

Inovasi Kegiatan Penanaman Timun Suri Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya, Kabupaten Ciamis

Rif'an Haqqi Fakhrolloh¹, Panji Setyawan², Wulan Nur Aini³, Marisha Adzani Poetri⁴, Aulia Nuri Najmi Rindani⁵, Lafida Nisa Fauziah⁶, Kharisma Nurul Fazrianti Rusman⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Siliwangi, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Lafida Nisa Fauziah

E-mail: lawfidanf@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan program intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui pendekatan non – farmakologis. Berdasarkan analisis menggunakan metode Reinke dan fishbone, pola konsumsi buah yang rendah menjadi faktor pemicu hipertensi di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Kelompok Wanita Tani (KWT) untuk memberdayakan masyarakat melalui program MENARI (Menanam Timun Suri Untuk Turunkan Tekanan Darah Tinggi). Metode yang digunakan mencakup analisis SWOT untuk merancang dan mengimplementasikan program intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat. Hasil intervensi menunjukkan bahwa penanaman dan konsumsi timun suri memiliki potens signifikan dalam membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi tingginya angka kejadian hipertensi di masyarakat setempat.

Kata kunci - hipertensi, timun suri, intervensi masyarakat, nonfarmakologis, tekanan darah

Abstract

This community service aims to develop an intervention program in lowering blood pressure in hypertensive patients through a non-pharmacological approach people with hypertension through a non-pharmacological approach. Based on analysis using the Reinke and fishbone methods, low fruit consumption patterns is a triggering factor for hypertension in Mangkubumi Village, Sadananya District. This community service involved the Women Farmers Group (KWT) to empower the community through the MENARI program (Planting Suri Cucumber to Lower High Blood Pressure). High Blood Pressure) program. The methods used included SWOT analysis to design and implement a community empowerment-based intervention program. Intervention results intervention results showed that planting and consuming suri cucumber has significant potential in helping to lower blood pressure naturally. This program is expected to be an effective solution to overcome the high incidence of hypertension in the local community.

Keywords - hypertension, suri cucumber, community intervention, nonpharmacological, blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadinya peningkatan pada tekanan darah. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah lebih besar dibandingkan dinding arteri serta pembuluh darah itu sendiri (WHO,2019). Adanya suplai aliran darah yang lebih besar dibanding dinding arteri yang terjadi pada hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Peningkatan tekanan darah yang terjadi secara konsisten merupakan tanda penyakit hipertensi (Wells et al.,2021). Nilai sistolik, yakni nilai tekanan yang dihasilkan oleh kontraksi jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Pada penderita hipertensi, dapat diidentifikasi jika tekanan darah mereka di atas 140/90 mmHg (Herawati et al., 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Selain itu, WHO menyatakan bahwa 46% orang dewasa mengalami hipertensi tidak sadar akan kondisi tersebut. Di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian dengan 1,2%. Berdasarkan data yang tercantum pada Profil Kesehatan 2024 UPTD Puskesmas Sadananya, hipertensi menjadi penyakit terbesar ke-2 yakni sekitar 1886 penduduk Kecamatan Sadananya menderita hipertensi.

Banyak faktor yang memiliki peran terjadinya kasus hipertensi. Faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki risiko hipertensi yakni genetik, obesitas, tingginya konsumsi garam, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, jenis kelamin serta stress (Nuraini, 2015). Faktor risiko seperti obesitas, rendahnya aktivitas fisik, perilaku merokok, perilaku konsumsi alkohol, tingginya konsumsi natrium serta minimnya konsumsi pangan dengan rendah kalium, stress serta pola makan adalah faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan. Hasil dari adanya pengisian kuesioner tahap dua pada masyarakat Desa Mangkubumi didapatkan bahwa faktor risiko yang paling dominan terjadi yakni minimnya konsumsi buah - buahan di masyarakat. Manifestasi Klinis yang terjadi jika seseorang mengalami hipertensi yakni nyeri kepala, penglihatan yang kabur, nokturia, serta adanya. Selain itu, beberapa gejala umum seperti rasa pusing, sakit kepala, mimisan, serta tengkuk yang terasa pegal sering dirasakan oleh penderita hipertensi (Suadarnan, Ketut, 2017).

