

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH HIPERTENSI MELALUI
PEMBERIAN JUS MENTIMUN**

NURSING CARE FOR FAMILIES WITH HYPERTENSION PROBLEMS THROUGH GIVING CUCUMBER JUICE ¹Rivi
Rivi Maldanurman Putri¹ , Kamariyah¹

Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Jambi

Riwayat artikel

Diajukan: November 2023
Diterima: Maret 2022

Penulis Korespondensi:

- **Rahmayuli Rivi
Maldanurman Putri**
- Universitas Jambi
rivimalda12@gmail.com

Kata Kunci:

**Hipertensi, Keluarga,
Asuhan**

Abstrak

Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mempelajari mengenai asuhan keperawatan pada keluarga dengan klien hipertensi di Perumahan Garuda Bagan Pete. Hasil pengkajian pada klien ditemukan keluhan utama yaitu kurang pengetahuan pada keluarga dengan hipertensi. Perencanaan dan pelaksanaan ditunjang dengan fasilitas dan sarana yang mendukung serta evaluasi dilakukan secara baik. Hasil evaluasi akhir pada Ny.H dengan hipertensi ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan keluarga. Pada awal pengkajian Ny.H mengatakan tidak mengetahui tentang hipertensi dan cara merawat penderita hipertensi. Setelah dilakukan implemmentasi selama 5 kali pertemuan yaitu keluarga diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan cara merawat penderita hipertensi, sekarang keluarga Ny.H mampu memahami tentang hipertensi dan mampu merawat penderita hipertensi. Dan setelah dilakukan penerapan intervensi jus mentimun tekanan darah Ny.H mengalami penurunan dari 160/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg.

Abstract

Hypertension is also referred to as a non-communicable disease, because hypertension is a chronic disease that cannot be transmitted to other people. This study aims to understand and learn about nursing care in families with hypertensive clients at Garuda Bagan Pete Housing. The results of the assessment on the client found the main complaint was lack of knowledge in families with hypertension. Planning and implementation are supported by supporting facilities and means and evaluation is carried out properly. The results of the final evaluation on Mrs. H with hypertension are the family's inability to recognize family health problems. At the beginning of the study Mrs. H said she did not know about hypertension and how to treat hypertension sufferers. After being implemented for 5 meetings, namely the family was given health education about hypertension and how to treat hypertension sufferers, now Mrs. H's family is able to understand hypertension and is able to care for hypertension sufferers. And after implementing the cucumber juice intervention Mrs. H's blood pressure decreased from 160/90 mmHg to 120/90 mmHg.

PENDAHULUAN

Keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh ikatan-ikatan kebersamaan dan ikatan emosional dan mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari keluarga.¹ Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di dalam satu rumah dan saling ketergantungan.²

Keluarga merupakan sekumpulan orang dengan ikatan hubungan perkawinan, adopsi, dan kelahiran yang bertujuan untuk menciptakan, mempertahankan budaya serta meningkatkan pertumbuhan fisik, mental, emosional serta sosial dari tiap anggota keluarganya. Keluarga sebagai unit yang perlu dirawat, boleh jadi tidak diikat oleh hubungan darah atau hukum, tetapi berfungsi sedemikian rupa sehingga mereka menganggap diri mereka sebagai suatu keluarga.³

Maka, dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh hubungan ikatan perkawinan, kelahiran, adopsi dan biasa jadi tidak diikat oleh hubungan darah dan hukum yang menetap disuatu wilayah dalam satu atap dengan keadaan saling membutuhkan dan mempunyai kedekatan emosional yang memiliki tujuan untuk mempertahankan budaya, meningkatkan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan sosial sehingga menganggap diri mereka sebagai suatu keluarga.

