

Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Edukasi Kesehatan: Manfaat Jus Buah Mentimun

Toto Harto^{1*}, Taufik Amir²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Al-Ma'arif

*korespondensi: totoharto27@gmail.com

Abstrak: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas, Tekanan darah 140/90 mmHg di dasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Metode : Rancangan studi kasus dalam penelitian ini adalah dengan melakukan proses Asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi, pada pasien hipertensi dengan penerapan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun dalam menurunkan tekanan darah. Hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diagnosa yang muncul yaitu : Defisit pengetahuan dengan penerapan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun. Dalam implementasi sebagian besar telah sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan, dengan hasil pasien mengetahui dan menerapkannya sebagai alternatif terapi non farmakologis. Kesimpulan : Dari hasil studi kasus pada kedua pasien penerapan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun dan dengan kerjasama perawat dan pasien atau keluarga sangat diperlukan untuk keberhasilan asuhan keperawatan pada pasien sehingga masalah keperawatan pasien mengenai defisit pengetahuan dengan penerapan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun dapat dilaksanakan dengan baik dan sebagian masalah dapat teratasi.

Kata Kunci : Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Jus buah mentimun.

Abstract: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. 140 shows the phase of blood being pumped by the heart and a diastolic phase of 90 shows the phase of blood returning to the heart. Methods: The case study design in this research is to carry out the nursing care process which includes assessment, formulation of nursing diagnoses, interventions, implementation, and evaluation, in hypertensive patients with the application of health education on the benefits of cucumber juice in lowering blood pressure. After nursing actions for 3 days, the diagnoses that emerged were: Knowledge deficit with the application of health education on the benefits of cucumber juice. In the implementation, most of them have been in accordance with the action plans that have been implemented, with the results that patients know and apply it as an alternative to non-pharmacological therapy. It is very necessary for the success of nursing care to patients so that the patient's nursing problems regarding knowledge deficits with the application of health education on the benefits of cucumber juice can be implemented properly and some problems can be resolved. Knowledge deficit with the application of health education on the benefits of cucumber juice. In the implementation, most of them have been in accordance with the action plans that have been implemented, with the results that patients know and apply it as an alternative to non-pharmacological therapy. It is very necessary for the success of nursing care to patients so that the patient's nursing problems regarding knowledge deficits with the application of health education on the benefits of cucumber juice can be implemented properly and some problems can be resolved..

Keywords: Hypertension, Health Education, Cucumber juice

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg di dasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2017).

Data 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 (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut karakteristik di Provinsi Sumatera Selatan sebesar (11,91%) dengan estimasi jumlah kasus yaitu sebanyak 3.668 orang (RISKESDAS, 2018). Dengan jumlah prevalensi hipertensi sebesar 34,4% pada penduduk usia >15 tahun, maka estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019 sebesar 90.423 orang.

Jumlah penderita hipertensi yang mendapat pelayanan sesuai standar sebanyak 13.901 orang (15,4%), terjadi peningkatan cakupan pelayanan hipertensi jika dibandingkan dengan tahun 2018 sebesar 10,9% (sebesar 4,5%) (Dinkes OKU, 2020). Pada prinsipnya ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan

obat, dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan modifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (back to nature). Buah-buahan yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak air, salah satunya yaitu mentimun.

Buah mentimun sangat baik di konsumsi untuk penderita hipertensi. Mengonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sangat baik untuk penderita hipertensi. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (BAK) (Suhaema I, 2014).

Pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan tentang kualitas hidup penderita hipertensi (Akbar, 2019). Hal tersebut terjadi karena dengan dilakukan pendidikan maka pengetahuan para pasien tentang kualitas hidup penderita hipertensi meningkat. Karena pendidikan sangat erat kaitanya dengan bertambahnya pengetahuan para pasien sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan para pasien khususnya tentang kualitas hidup penderita hipertensi (Murti, 2018).