Tingginya konsumsi natrium dapat menjadi penyebab berlebihnya pengeluaran *Hormon Natriuretik* yang secara tidak langsung dapat menjadi penyebab naiknya tekanan darah. (Purwono et al., 2020). Pengobatan non farmakologis seperti buah - buahan, sayur, serta akar - akaran yang tinggi kalium, kalsium serta zat lainnya yang dapat solusi pengendalian hipertensi dengan cara meningkatkan kekebalan tubuh. (Pereira et al., 2016). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan konsumsi buah yang memiliki kandungan kalium seperti timun suri (*cucumis melo l var reticulatus naudin*) (Siahaan, 2022). Dengan dilakukannya terapi non farmakologis seperti konsumsi buah - buahan memiliki keuntungan yakni tidak akan menimbulkan bahaya pada tubuh. Dalam rangka meningkatkan konsumsi buah - buahan untuk pengendalian hipertensi, maka dibuatlah rancangan penyelesaian masalah di Desa Mangkubumi dengan gerakan penanaman buah timun suri di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya, Kabupaten Ciamis.

METODE

Kegiatan observasi dilakukan di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya, Kabupaten Ciamis pada bulan Januari - April tahun 2025. Populasi yang terdapat di Desa Mangkubumi sebanyak 1278 Kartu Keluarga (KK) dengan populasi jumlah penduduk Desa Mangkubumi sebanyak 3.908 orang yang terbagi dalam 3 dusun yaitu Dusun Segel, Dusun Leuwihalang, dan Dusun Desa dengan penghitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan hasil sebesar 228 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data sekunder yaitu demografi penduduk Desa Mangkubumi dan 10 besar penyakit di Puskesmas Sadananya, sedangkan data primer diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan pada dua tahap pengisian kuesioner. Pada tahap pertama pengisian kuesioner diperoleh hasil riwayat penyakit yang dialami oleh masyarakat Desa

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Mangkubumi. Kuesioner tahap pertama dilakukan pengolahan dan analisis data untuk mengetahui prioritas masalah dengan Metode Reinke. Setelah dilakukan pengolahan data pada tahap pertama, ditemukan bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit yang menjadi prioritas. Pada tahap kedua dilakukan pengisian kuesioner kembali pada responden yang sama untuk mengetahui akar masalah serta faktor risiko penyakit yang jadi prioritas masalah penyakit yang akan diintervensi.

Dalam mengetahui akar masalah yang menjadi faktor pendukung terjadinya penyakit hipertensi pada masyarakat Desa Mangkubumi, maka dilakukan dengan metode *fishbone*. Setelah melakukan analisis *fishbone* dihasilkan bahwa minimnya konsumsi buah menjadi masalah utama yang perlu dilakukan penyelesaian. Selain itu, dalam menentukan intervensi yang akan dilakukan maka dilakukan analisis SWOT (*Strength, Weaknesses, Opportunity, Threat*) pada kondisi desa sasaran. Penentuan program intervensi dengan menggunakan berbagai metode tadi, maka diperoleh program intervensi sesuai dengan permasalahan kesehatan di Desa Mangkubumi yaitu "MENARI : Menanam Timun Suri Untuk Turunkan Tekanan Darah Tinggi". Kegiatan penanaman buah timun suri dilakukan di area Kelompok Wanita Tani (KWT) Mawar Dusun Leuwihalang, Desa Mangkubumi. Selain itu, penanaman buah timun suri dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi berupa pembagian bibit buah timun suri serta media *polybag* pada penderita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari proses analisis data primer serta data sekunder didapatkan masalah kesehatan yang menjadi prioritas intervensi yaitu hipertensi dengan jumlah 16 orang dari 228 sampel dengan presentase sebesar 7 % dari beberapa penyakit yang ditemukan. Selain data primer serta data sekunder, dalam proses wawancara dengan pihak kader, puskesmas dan masyarakat, didapatkan bahwa penyakit yang perlu adanya prioritas intervensi di Desa Mangkubumi adalah Hipertensi.