Asuhan keperawatan keluarga merupakan berbagai rangkaian kegiatan yang diberikan melalui praktik keperawatan dengan sasaran anggota keluarga. Tujuan asuhan keperawatan yaitu untuk menyelesaikan suatu masalah kesehatan yang sedang dialami keluarga menggunakan pendekatan proses keperawatan. Secara umum, tujuan asuhan keperawatan keluarga adalah untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri. Salah satu permasalahan dalam kesehatan adalah hipertensi.⁴

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Dunia saat ini.⁵

Menurut data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan.⁶

Oleh karena itu diperlukan adanya penatalaksanaan untuk hipertensi dapat menggunakan metode farmakologi (dengan obat) atau juga nonfarmakologi (tanpa obat). Penatalaksanaan secara farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian diuretikiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACEinhibitor), angiotensin-II-blocker, antagonis kalsium, vasodilator. Tindakan nonfarmakologi dengan menggunakan sumber daya alam nabati juga dapat dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah. sumber daya yang bisa dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin serta mineral (mengandung banyak air) salah satunya adalah mentimun.⁷

Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat dan harganya pun murah. Dikalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara nonfarmakologis.⁸ Jus mentimun memiliki kandungan mineral yaitu potassium, magnesium, dan fosfor. Mentimun berfungsi untuk memelihara keseimbangan garam dan cairan serta mengontrol tekanan darah yang normal sedangkan asupan natrium, kalium, kalsium dan magnesium berhubungan dengan tingginya tekanan darah atau kejadian hipertensi, maka mentimun sangatlah bagus menjadi obat herbal untuk penyakit hipertensi.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Zauhani & Zainal (2021) menunjukkan bahwa terbukti adanya efek dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Kemudian penelitian dari Lovindy (2014) juga membuktikan bahwa jus mentimun dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah yang dilakukan selama 7 hari dan menggunakan jus mentimun sebanyak 100 gram (150ml). Hasil penelitiannya diketahui terdapat penurunan tekanan sistolik 12% dan diastolik 10,4% dengan p value 0,000.¹⁰

Kandungan pada mentimun di antaranya kalium (potassium), magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Selain itu, mentimun juga bersifat diuretic karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan elektrolit intraselular yang utama, dalam kenyataan 98 % kalium tubuh berada dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung.¹¹

Peran perawat yang bisa dilakukan untuk merawat pasien dengan masalah hipertensi salah satunya dengan memberikan terapi non farmakologi. Salah satunya dengan pemberian intervensi jus mentimun yang mempunyai manfaat bagi kesehatan yaitu untuk memelihara keseimbangan garam dan cairan serta mengontrol tekanan darah,

membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu manfaat dari jus mentimun adalah sebagai diuresis terbaik, yakni sebagai pelancar air seni.¹²

Berdasarkan data yang didapat di Puskesmas Kenali jumlah penderita Hipertensi tahun 2023 sebanyak 1.580 orang dengan ditandai masyarakat yang tensinya diatas 140 mmHg dan banyak yang mengatakan sakit kepala, kuduk terasa berat begitu juga keluhan dirasa pada anggota keluarga Tn. G khususnya Ny. H mengatakan sakit kepala, kuduk terasa berat dan setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah 160/90 mmHg.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses manajemen asuhan keperawatan dan studi kepustakaan yang berkaitan dengan pemberian jus mentimun. Teknik pengambilan responden yang digunakan adalah *purposive sampling*. Responden yang dipilih adalah responden dengan hipertensi dan belum mengetahui tentang pemberian jus mentimun. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode anamnesa/wawancara, pemeriksaan fisik dan pengkajian psikososial. Instrumen yang digunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) pemberian jus mentimun. Analisa data dilakukan setelah penerapan asuhan keperawatan yang berisikan data dan kemudian dianalisis dengan domain analisis.

HASIL

Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada tanggal 12 Juni 2023, didapatkan data Ny. H usia 58 tahun, jenis kelamin perempuan dengan diagnose medis hipertensi sejak 5 tahun lalu. Data subjektif pada kasus ini yaitu Ny.H mengatakan tidak mengetahui penyebab masalah kesehatan yang dialaminya saat ini, tidak mengetahui tanda dan gejala masalah kesehatan yang dialami. Ny.H mengeluh pusing, nyeri kepala, lesu dan mudah berkeringat. Sedangkan data objektif yang berhasil ditemukan yaitu TD: 160/90

MmHg, RR: 20x/menit, Ny.H tampak bingung.