Secara empiris ada efek bermakna dari pemberian jus mentimun pada penurunan tekanan darah, hal ini dimungkinkan karena mentimun mengandung potasium (kalium), magnesium, dan fosfor, dimana mineral-mineral tersebut efektif mampu mengobati hipertensi. Peran kalium telah banyak diteliti dalam kaitanya dengan regulasi tekanan

darah (Cerry, 2015). Dengan rasio kalium dan natrium yang tinggi dan seimbang, tekanan darah akan turun, dimana kalium berkerja mengatur kerja jantung yang mempengaruhi kontraksi otot-otot jantung dan mengatur keseimbangan cairan tubuh (Fitrina, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Edukasi Kesehatan Manfaat Jus Buah Mentimun di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU Tahun 2021".

METODE

Rancangan penelitian ini adalah studi kasus dengan desain deskriptif dalam bentuk studi kasus. Instrumen dokumentasi standar asuhan keperawatan yang dilakukan adalah pada dua klien dengan masalah yang sama yaitu diare, berupa wawancara kepada pasien, Dan langsung memberikan pendidikan kesehatan secara langsung mengenai dehidrasi. Serta melampirkan leaflet.

Lokasi Penelitian Penelitian dilakukan Di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU. Penelitian ini berlangsung selama 3 hari mulai dari tanggal 10 Juni 2021 sampai 11 Juni 2021. Dengan metode pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, studi dokumentasi dan studi kepustakaan. Adapun fokus studi dalam penelitian ini dilakukan adalah :Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU, Edukasi Kesehatan Manfaat Jus Buah Mentimun Di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU.

Analisis data dilakukan sejak penelitian di lapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul.

Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan. Dicantumkan etika yang mendasari suatu penelitian, terdiri dari : Hak untuk self determination, Hak terhadap privacy dan dignity, Hak anonymity dan confidentiality).

HASIL

Hasil studi kasus ini penulis melakukan pengkajian dengan 2 pasien yaitu pasien 1 dan 2 dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU. Pada pasien 1 didapatkan data subjektif yaitu Ny "S" mengatakan kurang begitu paham tentang penyakit nya, Ny "S" mengatakan belum tahu tentang terapi non farmakologis, dan Ny"S" mengatakan belum pernah mendapat penyuluhan tentang manfaat jus buah mentimun untuk dapat menurunkan tekanan darah. Sedangkan data objektif yaitu Klien tampak kebingungan, Klien tampak diam saat di tanya tentang terapi non farmakoogis, klien tampak menggelengkan kepala saat di beri informasi tentang jus buah mentimun untuk hipertensi.

Pada pasien ke 2 didapatkan hasil pengkajian subjektif yaitu Ny"M" mengatakan belum tahu alternative lain yang bisa menurunkan tekanan darah dan Ny"M" mengatakan belum pernah mendapat penyuluhan tentang manfaat jus buah mentimun untuk hipertensi. Sedangkan data objektif yang

didapatkan yaitu Ny "M" banyak bertanya mengenai alternatif lain yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil studi kasus pasien 1 yaitu tentang Pengetahuan tentang manfaat jus buah mentimun untuk hipertensi. Hari pertama Pasien belum memahami tentang penyakitnya dan terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Hari kedua yaitu Pasien mulai memahami tentang penyakitnya dan terapi non farmakologis yaitu manfaat jus buah mentimun untuk menurunkan tekanan darah sesuai dengan program yang telah di anjurkan. Hari ketiga yaitu Pasien mengatakan telah memahami tentang manfaat jus buah mentimun yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah sesuai program yang telah dianjurkan. Tekanan darah hari pertama 190/90mmHg, kedua 180/90mmHg, dan ketiga 160/80mmHg. Selanjutnya, Pelaksanaan penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah. Hari pertama pasien belum melaksanakan penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah sesuai yang telah di anjurkan. Kedua, pasien mulai melaksanakan cara penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah yang telah di anjurkan. Ketiga, Pasien sudah mulai melaksanakan penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah sesuai dengan program yang telah di anjurkan.

