihan. Beberapa tanaman baik secara tradisional ataupun yang telah didukung dengan pembuktian secara preklinis maupun secara klinis dapat mengontrol atau mengendalikan tekanan darah diantaranya mentimun. Mekanisme secara umum tanaman obat dalam mengontrol tekanan darah, antara lain memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat Angiotensin Converting Enzyme (ACE) (Antika dan Diana, 2016). Di kalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk dikonsumsi untuk pelengkap hidangan maupun dengan maksud khusus untuk tekanan darah. Kandungan pada mentimun yang membantu menurunkan tekanan darah (Zuhaini dan Zainal, 2012).

Tingginya kandungan kalium, menjadikan mentimun sebagai salah satu pilihan dalam upaya terapi nonfarmakologis penyakit hipertensi. Asupan kalium terhadap tekanan darah, menemukan bahwa asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik dengan arah korelasi negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi kalium maka dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Kusumastuty, 2016). Selain Kalium, mentimun juga mengandung magnesium yang berperan dalam menurunkan tekanan darah suplementasi magnesium (Mg) secara signifikan mengurangi tekanan darah (Wang dan Naghavi, 2016).

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, dan membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010).

Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Julianti, 2005).

Berdasarkan hal di atas maka penulis menganggap penting untuk berkontribusi memberikan pendidikan kesehatan pengaturan diet hipertensi pada masyarakat di UPTD wates pringsewu dengan jus mentimun. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat mengetahui diet (jus mentimun) yang tepat dalam

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

pengendalian hipertensi pada masyarakat sehingga tekanan darah penderita hipertensi pada masyarakat terkontrol dan komplikasi dapat di minimalisis.

d. Metode

Pelaksana pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja UPTD wates Pringsewu. Sasaran dalam kegiatan ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD wates kec Gading rejo Pringsewu. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan untuk menjelaskan pengaturan diet hipertensi dengan juz mentimun. Metode yang digunakan dengan ceramah dan demonstrasi dan pentingnya pengaturan diet . Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 30 orang yang menderita hipertensi.

e. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan pengaturan diet pada penderita hipertensi dilaksanakan pada hari jumat, 26 agustus 2022 bertempat di Puskesmas Gadingrejo kabupaten Pringsewu. Peserta terdiri dari 18 Penderita Hipertensi. Kegiatan dimulai dengan penjelasan konsep hipertensi dan dilanjutkan tentang diet penderita hipertensi. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan. Seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 80 % dapat mengetahui cara diet hipertensi. Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang rata-rata berusia tua untuk mengetahui bagaimana cara mengatur diet pada penderita hipertensi. Antusias peserta dalam menjawab kembali apa yang di ajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara diet pada hipertensi.

Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2011).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi mempunyai pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita Hipertensi.

Dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan sikap dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan (Kurniawati dkk, 2016)

Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan penderita hipertensi dalam pengaturan diet agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, disamping konsumsi obat secara teratur dan periksa ke pelayanan kesehatan. Salah satu peran perawat adalah sebagai seorang pendidik dengan mendidik pasien itu sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan pemberian penyuluhan. Pemantauan kondisi juga sangat dibutuhkan untuk mengevaluasi perkembangan kondisi penderita hipertensi. Menambah pengetahuan penderita tentang pengaturan pola makan dan diet hipertensi diharapkan dapat menumbuhkan kepatuhan penderita hipertensi dalam pengaturan pola makan dan diet untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan taraf kesehatan .

f. Kesimpulan

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah masih banyak penderita hipertensi belum paham tentang pentingnya diet hipertensi. Disarankan kepada perawat untuk dapat memberikan informasi secara lengkap/pendidikan kesehatan tentang pengaturan diet pada penderita hipertensi agar tekanan darah terkontrol

g. Daftar Pustaka

Agrina. 2010. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet hipertensi. Jurnal kesehatan. ISSN 1907–364x

Dinas Kesehatan Pringsewu 2021, Profil Dinas Kesehatan Pringsewu 2021
Julianti, D, dkk., 2005, Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus, Puspa Swara, Jakarta

Kemenkes RI, (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Pratiwi, A.(2010). Perilaku Proporsional Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi. Jurnal Psikologi

Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta. Graha Ilmu.

WHO. (2019). Hypertension <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

h. Dokumentasi




Gambar 1. Peserta Penkes



Gambar 2. Demonstrasi juz mentimun

5. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI		

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Youtube		
---------	--	--