Diagnosa yang diangkat pada penelitian ini adalah Defisit pengetahuan. Penegakan diagnose Defisit pengetahuan didasarkan pada tanda dan gejala yang muncul pada Ny.H dengan mengacu pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Tanda dan gejala mayor yang muncul antara lain merasa khawatir dengan akibat kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tegang dan sulit tidur. Sedangkan tanda dan gejala minor yaitu mengeluh pusing, tekanan darah meningkat 160/90 MmHg.

Penelitian ini berfokus pada tindakan keperawatan mandiri yaitu pemberian jus mentimun pada klien dengan hipertensi. Rencana pemberian jus mentimun pada asuhan keperawatan keluarga Tn. G dengan masalah hipertensi pada Ny.H dilakukan selama lima hari dari tanggal 12-16 Juni 2023. Kegiatan dilaksanakan dikediaman Ny.H Perumahan Garuda wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.

1. Hari Pertama: tanggal 12 Juni 2023 rencana keperawatan yang disusun yaitu melakukan pengkajian tanda dan gejala hipertensi, menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta cara mengatasi hipertensi. Setiap rencana yang telah disusun dapat diimplementasikan. Klien kooperatif dan mampu mengikuti kegiatan yang diimplementasikan dengan baik.
2. Hari kedua: tanggal 13 Juni 2023. Rencana keperawatan yang telah disusun yaitu mengevaluasi pengetahuan klien tentang hipertensi dan cara mengatasinya, dilanjutkan dengan mempraktekkan cara mengatasi hipertensi dengan pemberian jus mentimun. Hasil kegiatan, seluruh rencana keperawatan dapat terlaksana. Klien mampu menjelaskan kembali pengertian, penyebab serta tanda dan gejala hipertensi. Klien juga bersedia belajar mempraktekkan pembuatan jus mentimun.
3. Hari ketiga: tanggal 14 Juni 2023. Rencana keperawatan yang disusun

yaitu mengevaluasi kegiatan pemberian jus mentimun, melanjutkan pemberian jus mentimun dan memasukkan pada jadwal kegiatan. Implementasi dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Perawat mengevaluasi tekanan darah klien.

4. Hari keempat: tanggal 15 Juni 2023. Rencana keperawatan yaitu mengevaluasi kembali tekanan darah klien, lanjutkan mengontrol hipertensi dengan jus mentimun. Implementasi telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Tekanan darah klien sudah mulai menurun.
5. Hari kelima: tanggal 16 Juni 2023. Rencana keperawatan yang telah disusun yaitu evaluasi kembali tekanan darah klien dan melanjutkan pemberian jus mentimun. Perawat mengevaluasi kembali tekanan darah klien, didapatkan hasil tekanan darah klien turun menjadi 120/90 mmHg.

Pada hari terakhir klien mulai mengalami perubahan dan penurunan tekanan darah pada hari ketiga pemberian jus mentimun.

Hasil evaluasi didapatkan data Ny.H mengatakan lebih rileks, nyeri kepala dan pusing berkurang, TD: 120/90 mmHg. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang didapatkan oleh peneliti saat dilakukan pengkajian melalui anamnesa pada tanggal 12 Juni 2023 di rumah Ny. H, Hasil Pengkajian yang di dapatkan peneliti melalui anamnesa dan observasi dengan kunjungan kerumah Ny.H berumur 58 tahun, dengan riwayat hipertensi sejak tahun 2018. Saat di lakukan pengkajian Ny. H tidak mengetahui penyebab hipertensi dan makanan pantangan penderita hipertensi serta tidak mengetahui penatalaksanaan hipertensi. Saat ini Ny. H masih mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam seperti gorengan.. Ny. H mengatakan mengkonsumsi obat yang di beli sendiri.

Pada saat pengkajian didapatkan riwayat penyakit Ny.H bahwa orang tuanya (Ayah) memiliki penyakit yang sama dengan Ny.H yaitu hipertensi dan Ny.H mengatakan pernah dirawat di Rumah sakit bebrapa tahun yang lalu. Pada saat pengkajian Ny.H mengeluh sering sakit kepala dan sakit pada bagian kuduk belakang, setelah di cek tekanan darah Ny.H 160/90mmHg. Ny.H mengatakan beliau telah menderita penyakit hipertensi selama 4 tahun yang lalu karena pola hidup dan kelebihan berat badan.

