



## Edukasi Jus Melon Sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah

**Asrina Pitayanti**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia  
Madiun, Email : [asrinapitayanti44@gmail.com](mailto:asrinapitayanti44@gmail.com)

**Fitria Yuliana**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia  
Madiun, Email : [fitriayuliana57@gmail.com](mailto:fitriayuliana57@gmail.com)

**Abstract.** *Hypertension is an increasingly important medical and public health problem. Prevention and management of hypertension is a major public health challenge. Many cardiovascular diseases, cerebrovascular diseases, and hypertension can be prevented by implementing medication through routine control and realizing the importance of a healthy lifestyle. The method used is to provide education and demonstration of non-pharmacological therapy about melon juice. Melon juice therapy can be used as an alternative therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients. which is easy and cheap without compromising the benefits of pharmacological drugs applied by medical personnel. The content of melon fruit contains a lot of Potassium which functions to lower blood pressure because it can cause vasodilation, dilate blood vessels, so that blood pressure can decrease. Community service activities are aimed at all residents in order to increase knowledge about non-pharmacological therapies that are relatively safe from side effects.*

**Keywords:** *hypertension, education, non-pharmacological therapy*

**Abstrak.** Hipertensi merupakan masalah medis dan kesehatan masyarakat yang semakin penting. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi merupakan tantangan utama kesehatan masyarakat. Banyak penyakit kardiovaskular, penyakit serebrovaskular, dan hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pengobatan melalui rutin control dan menyadari pentingnya pola hidup sehat. Pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap individu untuk melakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan Hipertensi. Metode yang digunakan yaitu memberikan edukasi dan demonstrasi terapi non farmakologi tentang jus melon. Terapi jus melon dapat dijadikan salah satu alternative terapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. yang mudah dan murah tanpa mengesampingkan manfaat obat – obatan farmakologi yang diterapkan oleh petugas medis. Kandungan buah melon banyak terdapat Kalium yang berfungsi menurunkan tekanan darah karena mampu menyebabkan vasodilatasi, melebarkan pembuluh darah, sehingga tekan darah dapat menurun. Kegiatan pengabdian masyarakat ditujukan pada semua warga dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang terapi non farmakologi yang relative aman dari efek samping.

**Keyword:** Hipertensi ,Edukasi, Terapi Non Farmakologi

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik >140mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Hipertensi kerap disebut sebagai the silent disease karena penyakit ini sering terjadi tanpa adanya gejala, sehingga masyarakat tidak merasa menderita penyakit ini (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Menurut WHO Pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi diperkirakan lebih dari 1 miliar orang menderita hipertensi dimana dua pertiga berasal dari negara berpenghasilan menengah dan rendah. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2018 prevalensi kejadian hipertensi sebesar 36,8%. Pada kabupaten Magetan jumlah kasus hipertensi tahun 2018 yang ditemukan sebanyak 40.022 kasus (Dinkes Magetan, 2018). Desa Bungkok terdapat 561 KK dan terdapat warga yang memiliki hipertensi di Desa Bungkok sebesar 25%.

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dimana salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan faktor tersebut berpengaruh terhadap perilaku, sikap dan tindakan individu. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan.. Salah satu pengobatan hipertensi non farmakologis dalam mengontrol tekanan darah yaitu dengan pemberian buah melon, dimana buah melon kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Pengetahuan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan individu, atau masyarakat. Pengetahuan merupakan bentuk domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang. Pengetahuan baik terhadap suatu hal, maka akan diikuti perilakunya tersebut (Adliyani dkk, 2017: 11). Banyak masalah kesehatan masyarakat yang mungkin akan timbul akibat kurangnya pengetahuan, perilaku masyarakat, kondisi lingkungan, dan kurangnya sarana prasarana (Mitra, 2012: 170). Maka diperlukanya suatu edukasi tentang pemahaman terapi non farmakologi dalam mengupayakan tekanan darah penderita hipertensi melalui terapi komplemter yaitu jus buah melon.

## **PELAKSANAAN DAN METODE**

a. Survey lokasi, sasaran dan sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan oleh tim pelaksana dosen dan 5 mahasiswa. Pemilihan desa tersebut karena masyarakat didesa tersebut angka kasus hipertensi masih relatif banyak terutama didukuh ngrombo desa bungkok. Kegiatan ini dilakukan bertepatan dengan jadwal posbindu di desa tersebut.

b. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan diawali kegitan berupa penyuluhan tentang terapi non farmakologis yang bisa digunakan menurunkan tekanan darah. kemudian setelah itu dilanjutkan pengecekan tekanan darah yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan. Kegiatan dilakukan dibalai desa bungkok pada hari rabu, 15 februari 2023 mulai pukul 9.00 wib – selesai. Hasil Screening teridentifikasi 25 orang Hipertensi. Batasan Hipertensi ini adalah tekanan darah yang menetap tinggi dalam tiga kali pengukuran data awal dan sudah divalidasi dari perawat desa setempat. informasi Pembuatan jus melon ini nantinya juga dibekali tentang kondisi hipotensi yang mungkin akan bisa terjadi menimbulkan keluhan lain diharapkan segera menuju puskesmas. Bagi warga yang mengalami hipertensi dianjurkan meminum jus melon secara rutin dalam menjaga kesetabilan tekan darahnya.