Pada pasien kedua tentang Pengetahuan tentang manfaat jus buah mentimun untuk hipertensi. Hari pertama, Pasien belum memahami tentang alternative lain yang bisa

digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas. Kedua, Pasien mulai memahami tentang jus buah mentimun yang bisa digunakan dalam menstabilkan tekanan darah sesuai program yang di anjurkan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas. Ketiga, Pasien mengatakan telah memahami tentang jus buah mentimun yang bisa digunakan dalam menstabilkan tekanan darah sesuai program yang di anjurkan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas. Tekanan darah hari pertama 180/90mmHg, kedua, 160/90mmHg, ketiga 140/80mmHg. Pelaksanaan penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah, hari pertama Pasien belum melaksanakan cara penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah sesuai yang telah di anjurkan dan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas. Kedua, Pasien mulai melaksanakan penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah sesuai dengan program yang telah dianjurkan dan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas. Ketiga, Pasien sudah melaksanakan cara penerapan jus buah mentimun dalam menstabilkan tekanan darah sesuai dengan program yang telah dianjurkan dan meminum obat penurun tekanan darah yang diberikan dari puskesmas.

PEMBAHASAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah. Tekanan

darah 140/90 mmHg di dasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2017).

Pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan tentang kualitas hidup penderita hipertensi. Hal tersebut terjadi karena dengan dilakukan pendidikan maka pengetahuan para pasien tentang kualitas hidup penderita hipertensi meningkat. Karena pendidikan sangat erat kaitanya dengan bertambahnya pengetahuan para pasien sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan para pasien khususnya tentang kualitas hidup penderita hipertensi (Murti, 2018). Secara empiris ada efek bermakna dari pemberian jus mentimun pada penurunan tekanan darah, hal ini dimungkinkan karena mentimun mengandung potasium (kalium), magnesium, dan fosfor, dimana mineral-mineral tersebut efektif mampu mengobati hipertensi. Peran kalium telah banyak diteliti dalam kaitanya dengan regulasi tekanan darah (Cerry, 2015). Penurunan tekanan darah setelah konsumsi mentimun tidak lain karena pengaruh kalium yang ada pada buah mentimun. Dengan rasio kalium dan natrium yang tinggi dan seimbang, tekanan darah akan turun, dimana kalium berkerja mengatur kerja jantung yang mempengaruhi kontraksi otot-otot jantung dan mengatur keseimbangan cairan tubuh (Fitrina, 2014).

Hasil yang di dapatkan dari pengkajian antara kasus 1 dan kasus 2 memiliki perbedaan. Pada kasus 1,

Ny"S" mengatakan kurang begitu paham tentang penyakit nya, Ny"S" mengatakan belum tahu tentang terapi non farmakologis, Ny"S" mengatakan belum pernah mendapat penyuluhan tentang manfaat jus buah mentimun untuk dapat menurunkan tekanan darah, Pemeriksaan TTV yaitu TD: 190/100 mmHg, Pols: 86x/m, RR: 24x/m, S: 37,1 C BB : 69 kg. Sedangkan pada kasus 2, Ny"M" kurang mampu dalam cara mencari alternatif lain untuk pengganti obat farmakologis, Ny"M" mengatakan belum pernah mendapat penyuluhan tentang manfaat jus buah mentimun untuk hipertensi.. Tanda-tanda vital TD: 180/00 mmHg, Pols: 84x/m, RR:24 x/m, S: 36,7 C.

Diagnosa keperawatan yang muncul setelah dilakukan analisa data, sama dengan teori menurut Nurarif dan Kusuma (2015) serta PPNI (2016). Pada kasus 1 diagnosa keperawatan yang muncul adalah: Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis d.d Mengeluh Nyeri, dan Defisit Pengetahuan Defisit pengetahuan dibuktikan dengan Masalah Yang Dihadapi dan Pada pasien kasus 2 diagnosa keperawatan yang muncul adalah: Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis d.d Mengeluh Nyeri, dan Defisit Pengetahuan dibuktikan dengan Masalah Yang Dihadapi, dan Penulis hanya mengambil 1 diagnosa keperawatan karena penulis memfokuskan untuk membahas kasus yang diambil yaitu Defisit pengetahuan dibuktikan dengan Masalah Yang Dihadapi.