Mentimun memiliki sifat diuretik karena tingginya kandungan air, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan frekuensi buang air kecil (Cerry dkk., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2013) juga menunjukkan adanya pengaruh konsumsi mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Sebelum pemberian mentimun, tercatat sebanyak 52,94% responden berada pada tahap hipertensi tingkat II, namun setelah intervensi, angka tersebut menurun menjadi 47,05% pada tahap hipertensi tingkat I. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Program penanaman timun suri adalah langkah intervensi yang dilakukan dalam upaya peningkatan konsumsi buah dengan tujuan pengendalian penyakit hipertensi masyarakat di Desa Mangkubumi, Kecamatan Sadananya, Kabupaten Ciamis. Program MENARI (Menanam Timun Suri Cegah Tekanan Darah Tinggi) dilaksanakan selama tiga bulan di RW 03, Dusun Leuwihalang. Hal ini didukung dengan adanya penelitian sebelumnya yang dilakukan (Oktavia, Sela., Nur Anita., 2024) yang menyatakan bahwa pemberian jus timun suri efektif menurunkan tekanan darah sistole dan secara statistik signifikan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$, dengan pada saat sebelum melakukan pretest, kelompok responden yang sudah mengalami hipertensi ringan 8, sedang 7, berat 5 dan setelah posttest menjadi normal 14 responden (70%). Hal ini menunjukkan bahwa kandungan yang ada pada buah timun suri memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Rangkaian program ini melibatkan beberapa pihak seperti Kelompok Wanita Tani (KWT) Mawar, Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) Kecamatan Sadananya, kader kesehatan setempat, puskesmas, serta masyarakat penderita. Kegiatan ini terdiri dari beberapa rangkaian utama, yakni kegiatan launching program sekaligus sosialisasi mengenai penyakit hipertensi serta cara penanaman timun suri, proses penanaman di area KWT, serta pembagian bibit timun suri.



Gambar 1.

Sosialisasi Hipertensi dan Cara Penanaman Timun Suri

Kegiatan ini dilaksanakan di Bale Sawala Dusun Leuwihalang pada tanggal 29 april 2025. Peserta yang mengikuti kegiatan ini mendapatkan pengetahuan terkait penyakit hipertensi, cara mencegah serta faktor risiko hipertensi, manfaat buah - buahan terhadap penyakit hipertensi, tata cara penanaman timun suri yang baik, yang meliputi media tanam yang digunakan, penyiapan lahan serta proses perawatan.



Gambar 2.

Proses Penanaman serta Demonstrasi Penanaman

Pembagian bibit buah timun suri beserta media tanamnya kepada penderita bertujuan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam konsumsi buah - buahan. Selain pembagian bibit pada masyarakat juga, dilakukan penanaman di area KWT Mawar Dusun Leuwihalang yang nantinya ketika sudah panen, akan didistribusi kepada masyarakat melalui kegiatan Posbindu.

KESIMPULAN

Kegiatan program MENARI (Menanam Timun Suri Cegah Tekanan Darah Tinggi) dilakukan di RW 3 Dusun Leuwihalang Desa Mangkubumi Kecamatan Sadananya Ciamis dilaksanakan dengan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan penjelasan tentang tata cara penanaman buah timun suri. Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pengendalian penyakit hipertensi dan terjadi peningkatan keterampilan masyarakat mengenai penanaman buah timun suri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam mensukseskan intervensi ini sehingga intervensi ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, A., Rahmawati, A., Febriani, A., Salsabila, N., Windianti, S. T., Damayanti, S., Salma, N., Jauza, R., & Muharry, A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Penanaman dan Pengolahan Labu Siam Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 48–52.
- Dwi Astutik, N., dkk. (2023). *Hipertensi dan Fungsi Kognitif*. Malang : PT. Literasi Nusantara Abadi Group
- Hariyanti, R., Hadisaputro, S., Sumarni, S., Widyastuti, E. (2020) The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (Cucumis Sativus) On Blood Pressure in Menopausal Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1771 - 1778. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.532>
- Oktavia, S., & Anita, N. (2023). Efektivitas Pemberian Jus Timun Suri (Cucumis Melo Var Reticulatus Naudin) pada Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 103-108. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i1.2068>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62.
- Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Bura, E. T. E., Setiya Sari, M. T., & Qulubil Maalikie, R. (2024). Edukasi Pencegahan Hipertensi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(5), 817-822.
- Solikhah, S., Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105.
- Barus, M., Ginting, A., & Turnip, A. J. (2019). Terapi Jus Mentimun Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Mutiara Ners*, 230-237.