## 1) Pelaksanaan pre tes

Pertama kami tim pelaksana melakukan pengukuran tekanan darah kepada peserta kegiatan. kemudian membagikan kusioner pretest. Tujuan dari pelaksanaan pretes yaitu untuk mengukur pengetahuan tentang terapi non farmakologi dari jus melon melalui pengisian kusioner.

## 2) Penyampaian demonstasi terapi non farmakologi

Sebelum dilakukan pemberian jus melon peserta diberikan penjelasan atau edukasi penyakit hipertensi tata cara pembuatan jus melon melalui metode demonstrasi dan kondisi hipotensi yang mungkin bisa terjadi. Materi yang disampaikan adalah definisi hipertensi, etiologi, faktor – faktor yang mempengaruhi, dampak dan penatalakasaaan dari penyakit hipertensi dan juga demonstrasi dari pembuatan jus melon.

## 3) Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan latihan praktek pembuatan jus melon dengan mengambil 3orang peserta, dan menyarankan semua peserta memperhatikan bahan dan tata cara pembuatan jus melon. Saat menjelang akhir sesuai persetujuan awal perserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada tim pelaksana apabila ada yang kurang jelas saat pelaksanaan pembuatan jus melon.

## 4) Pelaksanaan post test

Sesi akhir dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu pelaksanaan post test. Tim pelaksana melakukan pembagian kusioner kembali dan mengukur skor pengetahuan terkait terapi non farmakologis jus melon. Tujuan dari pelaksanaan post tes yaitu untuk mengukur pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang terapi non farmakologis dinamakan jus melon merupakan salah satu terapi alternative dalam menurunkan tekan darah pada penderita hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai desa bungkok. Hasil evaluasi dari pretes dan postes pengetahuan peserta yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Tim pengabdian masyarakat menganalisa Kusioner pretest dibagikan terlebih dahulu kepada peserta. Diberikan waktu 5 menit untuk mengisi lembar kusioner. Hasil evaluasi awal ditampilkan dalam bentuk tabel dibawah.

Tabel 1. Pengetahuan Audien Sebelum Dilakukan Edukasi Jus Melon

Keterangan	Jumlah	Presentase
Pengetahuan Baik	3	12 %
Pengetahuan Cukup	10	40 %
Pengetahuan Kurang	12	48%
Total	25	100 %

Hasil di atas menunjukkan lebih dari separuh pengetahuan responden tentang pengetahuan terapi non farmakologi jus melon pada penyakit hipertensi kategori kurang sebanyak 12 orang ( 48 %), Sebagian kecil berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (12%) sedangkan yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang yaitu (40%).

Berdasarkan tabel diatas tentang diperlukan pemaparan informasi secara terus menerus dan rutin yang diberikan pada kegiatan Posbindu supaya pengetahuan akan secara bertahap meningkatkan serta kesadaran penyandang hipertensi mampu mempraktekkan gaya hidup sehat sebagai bagian terapi non farmakologi tanpa mengesampingkan terapi farmakologi. Peningkatan pengetahuan yang diiringi dengan peningkatan kesadaran yang baik tentang hipertensi akan berdampak pada kestabilan tekandarah khususnya penderita hipertensi yang paham dalam menerapkan pola terapi non farmakologis. Tingkat pengetahuan seseorang yang baik mengenai hipertensi akan mempermudahterjadinya perubahan perilaku, baik bagi penderita hipertensi maupun orang yang tidak menderita hipertensi untuk menjaga kesehatannya agar angka kejadian hipertensi dapat menurun (Pratami & Dewi, 2016). Hipertensi yang tidak terkontrol dan apabila tidak segera dicegah atau diobati akanmenimbulkan komplikasi pada organ lain. Komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi adalah stroke, infark miokard, dan gagal ginjal. Hipertensi ini merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan akan tetapi dapat dikendalikan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi, maka dari itu perlu adanya manajemen hipertensi yang dilakukan antara lain kombinasi obatobatan dan modifikasi gaya hidup. Pengobatan alternatif berupa terapi alternative di perlukan karena efeksamping yang relative rendah dibandingkan obat kimia.

Tabel 2. Pengetahuan Audien Setelah Dilakukan Edukasi Jus Melon

Keterangan	Jumlah	Presentase
Pengetahuan Baik	22	88 %
Pengetahuan Cukup	3	12 %
Pengetahuan Kurang	0	0 %
Total	25	100 %

Hasil di atas menunjukkan mayoritas pengetahuan responden tentang pengetahuan terapi non farmakologi jus melon pada penyakit hipertensi kategori baik sebanyak 22 orang ( 88%) dan sebagian kecil pengetahuan kategori cukup 3 orang ( 12%).

Hal diatas menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, pendidikan kesehatan yang dimaksud yaitu penyuluhan kesehatan karena dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga orang tidak hanya tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai terapi non farmakologi pada pasien hipertensi.

Pemilihan terapi jus melon dikarenakan Kandungan Melon termasuk dalam keluarga cucurbitaceae mengandung asam amino non esensial yaitu citrulline (Dasgan et al,2009). Citrulline

ini akan diubah menjadi L-arginine yang akan memproduksi Nitric Oxide dengan bantuan NO synthase (Lerman, Burnett Jr, Higano, McKinley, & Holmes Jr, 1998 : Budiono A.L.M., 2014). Nitric oxide merupakan salah Endothelium-Derived Relaxing Factors (EDRF). EDRF ini mempunyai fungsi vasodilator dengan menginduksi relaksasi otot polos pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Hal ini dapat menyebabkan 53 penurunan tekanan darah (Bauer & Sotnikova, 2010; Budiono A.L.M., 2014). Kalium dapat menurunkan tekanan darah karena mampu menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah, darah dapat mengalir lebih lancar dan terjadi penurunan resistensi perifer. Selain itu kalium dapat menghambat kerja enzim angiotensin (angiotensin converting enzim inhibitor) sehingga proses konversi renin menjadi renin-angiotensin terhambat dan tidak terjadi peningkatan tekanan darah. Kalium juga berfungsi sebagai natriuretik dan diuretik, yaitu menyebabkan peningkatan pengeluaran natrium dan cairan ( Manurung, 2016).

## **KESIMPULAN**

Melalui pemberian edukasi kepada masyarakat Desa bungkok dapat mengetahui dan memahami serta menerapkan terapi non farmakologis menggunakan buah melon sebagai alternative pengobatan hipertensi. Dengan peningkatan pemahaman itu dapat membentuk sebuah persepsi yang baik sehingga pemberdayaan masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan, sikap masyarakat mengenai tatalaksana terapi hipertensi. Sesuai tujuan dari pengabdian masyarakat kegiatan ini menunjukkan hasil mayoritas pengetahuan responden tentang pengetahuan terapi non farmakologi jus melon pada penyakit hipertensi kategori baik sebanyak 22 orang ( 88%) dan sebagian kecil pengetahuan kategori cukup 3 orang ( 12%). Dapat diartikan sebelum edukasi masyarakat kurang paham dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan signifikan meningkat.

## **SARAN**

Pemberian informasi terkait kesehatan sangat penting bagi masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan, sehingga kegiatan – kegiatan selanjutnya dapat dirancang secara optimal dalam memberikan materi yang adven, memperpanjang waktu, menambahkan bantuan dana lebih untuk membeli bahan dan alat pendukung. Metode praktek juga sangat relevan sehingga dapat ditambahkan dalam proses transfer ilmu yang sesuai dan dibutuhkan masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiyani, dkk. (2017). Pengaruh Pengetahuan Pendidikan dan Ekonomi Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir Barat. *Medical Journal Of Lampung University Vol 7 No 1*. <https://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1733>
- Depkes. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Budiono A.L.M., 2014. Efek Buah Melon Sky Rocket (Cucumis melo L.) Terhadap Tekanan Darah. Undergraduate thesis, Bandung : Universitas Kristen Maranantha

Mitra. (2012). Masalah Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas* Vol 1 No 4. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/issue/view/4>

Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Journal of Mutiara Medika*, 15(1), 67–74.

Pratami, F., & Dewi, R. (2016). Perbedaan Pengetahuan Pasien Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi. *Xii(1)*, 58–65.

Manurung W.P., Wibowo, A., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. 2016. Pengaruh Konsumsi Semangka ( *Citrullus Vulgaris*) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita 59 Hipertensi The Effect Consuming Watermelon ( *Citrullus Vulgaris*) On The Blood Pressure Of Patient With Hypertension. *MAJORITY*, 5, 102- 107.