EDUKASI KESEHATAN

Jus Mentimun

Sebagai Terapi Pendamping untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah







Disusun Oleh :

Winda Resmayani

Norman Wijaya Gati

Program Studi Sarjana Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Univeristas 'Aisyiyah Surakarta

DAFTAR ISI

1. Pendahuluan..... 3
2.Apa Itu Tekanan Darah Tinggi?..... 4
3.Klasifikasi Tekanan Darah..... 5
4.Faktor Risiko Tekanan Darah..... 6
5.Mengapa Tekanan Darah Tinggi Berbahaya?..... 7
6.Mengapa Memilih Jus Mentimun?..... 8
7.Kandungan Gizi Mentimun..... 9
8.Bagaimana Jus Mentimun Membantu Tubuh?..... 10
9.Siapa yang Dianjurkan Minum Jus Mentimun?..... 11
10. Siapa yang Perlu Berkonsultasi Terlebih Dahulu?.....12
11. Bahan dan Alat..... 13
12. Cara Membuat Jus Mentimun..... 14
13. Tips Jika Tidak Memiliki Blender..... 15
14. Takaran dan Waktu Minum..... 16
15. Hal yang Perlu Diperhatikan..... 17
16. Kapan Harus Segera Ke Rumah Sakit?..... 18
17. Peran Keluarga..... 19
18.Pesan Keluarga..... 20



PENDAHULUAN

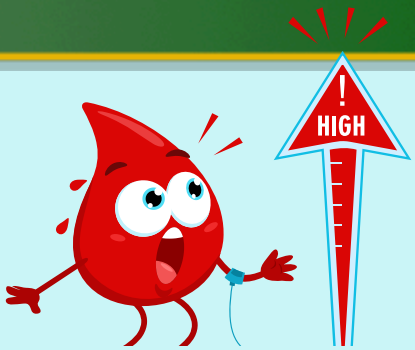
KENALI DAN KENDALIKAN TEKANAN DARAH

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal. Tekanan darah tinggi sering kali tidak menimbulkan keluhan, tetapi jika dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti stroke, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan.

Tekanan darah dapat dikendalikan dengan minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat.

Jus mentimun dapat digunakan sebagai cara pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah, bukan sebagai pengganti obat dari dokter.

Booklet ini berisi informasi tentang tekanan darah tinggi, jus mentimun, cara membuatnya, takaran dan waktu minum, serta cara menjaga tekanan darah.



APA ITU TEKANAN DARAH TINGGI?

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah mencapai 140/90 mmHg atau lebih

Tekanan darah tinggi sering tidak terasa. Karena itu, kita perlu memeriksa tekanan darah secara rutin, walaupun sedang merasa sehat.

MUDAH DIINGAT



Angka atas = tekanan saat jantung memompa darah



Angka bawah = tekanan saat jantung beristirahat



TEKANAN DARAH PERLU DIJAGA AGAR TETAP TERKONTROL





KLASIFIKASI TEKANAN DARAH

BERAPA TEKANAN DARAH ANDA?

Kategori	Angka Atas	Angka Bawah
Normal	<120	<80
Meningkat	120-129	<80
Tekanan Darah Tinggi Tahap 1	130-139	80 - 89
Tekanan Darah Tinggi Tahap 2	≥ 140	≥ 90
Tekanan Darah Sangat Tinggi	≥ 180	≥ 120

CATATAN: JIKA TEKANAN DARAH ANDA TINGGI, LAKUKAN PEMERIKSAAN KEMBALI DENGAN BENAR DAN KONSULTASIKAN HASILNYA KEPADA TENAGA KESEHATAN

FAKTOR RISIKO TEKANAN DARAH TINGGI

APA YANG DAPAT MENINGKATKAN RISIKO TEKANAN DARAH TINGGI?

Yang dapat kita ubah

- Terlalu banyak makan garam — makanan terlalu asin dapat meningkatkan tekanan darah
- Sering makan makanan tidak sehat — terlalu banyak makanan tinggi lemak dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi
- Jarang bergerak — kurang bergerak dapat membuat tubuh kurang sehat
- Berat badan berlebih — dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi
- Merokok — rokok dapat merusak pembuluh darah
- Minum alkohol — alkohol dapat meningkatkan tekanan darah
- Stres berkepanjangan — stres dapat memengaruhi tekanan darah
- Kurang tidur — dapat memengaruhi kesehatan tubuh

YANG TIDAK DAPAT KITA UBAH



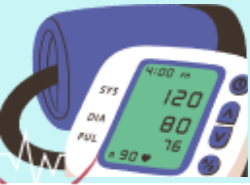
Usia



Riwayat keluarga



Jenis kelamin



KENALI RISIKONYA DAN MULAI UBAH KEBIASAAN YANG BISA DIPERBAIKI

MENGAPA TEKANAN DARAH TINGGI BERBAHAYA?



Tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat merusak pembuluh darah dan organ tubuh secara perlahan, meskipun tidak terasa.



Otak Stroke



Jantung Penyakit jantung



Ginjal Gangguan ginjal



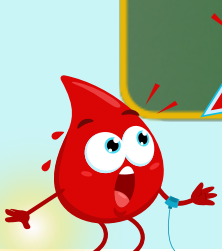
Mata Gangguan penglihatan



Pembuluh darah Kerusakan pembuluh darah

"TIDAK TERASA BUKAN BERARTI TIDAK BERBAHAYA."

Tekanan darah tinggi sering disebut "silent killer" atau "pembunuh diam diam" karena sering tidak menimbulkan keluhan.



MENGAPA MEMILIH JUS MENTIMUN?

Mentimun mudah ditemukan, harganya terjangkau, dan mudah dibuat menjadi jus

Mentimun mengandung kalium, magnesium, vitamin C, flavonoid, serat, dan banyak air yang dapat membantu mendukung kesehatan tubuh dan pengendalian tekanan darah

Jus mentimun adalah terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah, bukan pengganti obat dari dokter





KANDUNGAN GIZI MENTIMUN

Air

Membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh

Kalium

Membantu tubuh mengatur garam dan cairan

Magnesium

Membantu mendukung kesehatan pembuluh darah



Serat

Membantu menjaga kesehatan pencernaan

Flavonoid

Membantu melindungi sel dan pembuluh darah

Vitamin C

Membantu melindungi sel tubuh

BAGAIMANA JUS MENTIMUN MEMBANTU TUBUH?





JUS MENTIMUN MENGANDUNG KALIUM, MAGNESIUM, DAN BANYAK AIR.



Mengatur garam dan cairan dalam tubuh



Membantu mengeluarkan kelebihan cairan melalui urine



Membantu menjaga tekanan darah tetap terkontrol



Mendukung kesehatan pembuluh darah



SIAPA YANG DIANJURKAN MINUM JUS MENTIMUN?

Penderita tekanan darah tinggi

Orang yang berisiko mengalami tekanan darah tinggi

Orang dewasa yang ingin membantu menjaga tekanan darah

Orang yang ingin menerapkan pola hidup sehat

JUS MENTIMUN BUKAN PENGGANTI OBAT TEKANAN DARAH YANG DIBERIKAN DOKTER. TETAP MINUM OBAT SESUAI ANJURAN TENAGA KESEHATAN

SIAPA YANG PERLU BERKONSULTASI TERLEBIH DAHULU?

Sebaiknyakonsultasiterlebih dahulu dengan tenaga kesehatan jika Anda:

01



Sedang hamil atau menyusui

02



Sedang rutin minum obat tekanan darah atau obat yang membuat lebih sering buang air kecil

03



Memiliki penyakit ginjal

04



Memiliki penyakit yang mengharuskan membatasi minum atau kalium

05



Pernah alergi terhadap mentimun atau makanan sejenis

Jika sedang minum obat atau memiliki penyakit tertentu, tanyakan dahulu kepada tenaga kesehatan sebelum minum jus mentimun

BAHAN DAN ALAT

BAHAN

- Mentimun segar ±200 gram
- Air matang 100 ml
- Tidak perlu menambahkan gula



ALAT

- Blender
- Pisau
- Talenan
- Gelas ukur
- Gelas
- Saringan jika diperlukan



TIDAK PUNYA TIMBANGAN?