Diagnosa keperawatan prioritas yang di angkat pada kasus Ny. H adalah defisit pengetahuan karena berdasarkan data yang ditemukan pada saat peneliti melakukan anamnesa adalah Ny. H mengatakan tidak mengetahui secara pasti penyebab hipertensi, Ny. H mengatakan tidak mengetahui tentang makanan apa saja yang di larang oleh penderita hipertensi. Saat di tanya Ny. H menyebutkan makanan pantangan yang di larang penderita hipertensi hanya makanan yang mengandung garam saja, tetapi Ny. H tidak tahu pasti berapa kadar garam yang boleh dikonsumsi dalam sehari. Ny H mengatakan tidak mengetahui cara menurunkan hipertensi, Ny. H mengatakan tidak mengetahui pengobatan yang dapat di lakukan di rumah untuk hipertensi, Ny. H tidak mengetahui akibat lanjut dari hipertensi yang tidak terkontrol.

Diagnosa kedua yang diangkat adalah manajemen kesehatan tidak efektif ketidakmampuan keluarga dalam memelihara atau memodifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi karena Tn. G dan Ny H sangat berharap mampu memelihara keluarga yang menderita hipertensi. Ny. H mengatakan siap untuk merubah pola makan nya, Ny. H mengatakan akan menjauhi pantangan nya dan seluruh keluarga siap untuk memantau perkembangan Ny.H.

Perencanaan yang dilakukan mengacu pada perencanaan oleh SDKI SLKI SIKI berdasarkan 5 tugas kesehatan keluarga yaitu keluarga mampu mengenal

masalah, keluarga mampu memutuskan, keluarga mampu merawat, keluarga mampu memodifikasi lingkungan dan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan. Intervensi yang dilakukan yang pertama yaitu berikan pendidikan kesehatan mengenai proses penyakit hipertensi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, cara mengontrol dan pengobatan) dengan menggunakan leaflet/ lembar balik.

Yang kedua yaitu beri dukungan atau motivasi kepada keluarga membuat keputusan yang tepat dalam merawat. anggota keluarga (Ny.H) yang menderita hipertensi dengan memberikan harapan pada Ny.H dalam proses pengobatan hipertensi.

Yang ketiga yaitu libatkan keluarga dalam merawat Ny.H yang mengalami hipertensi dengan menyiapkan diet/ pengobatan tradisional hipertensi untuk Ny.H yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Jacomina Anthonete Salakory didapatkan hasil pemberian jus mentimun kepada pasien hipertensi, setelah diberikan jus mentimun pada hari pertama tekanan darah pasien turun menjadi 140/100 mmHg, pasien terlihat rileks dan tidak merasakan nyeri. Dan pada hari kedua TD turun menjadi 120/80. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Meirlina dkk didapatkan hasil Terdapat efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di PSTW Sinta Rangkap.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan pasien beserta keluarga adalah dengan melakukan upaya serta penanganan non farmakoogi seperti pemberian jus mentimun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zauhani & Zainal, pemberian jus timun kepada 20 lansia dengan hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah lansia hingga 4,4 mmHg (sistolik) dan 2,5 mmHg (diastolik). Hal tersebut didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh

Ryan Adrian (2006) menyebutkan bahwa pemberian 200cc jus timun dapat menurunkan tekanan darah hingga 8 mmHg.

Manfaat baik yang dapat dihasilkan dari konsumsi jus mentimun secara rutin dapat mendukung kontrol tekanan darah pada hipertensi, namun hal tersebut dirasa kurang efektif apabila keluarga kurang memahami cara pembuatan jus mentimun.

Berdasarkan hal tersebut maka Penulis melakukan penyuluhan serta demonstrasi mengenai manfaat dan cara membuat jus mentimun guna meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keluarga tentang cara merawat pasien dengan hipertensi sebagai sarana untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi tersebut.

Yang keempat melibatkan keluarga melakukan manajemen lingkungan rumah yang aman dan nyaman bagi Ny.H Lalu selanjutnya memotivasi keluarga memeriksakan kesehatan secara rutin ke fasilitas kesehatan yang ada.