Intervensi yang di berikan pada kasus 1 dan 2 dengan diagnosa Defisit pengetahuan dibuktikan dengan

Masalah Yang Dihadapi yang diintervensi adalah intervensi yang sama, yaitu: Observasi: Identifikasi kemampuan pasien menerima informasi, Identifikasi pengetahuan saat ini, Identifikasi kebiasaan pola makan saat ini dan masa lalu, Identifikasi persiapan pasien tentang cara penerapan jus buah mentimun sesuai yang di programkan, Identifikasi keterbatasan finansial untuk menyediakan makanan. Terapeutik: Persiapkan materi, media dan alat peraga, Jadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan, Berikan pasien dan keluarga bertanya, Sediakan rencana makan tertulis jika perlu. Edukasi: Jelaskan kepatuhan penerapan jus buah mentimun sesuai yang di programkan, Informasikan makanan yang diperbolehkan dan yang dilarang, Anjurkan melakukan olahraga sesuai toleransi, Ajarkan membaca label dan memilih makanan yang sesuai, Ajarkan cara merencanakan makanan yang sesuai program. Kolaborasi: Rujuk ke ahli gizi dan sertakan keluarga, jika perlu (PPNI, 2019).

Implementasi difokuskan pada edukasi manfaat jus buah mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Saat mengimplementasikan edukasi manfaat jus buah mentimun, kedua klien sangat kooperatif dan bersemangat ketika melakukan edukasi manfaat jus buah mentimun. Adapun langkah-langkah edukasi manfaat jus buah mentimun untuk menurunkan tekanan darah yaitu: Observasi: Mengidentifikasi kemampuan pasien menerima informasi, Mengidentifikasi pengetahuan saat ini, Mengidentifikasi kebiasaan pola makan saat ini dan masa lalu. Mengidentifikasi

keterbatasan finansial untuk menyediakan makanan. Terapeutik : Mempersiapkan materi, media dan alat peraga, Menjadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan, Memberikan pasien dan keluarga bertanya, Menyediakan rencana makan tertulis, jika perlu. Edukasi : Menjelaskan tentang manfaat jus buah mentimun dapat menurunkan tekanan darah, Menganjurkan melakukan olahraga sesuai toleransi, Mengajarkan membaca label dan memilih makanan yang sesuai, Mengajarkan cara merencanakan makanan yang sesuai program. Kolaborasi : Merujuk ke ahli gizi dan sertakan keluarga, jika perlu. Pada tahap implementasi tidak terdapat kesenjangan karena pada dasarnya dalam tahap pelaksanaan ini penulis mengacu pada perencanaan yang telah disusun sebelumnya dimana semua rencana tindakan dapat dilaksanakan dengan baik tanpa adanya kesulitan atau hambatan yang berarti. Hal ini dapat terlaksanakan dengan baik berkat adanya kerjasama yang baik antara penulis dan pasien (PPNI, 2019).

Pada hari pertama kasus 1 pasien belum memahami tentang penyakitnya dan belum tahu terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah, dan pada hari pertama kasus 2 dapat di evaluasi yaitu pasien belum memahami tentang alternative lain yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Pada hari ke-dua kasus 1 pasien mulai memahami tentang penyakitnya dan terapi non farmakologis yaitu manfaat jus buah mentimun bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah, dan pada hari ke-dua kasus 2

mulai memahami tentang alternative lain yaitu jus buah mentimun yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Pada hari ke-tiga kasus 1 pasien telah memahami tentang manfaat jus buah mentimun yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah sesuai program yang telah dianjurkan, dan pada hari ke-tiga kasus 2 pasien telah memahami tentang jus buah mentimun dalam menurunkan tekanan darah, pasien sudah memahami apa saja langkah-langkah dalam pembuatan jus buah mentimun.

Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium. Kandungan kalium tersebut yang menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun (Prakoso A, 2014).

Pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk intervensi keperawatan yang berguna untuk membantu klien baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam mengatasi kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran (Notoatmodjo, 2003).

Pendidikan kesehatan memanglah penting diterapkan dalam Asuhan Keperawatan yang merupakan manajemen dalam Promosi Kesehatan. Promosi Kesehatan

akanlah penting dilaksanakan guna untuk meningkatkan pengetahuan, mengurangi rasa kecemasan dan salah penapsiran terhadap suatu penyakit.