Minta bantuan penjual untuk menimbang ±200 gram mentimun

LANGKAH PEMBUATAN JUS MENTIMUN

Siapkan mentimun

Gunakan mentimun segar sekitar 200 gram



Cuci

Cuci mentimun sampai bersih dengan air mengalir



Potong

Potong mentimun menjadi beberapa bagian



Masukkan ke blender

Masukkan potongan mentimun ke dalam blender



Tambahkan air

Tambahkan 100 ml air matang



Blender

Blender sampai halus



Tuangkan

Tuangkan jus ke dalam gelas



Saring jika perlu

Jika tidak suka ampas, jus dapat disaring



Siap diminum

Minum dalam keadaan segar dan tanpa tambahan gula



TIPS JIKA TIDAK MEMILIKI BLENDER

TIDAKPUNYA BLENDER? JANGAN KHAWATIR!JUS MENTIMUN TETAP BISA DIBUAT DENGAN CARA SEDERHANA

Cuci Mentimun



Cuci sampai bersih

Potong mentimun



Potong menjadi beberapa bagian

Parut mentimun



Gunakan parutan yang bersih

Tambahkan air



Tambahkan 100 ml air matang

Peras dan saring



Peras hasil parutan menggunakan saringan bersih

Tuangkan ke gelas



Potong menjadi beberapa bagian

TIDAK PUNYA TIMBANGAN?

Minta bantuan penjual untuk menimbang mentimun sekitar 200 gram



DOSIS DAN ATURAN MINUM

Takaran dan Waktu Minum

Berdasarkan Jurnal Putri et al,
200 gram mentimun 100 ml air matang
Menghasilkan ±250 ml jus



Cara minum

1 gelas (±250 ml), 2 kali sehari

Contoh waktu:

Pukul 10.00
Pukul 16.00



Jus Mentimun
Digunakan sebagai
Terapi pendamping,
bukan pengganti obat





HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Jus mentimun bukan pengganti obat tekanan darah
- Jangan menambahkan gula
- Gunakan mentimun yang segar
- Cuci mentimun sampai bersih
- Periksa tekanan darah secara rutin
- Kurangi makanan yang terlalu asin
- Tetap bergerak atau berolahraga sesuai kemampuan

- Jika muncul alergi atau keluhan setelah minum jus, hentikan dan konsultasikan kepada tenaga kesehatan
- Jika memiliki penyakit ginjal, sedang hamil/menyusui, atau sedang minum obat tertentu, konsultasikan terlebih dahulu



KAPAN HARUS SEGERA KE RUMAH SAKIT?

SEGERA CARI PERTOLONGAN JIKA MENGALAMI:

- Tekanan darah ≥180/120 mmHg
- Sakit kepala hebat atau muncul tiba-tiba
- Pandangan tiba-tiba kabur
- Nyeri dada atau sesak napas
- Wajah mencong atau salah satu tangan/kaki tiba-tiba lemah
- Bicara tiba-tiba tidak jelas
- Pingsan atau tidak sadar

KE MANA HARUS MENCARI PERTOLONGAN?

- Segera ke IGD rumah sakit Pertamina Cilacap terdekat

9922



PERAN KELUARGA



Mengingatkan minum obat



Ajak berjalan kaki atau melakukan aktivitas bersama

Menyiapkan makanan sehat



Pilih makanan yang bergizi dan tidak terlalu asin

Membantu mengurangi garam



Batasi makanan yang terlalu asin

Mengingatkan pemeriksaan tekanan darah



Lakukan pemeriksaan secara rutin

Mengajak bergerak



Lakukan pemeriksaan secara rutin

Memberikan semangat



Berikan dukungan agar penderita tetap semangat menjaga kesehatan



Pesan Kesehatan

AYO JAGA TEKANAN DARAH!

Kurangi garam



Jangan terlalu banyak makan makanan asin

Rutin bergerak



Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan

Minum obat sesuai anjuran



Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan

Makan makanan sehat



Lakukan pemeriksaan secara rutin

Periksa tekanan darah



Periksa secara rutin

Tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dengan pengobatan yang teratur dan pola hidup sehat “Jaga tekanan darah hari ini untuk hidup yang lebih sehat esok hari.”

DAFTAR PUSTAKA

KementerianKesehatanRepublik Indonesia.(2023).Survei Kesehatan Indonesia(SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Putri, S., Suryarinilsih, Y., & Roza, M. (2023). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 14(2), 101–106.

Ratnadewi, D., dkk. (2023). Kandungan gizi dan manfaat mentimun (Cucumis sativus) sebagai terapi komplementer pada hipertensi. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(2), 95–102.

Tamar, M., & Nuradabyah. (2023). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 11(2), 133–140

Oktafiani, D. N., dkk. (2024). Edukasi pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 84 5 – 851



BUTUH INFORMASI LEBIH LANJUT??

Booklet ini dibuat sebagai media edukasi untuk membantu masyarakat memahami tekanan darah tinggi dan cara menjaga tekanan darah dengan pola hidup sehat serta jus mentimun sebagai terapi pendamping

PENYUSUN

Winda Resmayani
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

0823-2515-8381