Pemberian Terapi Pada Ny. H dilakukan selama 5 hari di mulai pada tanggal 12 Juni 2023 di Rumah Ny.H yang berada di wilayah Puskesmas Kenali besar.

Pada hari pertama tanggal 12 Juni 2023 sebelum melakukan Pendidikan kesehatan tentang hipertensi terlebih dahulu peneliti mengontrak waktu bersama dengan klien. Pada saat implementasi peneliti mengidentifikasi tingkat pengetahuan klien tentang penyakit hipertensi, Selanjutnya peneliti menjelaskan Pengertian hipertensi, Faktor risiko hipertensi dan Gejala hipertensi, Dan Menggali kembali pengetahuan keluarga tentang pengertian hipertensi yang sudah dijelaskan. Selanjutnya peneliti menjelaskan pada keluarga akibat lanjut apabila hipertensi tidak segera diatasi serta memotivasi keluarga untuk menyebutkan kembali apa yang sudah dijelaskan dan memotivasi keluarga untuk mengatasi masalah yang di hadapi oleh Ny.H.

Tekanan darah Ny. H pada hari pertama yaitu 160/90 mmHg.

Pada hari kedua tanggal 13 Juni 2023, sebelum melakukan Pendidikan kesehatan tentang mengambil keputusan untuk merawat anggota keluarga yang sakit dan cara merawat anggota keluarga dengan hipertensi, terlebih dahulu peneliti mengontrak waktu bersama dengan klien. Lalu pada saat implementasi berikutnya peneliti menggali pengetahuan klien dan keluarga pencegahan hipertensi dan cara merawat anggota keluarga dengan sakit yang telah di jelaskan pada hari sebelumnya, setelah itu peneliti menjelaskan implementasi kedua yaitu tentang makanan yang harus dihindari penderita hipertensi dan penanganan pada hipertensi, serta menggali pengetahuan keluarga tentang pengobatan alternatif atau terapi komplementer yang dapat diberikan pada anggota keluarga dengan masalah hipertensi dan mendemonstrasikan secara langsung cara membuat jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah pada pasien. Selanjutnya pasien diberikan jus mentimun tersebut 1 gelas atau 200 ml kepada klien. Lalu memberikan reinforcement positif atas keputusan yang di lakukan klien. Setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil tekanan darah Ny. H 157/83 mmHg

Pada hari ketiga tanggal 14 Juni 2023, sebelum melakukan Pendidikan kesehatan terlebih dahulu peneliti mengontrak waktu bersama dengan klien tentang cara pembuatan terapi komplementer berupa jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah, dan mengevaluasi kembali apakah klien mampu membuat jus mentimun secara mandiri. Selanjutnya klien diberikan jus mentimun tersebut 1 gelas atau 200 ml kepada klien. Lalu memberikan reinforcement positif atas keputusan yang dilakukan klien. Setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil tekanan darah Ny. H 140/87 mmHg

Pada hari keempat tanggal 15 Juni 2023, sebelum melakukan Pendidikan kesehatan terlebih dahulu peneliti

mengontrak waktu bersama dengan klien tentang cara memodifikasi lingkungan untuk penderita hipertensi. Lalu peneliti melakukan implementasi dengan Menggali pengetahuan Ny. H dan keluarga dan cara memodifikasi lingkungan yang sehat, Jelaskan pada keluarga cara memelihara lingkungan sehat seperti menciptakan lingkungan yang nyaman bagi penderita selanjut nya memberikan terapi komplementer berupa jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah, Selanjutnya klien diberikan jus mentimun tersebut 1 gelas atau 200 ml kepada klien. Lalu memberikan reinforcement positif atas keputusan yang dilakukan klien. Setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil tekanan darah Ny. H 137/80 mmHg

Pada hari kelima 16 juni 2023 sebelum melakukan pendidikan kesehatan terlebih dahulu peneliti mengontrak waktu bersama dengan klien tentang pemanfaatan pelayanan kesehatan dengan baik dan benar untuk penderita hipertensi. Lalu peneliti melakukan implementasi dengan menjelaskan mengenai jenis-jenis pelayanan kesehatan, menjelaskan mengenai manfaat kunjungan ke pelayanan kesehatan, menjelaskan mengenai fasilitas pelayanan kesehatan, menganjurkan keluarga untuk memilih fasilitas kesehatan yang akan dimanfaatkan dalam perawatan hipertensi, memberikan terapi komplementer berupa jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah tersebut 1 gelas atau 200 ml kepada klien. Lalu memberikan reinforcement positif atas keputusan yang di lakukan klien. Setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil tekanan darah Ny. H 120/90 mmHg

Selama melakukan implementasi keperawatan pada klien peneliti tidak mengalami kesulitan karena peneliti telah mengadakan pendekatan terlebih dahulu dan menjalin hubungan saling percaya, lalu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan eneliti untuk melakukan asuhan keperawatan keluarga pada klien keluarga secara terbuka.

Berdasarkan kunjungan kerumah selama 5 hari di mulai sejak tanggal 12-16

juni 2023 dan memberikan implementasi keperawatan sesuai yang direncanakan.

Berdasarkan evaluasi hari pertama tanggal 12 juni 2023 defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang hipertensi di dapatkan hasil bahwa setelah di lakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dimana klien megalami peningkatan pengetahuan, Ny.H dan keluarga dapat menyebutkan kembali mengenai pengertian, penyebab serta tanda dan gejala penyakit hipertensi, Ny.H mengatakan Hipertensi adalah peningkatan tekanan darahsistolik sedikitnya 140 mmhg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmhg. Penyebabnya bisa karena keturunan, kegemukan dan banyak konsumsi garam, Merokok, Konsumsi alkohol., Ny.A juga mengatakan tanda dan gejala hipertensi adalah pusing atau sakit kepala, sulit tidur, mudah marah

Dan keluarga mampu mengambil keputusan untuk merawat anggota keluarga yang mempunyai penyakit hipertensi dengan menyebut kan komplikasi yang terjadi jika hipertensi tidak di tangani dengan segera, Ny. H mengatakan akibat dari hipertensi adalah menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, strokedan ginjal. Ny.H mengatakan mau mengubah pola makannya dan mengurangi makanan yang tinggi garam.

Berdasarkan evaluasi hari kedua tanggal 13 juni 2023 defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang hipertensi di dapatkan hasil bahwa klien mampu merawat anggota keluarga yang sakit dengan cara mencegah, menghindari makanan pantangan dan melakukan penanganan dengan cara melakukan terapi komplementer jus mentimun. Ny. H mengatakan cara pencegahan dan merawat anggota keluarga dengan penyakit hipertensi yaitu dengan mengatur makanan atau pola makan. Ny.H mampu mempraktekan cara pembuatan terapi jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah.

Berdasarkan evaluasi hari ketiga tanggal 14 juni 2023 klien mampu

membuat jus mentimun secara mandiri. Ny. H bersedia untuk melakukan kembali terapi komplementer yang sudah di jelaskan berdasarkan kontrak waktu pada hari sebelum nya. Ny.H bersedia melakukan terapi komplementer sesuai anjuran.

Berdasarkan evaluasi hari keempat tanggal 15 juni 2023 klien mampu memodifikasi lingkungan, Ny. H mampu menyebutkan modifikasi lingkungan yang dianjurkan, Ny.H mengatakan bahwa lingkungan yang sehat adalah dengan menjauhi resiko dari kekambuhan seperti faktor pola makan. Ny. H bersedia untuk melakukan kembali terapi komplementer yang sudah di jelaskan berdasarkan kontrak waktu pada hari sebelum nya. Ny.H bersedia melakukan terapi komplementer sesuai anjuran

Berdasarkan evaluasi hari kelima 16 juni 2023 klien memanfaatkan pelayanan kesehatan dengan cara menyebutkan manfaat kunjungan ke pelayanan kesehatan dan fasilitas kesehatan terdekat yang dapat digunakan. Ny.H mengatakan jenis pelayanan kesehatan yaitu pelayanan kesehatan primer, sekunder, dan tersier. Contohnya seperti rumah sakit, puskesmas dan klinik, Ny.H mengatakan manfaat datang ke pelayanan kesehatan yaitu untuk memeriksakan kesehatan dan berobat, Ny.H dan keluarga mengatakan akan memilih puskesmas sebagai fasilitas kesehatan keluarga yang akan di kunjungi. Berdasarkan intervensi keperawatan pemberian jus mentimun untuk menurunkan kadar tekanan darah Ny.H. Pada saat sebelum pemberian jus mentimun kadar tekanan darah Ny. H yaitu 160/90 mmHg. Setelah pemberian terapi komplementer jus mentimun selama selama 4 hari dengan pemberian jus mentimun, 150gr timun, air 200 ml, blender dan di minum 1 kali sehari yaitu pada saat pemberian intervensi kerumah klien, pada hari ke 3 didapatkan pemeriksaan kadar tekanan darah kembali di dapatkan tekanan darah Ny.H mengalami penurunan setelah diberikan jus mentimun yaitu menjadi 120/90 mmHg.

Dimana hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zauhani & Zainal, pemberian jus timun kepada 20 lansia dengan hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah lansia hingga 4,4 mmHg (sistolik) dan 2,5 mmHg (diastolik). Hal tersebut didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryan Adrian (2006) menyebutkan bahwa pemberian 200cc jus timun dapat menurunkan tekanan darah hingga 8 mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan terkait pemberian jus mentimun pada Ny.H dengan hipertensi didapatkan kesimpulan bahwa Ny.H mengalami hipertensi akibat kurang pengetahuan dan pola hidup yang tidak sehat. Setelah dilakukan implementasi pemberian jus mentimun selama lima hari didapatkan penurunan tingkat tekanan darah Ny.H dari 160/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu pelaksanaan penelitian yang singkat membuat intervensi yang dilakukan hanya bias terlaksana 5 hari, untuk 2 hari selanjutnya peneliti menyarankan keluarga melanjutkan terapi jus mentimun sesuai yang diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pangestu, T. H., Aisyiah, A. & Nurani IA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Hipertensi Di Kelurahan Ciriung Privinsi Jawa Barat. *MAHESA Malahayati Heal Student Journal*2. *Published online 2022*:184-198.
2. Perwakilan, W. & Provinsi Bali B. Strategi Penguatan Fungsi Keluarga Pada Era Pandemi Covid-19 I Dewa Made Suka. *Soc J Inov Pendidik IPS*. 2021;1.
3. Trimaya, *, Mulat, C., Tetap D. Abstrak Studi Kasus Pada Keluarga Ny 'H' Dengan Anggota Keluarga Yang Mengalami Gangguan Kesehatan Tb Paru Kelurahan

- Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Published online* 2009.
4. Keperawatan Tn Khususnya Tn Y dengan Stroke Buletin Kesehatan, A. Y., Firsty, L. & Syamsiah D. Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. Y Khususnya Tn. Y Dengan Stroke Di Rt. 02 Rw. 02 Kelurahan Gedong Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur. *Published online* 2017.
5. Studi P, Profesi P, Kesehatan F, Muhammadiyah U, Barat S. Khuratul Aini. *Published online* 2022.
6. (Risksdas) RKD. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. *Published online* 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorp_op_20%0A18/Hasil Riskesdas 2018.pdf
7. Wulandari, E. BG dan NA. Pengaruh kombinasi jumlah tanaman per polybag dan komposisi media tanam terhadap pertumbuhan dan hasil tanaman mentimun (*Cucumis sativus* L.) var. Venus. *J Produksi Tanam. Published online* 2014:464-473.
8. Kusnul, Z., & Munir Z. Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *J Ilm Keperawatan*. 2011;1:1-5.
9. Nugraheni. Raja Obat Alami: Mentimun A-Z Seri Apotik Dapur. 1st ed.; 2016.
10. Lovindy PL TM. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi. Semarang Univ Dipenogoro.2022
11. Dewi, S., & Familia D. Hidup Bahagia Dengan Hipertensi. (Aplus, ed.); 2010.
12. Nugraheni. Raja Obat Alami: Mentimun A-Z Seri Apotik Dapur. 1st ed. (Nurarif, ed.); 2016.