KESIMPULAN

Tanda dan tanda gejala pada pasien I, Pasien mengatakan $\pm$ 3 hari mengeluh kepala pusing, nyeri pada tengkuk dan rasa tidak nyaman, skala nyeri 3, pasien mengatakan kurang begitu paham tentang penyakit nya, Pasien mengatakan belum tahu tentang terapi non farmakologis dan belum pernah mendapat penyuluhan tentang manfaat jus buah mentimun untuk dapat menurunkan tekanan darah. TD : 190/100 mmHg , Suhu : 37.1 °C, Nadi : 86 x/menit, RR : 24 x/menit. Tanda gejala yang muncul pada pasien II, Pasien mengatakan $\pm$ 3 hari mengeluh kepala pusing, leher dan tengkuk terasa tegang dan sedikit nyeri, pasien belum mengetahui alternative lain yang bisa menurunkan tekanan darah. TD : 180/90 mmHg , Suhu : 36.7 °C, Nadi : 84 x/menit, RR : 24 x/menit.

Diagnosa Keperawatan Pada pasien kasus I, dan pasien kasus II diagnosa keperawatan yang di ambil untuk dibahas adalah Defisit pengetahuan dibuktikan dengan masalah yang dihadapi (PPNI, 2016). Kemudian akan dilakukan penerapan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun.

Intervensi yang diberikan pada kasus 1 dan 2 dengan diagnosa keperawatan Defisit pengetahuan dibuktikan dengan masalah yang dihadapi adalah intervensi yang sama yaitu : Observasi: Identifikasi kemampuan pasien menerima informasi, Identifikasi pengetahuan

saat ini, Identifikasi persiapan pasien tentang cara penerapan jus buah mentimun sesuai yang di programkan, Terapeutik: Persiapkan materi, media dan alat peraga, Jadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan, Berikan pasien dan keluarga bertanya, Sediakan rencana makan tertulis ,jika perlu. Edukasi: Jelaskan kepatuhan dalam penerapan jus buah mentimun sesuai yang di programkan, Anjurkan melakukan olahraga sesuai toleransi, Ajarkan cara merencanakan makanan yang sesuai program. Kolaborasi: Rujuk ke ahli gizi dan sertakan keluarga, jika perlu (PPNI, 2019).

Adapun langkah – langkah saat implementasi Asuhan keperawatan dengan edukasi kesehatan manfaat jus buah mentimun yaitu : Observasi: Mengidentifikasi kemampuan pasien menerima informasi, Mengidentifikasi pengetahuan saat ini, Terapeutik : Mempersiapkan materi, media dan alat peraga, Menjadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan, Memberikan pasien dan keluarga bertanya. Edukasi : Menjelaskan tentang manfaat jus buah mentimun dapat menurunkan tekanan darah, Menganjurkan melakukan olahraga sesuai toleransi (PPNI, 2019).

Hasil evaluasi didapatkan bahwa dari 2 kasus yaitu kasus 1 pasien telah memahami tentang manfaat jus buah mentimun yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah sesuai program yang telah dianjurkan, sehingga tekanan darah pasien menurun dan kasus 2 pasien telah memahami tentang jus buah mentimun dalam menurunkan tekanan darah, pasien sudah memahami apa saja langkah-langkah dalam pembuatan jus

buah mentimun sehingga tekanan darah pasien menurun

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. (2019). Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Cerry, D. (2015). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara. Retrieved 27 Maret 2021, from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8088>
- Dinkes OKU. (2020). Profil Kesehatan Kabupten OKU Tahun 2020. (Dinas Kesehatan OKU). Baturaja : Dinkes OKU.
- Fitrina, Y. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Jorong Balerong Bunta Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tarab 1 Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Bukit Tinggi. Retrieved 27 Maret 2021, from ejournal.stikesyarsi.ac.id/pdf
- Murti, N. A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang Surakarta. Retrieved 27 Maret 2021, from

<http://eprints.ums.ac.id/66814/13/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.

Hipertensi Secara Terpadu.
Yogyakarta: Graha Ilmu.

Notoatmodjo, Soekidjoe. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-Prinsip Dasar. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda (Vol. 2). Jogjakarta: Mediacation.

PPNI, Tim. Pokja. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

PPNI, Tim. Pokja. (2019). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan perawat Nasional Indonesia.

Prakoso A, d. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Kabupaten Demak. Demak: Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah.

RISKESDAS. (2018). Laporan Nasional Riskesdas. Riskesdas 2018 dalam angka , 154.

Suhaema I, L. F.-k. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mentimun. Lombok: Media Bina Ilmiah.

Triyanto, E. (2017). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita