

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG EFEKTIFITAS KONSUMSI JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN MOTIVASI KONSUMSI JUS MENTIMUN PASIEN HIPERTENSI

Vika Yuliani<sup>1</sup>, Siti Rahmalia<sup>2</sup>, Rismadefi Woferst<sup>3</sup>

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian “*Correlational studies*”. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekanbaru Kota. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 96 responden yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel secara *cluster sampling* dan dengan memperhatikan kriteria inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari *multiple choice* untuk pertanyaan tingkat pengetahuan tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dan *likert scale* untuk pertanyaan tingkat motivasi dalam mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan tentang efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi ( $p$  value (0,013) >  $\alpha$  (0,05)). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada Puskesmas Pekanbaru Kota untuk meningkatkan kegiatan promosi kesehatan tentang efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah agar pasien hipertensi termotivasi untuk mengkonsumsi jus mentimun, sehingga mereka dapat mengontrol tekanan darah mereka serta dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata kunci:** pengetahuan, motivasi, hipertensi, jus mentimun

## Abstract

*This study aims to determine the relationship level of knowledge about the effect of cucumber juice reduce blood pressure with motivation drink cucumber juice of hypertension patients. The method of this study used correlational studies. The study was conduct in the working area of Pekanbaru City Health Center. The number of samples in this study was 96 respondent who collected by using a cluster sampling technique with pay attention to the inclusion criteria. This study collected the data by multiple choice and likert scale questionnaire. Data were analyzed by using Spearman test. The results of study show that there is a significant relationship between level of knowledge about the effectivity of drink cucumber juice for reduce blood pressure with motivation in drink cucumber juice of hypertension patients ( $p$  value (0.013) >  $\alpha$  (0,05)). It is suggest that Pekanbaru City Health Center need to improve health promotion about the effectivity of cucumber juice for reduce blood pressure regularly, so hypertension patients can control their blood pressure ada can improve their quality of life.*

**Keywords:** knowledge, motivation, hypertension, cucumber juice

## PENDAHULUAN

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten, yaitu saat tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya di atas 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2002). Penyakit ini merupakan penyebab mortalitas nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, juga merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan serius di seluruh dunia, karena hipertensi sering muncul tanpa gejala atau dikenal dengan *The Silent Killer* (Lubis & Astuti, 2010).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2000 menyatakan bahwa sekitar 972 juta (26,4%) penduduk dunia menderita hipertensi dan angka tersebut kemungkinan meningkat menjadi

29,2% pada tahun 2025 (Yogiantoro, 2006 dalam Mustafiza, 2010). Berdasarkan data Lancet, jumlah penderita hipertensi di India mencapai 60,4 juta orang pada tahun 2002 dan diperkirakan menjadi 107,3 juta orang pada tahun 2025, di negara-negara lain di Asia tercatat sebanyak 38,4 juta orang pada tahun 2000 dan diperkirakan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025 (Ramitha, 2008).

Prevalensi hipertensi di Indonesia telah banyak dikumpulkan dan memang menunjukkan adanya peningkatan, baik dari segi *case-finding* maupun penatalaksanaan pengobatannya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2007), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas, dari jumlah

tersebut sebanyak 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke, sedangkan sisanya akan mengalami gangguan pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Zainul, 2009). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2007), hipertensi masuk kedalam sepuluh besar kasus penyakit terbanyak di Pekanbaru. Kasus terbanyak terjadi di Puskesmas Pekanbaru Kota dengan jumlah kasus sebanyak 861 kasus, angka ini meningkat pada tahun 2009 yaitu menjadi 1094 kasus.

Kenaikan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah yang ada di sebagian besar tubuh. Beberapa organ seperti jantung, ginjal, otak, dan mata akan mengalami kerusakan (Anindya, 2009). Jantung juga akan membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah. Resiko ini meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik (Smeltzer & Bare, 2002).

Sebagian kasus hipertensi bisa disembuhkan secara total, tetapi persentasenya sangat kecil dan hanya berlaku pada hipertensi ringan (Lawrance, 2000 dalam Saputro, 2009). Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengontrol tekanan darah dengan menggunakan pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis (Zainul, 2009).

Pendekatan farmakologis untuk hipertensi dilakukan dengan menggunakan obat-obat antihipertensi. Terdapat beberapa prinsip dalam penggunaan obat-obat antihipertensi, yaitu untuk pengobatan hipertensi sekunder harus mendahulukan pengobatan pada penyakit penyebab hipertensi, pada hipertensi esensial ditujukan untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi komplikasi, dan pengobatan hipertensi merupakan pengobatan jangka panjang, bahkan mungkin seumur hidup (Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008).

Menurut Tarigan (2010), data dari Asosiasi Jantung Amerika memaparkan bahwa hanya 61% dari keseluruhan penderita hipertensi yang menjalani pengobatan dan sekitar 2/3 dari mereka yang menjalani pengobatan tidak mengontrol hipertensi mereka, adanya pasien hipertensi yang tidak menjalani pengobatan adalah karena ketakutan pasien terhadap komplikasi akibat obat-obat antihipertensi, seperti kelelahan dan pusing,

batuk, disfungsi seksual, retensi cairan, aritmia jantung, dan reaksi alergi.

Tujuan tiap program penanganan pasien hipertensi adalah mencegah terjadinya mortalitas penyerta dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2002). Pendekatan non farmakologis yang dianjurkan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* adalah dengan *lifestyle modification* yaitu dengan menurunkan berat badan pada pasien hipertensi yang obesitas, pembatasan konsumsi garam dapur, pembatasan alkohol, penghentian merokok, olahraga teratur, diet rendah lemak, dan konsumsi sayur serta buah yang mengandung kalium (Bustan, 2007).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologis merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi (Smeltzer & Bare, 2002). Pendekatan non farmakologis merupakan pelengkap pendekatan farmakologis untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik dan sebagai media untuk menunda pendekatan farmakologis pada hipertensi ringan, selain itu tujuan program penanganan pasien hipertensi disamping mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta, juga untuk menghindari faktor resiko hipertensi seperti kolesterol tinggi dan obesitas. Kedua hal ini dapat dicegah dengan melakukan pengaturan diet dan olahraga yang teratur (Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008).

Pendekatan non farmakologis yang bisa diterapkan adalah dengan diet atau mengkonsumsi jus mentimun yang memang efektif menurunkan tekanan darah. Mentimun merupakan diuretik alami (Len, 2010). Menurut Leong (2007), mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium, magnesium, dan serat yang tinggi, dimana kalium dan magnesium berperan menjaga kestabilan elektrolit melalui pompa kalium-natrium, sedangkan serat dapat membantu menurunkan kolesterol yang menempel di pembuluh darah. Efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah juga telah dibuktikan melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Kharisna (2010) terhadap 30 responden wanita berusia 35-60 yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekanbaru Kota. Hasil

penelitian ini menyatakan adanya perbedaan, yaitu rata-rata tekanan darah arteri rata-rata (MAP) pada kelompok eksperimen sesudah diberikan jus mentimun adalah 104,2 dengan standar deviasi 8,8, pada kelompok kontrol sesudah terapi adalah 117,4 dengan standar deviasi 5,8. Hasil analisis diperoleh  $p$  value = 0,000 lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  5% ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan November 2010 di Kelurahan Tanah Datar terhadap 4 orang ibu yang menderita hipertensi dengan menggunakan teknik wawancara, didapat bahwa rata-rata mereka mengetahui tentang efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah, namun mereka memiliki motivasi yang rendah untuk mengkonsumsi jus mentimun.

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk motivasi melakukan suatu tindakan/tingkah laku, dan tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan tindakan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan sangat penting untuk dapat menggerakkan/memotivasi seseorang yang menderita hipertensi agar mengkonsumsi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darahnya. Pengetahuan yang harus dimiliki adalah pengetahuan tentang efek lanjut dari hipertensi yang tidak dikontrol dan efektifitas dari jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah, sehingga akan memunculkan motivasi mengkonsumsi jus mentimun.

Motivasi merupakan keadaan psikologis yang dimanifestasikan melalui tingkah laku, dimana tingkah laku dipengaruhi oleh penguatan, baik penguatan positif maupun penguatan negatif (Sujanto, 2007). Motivasi pasien hipertensi dalam mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh kedua hal ini, yaitu dengan merasakan manfaat mengkonsumsi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah (*Reinforcement positive*), dan dengan

terhindar dari efek tekanan darah yang tinggi (*reinforcement negative*).

Mengetahui efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah dan didukung dengan mudahnya mencari dan membuat jus mentimun, seyogyanya seseorang akan termotivasi untuk tetap mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat pengetahuan tentang efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan tingkat pengetahuan responden tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi responden mengkonsumsi jus mentimun.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Correlational studies* yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel yang diteliti, yang mengacu pada kecenderungan bahwa variasi suatu variabel diikuti oleh variasi variabel lain (Nursalam, 2003).

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *cluster sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi berdasarkan daerah dari populasi yang telah ditetapkan (Hidayat, 2007). Wilayah kecamatan Pekanbaru Kota terdiri dari 6 kelurahan, yaitu Suma Hilang, Tanah Datar, Kota Baru, Kota Tinggi, Suka Ramai, dan Simpang Empat, namun yang menjadi lokasi pengambilan sampel hanya 5 kelurahan dikarenakan 1 kelurahan, yaitu kelurahan Simpang Empat tidak memenuhi persyaratan. Jumlah populasi adalah 396 orang, dengan rincian pada masing-masing kelurahan yaitu, Suma Hilang 117, Tanah Datar 90, Kota Baru 50, Kota Tinggi 77, Suka Ramai 59, dan Simpang Empat 3. Penentuan besar sampel menggunakan rata-rata jumlah pasien hipertensi tiap kelurahan atau dengan kata lain jumlah keseluruhan populasi dibagi dengan jumlah pada masing-masing kelurahan. Jumlah sampel dari kelurahan Suma Hilang:  $117/396 = 0,29$ , sehingga jumlah sampel adalah 29 orang. Jumlah sampel dari kelurahan Tanah Datar:

$90/396 = 0,22$ , sehingga jumlah sampel adalah 22 orang. Jumlah sampel dari kelurahan Kota Baru:  $50/396 = 0,12$ , sehingga jumlah sampel adalah 12 orang. Jumlah sampel dari kelurahan Kota Tinggi:  $77/396 = 0,19$ , sehingga jumlah sampel adalah 19 orang. Jumlah sampel dari kelurahan Suka Ramai:  $59/396 = 0,14$ , sehingga jumlah sampel adalah 14 orang. Jumlah sampel dari kelurahan Simpang Empat:  $3/396 = 0,007$ , karena hasilnya 0,007 maka tidak ada satu sampelpun yang diambil dari kelurahan Simpang empat. Jadi, jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah:  $29+22+12+19+14 = 96$  sampel dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Bisa baca dan tulis, terdiagnosa hipertensi, pernah mengonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah, bersedia menjadi responden. Kriteria eklusi: Pasien hipertensi yang tidak sadar atau dalam kondisi kritis, pasien hipertensi yang tidak kooperatif.

Instrument yang peneliti gunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Kuesioner terdiri dari 3 bagian, bagian pertama berisi tentang pertanyaan demografi, bagian kedua berisi pertanyaan tentang pengetahuan, dan bagian ketiga berisi pertanyaan tentang motivasi. Pertanyaan demografi terdiri dari 4 pertanyaan (inisial, umur, pendidikan, dan pekerjaan), pertanyaan untuk pengetahuan dan motivasi masing-masing terdiri dari 11 pertanyaan. Pertanyaan untuk pengetahuan berbentuk *multiple choice* dengan pilihan jawaban a, b, dan c, penilaian untuk jawaban benar mendapat skor 1 dan penilaian untuk jawaban salah mendapat skor 0. Hasil pengukuran untuk tingkat pengetahuan dikatakan tinggi jika skor lebih besar atau sama dengan nilai median (6,00), dan tingkat pengetahuan dikatakan rendah jika skor lebih kecil dari nilai median (6,00). Pertanyaan untuk motivasi berupa pertanyaan yang menggunakan skala likert. Pertanyaan-pertanyaan ini terdiri dari 4 pertanyaan negatif, yaitu pertanyaan nomor 2, 4, 6, dan 10, dan 7 pertanyaan positif, yaitu pertanyaan nomor 1, 3, 5, 7, 8, 9 dan 11. Skor untuk pertanyaan positif adalah 4 untuk SS (Sangat Setuju), 3 untuk S (Setuju), 2 untuk TS (Tidak Setuju), dan 1 untuk STS (Sangat Tidak Setuju). Skor untuk pertanyaan negatif adalah 1 untuk SS, 2 untuk S, 3 untuk TS, dan 4 untuk STS. Hasil pengukuran tingkat motivasi tinggi jika skor lebih besar atau sama dengan nilai median (38,50), dan

tingkat pengetahuan rendah jika skor lebih kecil dari median (38,50). Sebelum kuesioner disebarakan kepada responden, terlebih dahulu peneliti melakukan uji validitas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Content validity* (validitas isi) yang menggambarkan keseluruhan isi kuesioner atau mengacu pada sejauh mana alat ukur mewakili semua aspek yang akan diukur (Wood & Haber, 2006). Uji validitas diberikan kepada 3 tim ahli yang berkecimpung dalam bidang komunitas dan sering berhadapan dengan/menangani pasien hipertensi, yaitu terdiri dari 1 dosen komunitas PSIK UR, 1 dokter umum di Puskesmas Pekanbaru Kota, dan 1 ahli dari tim Promkes Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Pertanyaan dikatakan valid bila skor pertanyaan lebih besar dari nilai *Content Validity Index (CVI)* (0,72). Setelah dilakukan uji validitas, diperoleh nilai untuk kuesioner tingkat pengetahuan dan tingkat motivasi sebesar 0,9, hal ini berarti bahwa nilai pertanyaan tingkat pengetahuan dan tingkat motivasi  $> CVI$  (0,72), sehingga semua pertanyaan untuk tingkat pengetahuan dan tingkat motivasi dinyatakan valid. Setelah semua pertanyaan valid maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas, dengan terlebih dahulu menyebarkan kuesioner kepada 14 responden. Pertanyaan dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha*  $>$  koefisien *test-retest reliability* (0,70) (Wood & Haber, 2006). Setelah dilakukan uji reliabilitas, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,801 untuk pertanyaan tingkat pengetahuan dan 0,779 untuk pertanyaan tingkat motivasi, hal ini berarti bahwa nilai *cronbach's alpha*  $>$  koefisien *test-retest reliability*, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan reliabel.

Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk memberikan gambaran masing-masing variabel dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2005). Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi karakteristik responden untuk variabel umur, jenis pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Selain itu, juga untuk mendapatkan gambaran mengenai distribusi tingkat pengetahuan tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat motivasi dalam mengonsumsi jus mentimun. Sedangkan

analisa bivariat dimaksudkan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Saryono, 2008). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan variabel terikatnya adalah tingkat motivasi. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Spearman dimana peneliti melakukan analisa hubungan antara variabel kategorik (ordinal) dengan variabel kategorik (ordinal), dengan distribusi data yang tidak normal pada derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Interpretasi hasil uji korelasi didasarkan pada nilai p, kekuatan korelasi, serta arah korelasi. Kekutan korelasi dan arah korelasi dapat dilihat dari koefisien korelasi dari hasil uji Spearman. Koefisien korelasi adalah pengukuran statistik asosiasi antara dua variabel. Besarnya koefisien korelasi berkisar antara +1 s/d -1 yang menunjukkan kekuatan hubungan linier dan arah hubungan dua variabel acak. Jika koefisien korelasi positif, maka kedua variabel mempunyai hubungan searah. Artinya jika nilai variabel X tinggi, maka nilai variabel Y akan tinggi pula. Jika koefisien korelasi negatif, maka kedua variabel mempunyai hubungan terbalik. Artinya jika nilai variable X tinggi, maka nilai variabel Y rendah, begitu juga sebaliknya.. Interpretasi kekuatan korelasi dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien korelasi, yaitu dengan ketentuan sebagai berikut: Jika angka koefisien korelasi menunjukkan 0, maka kedua variabel tidak memiliki hubungan. Jika angka koefisien korelasi mendekati 1, maka kedua variabel memiliki hubungan yang semakin kuat. Jika angka koefisien korelasi mendekati 0, maka kedua variabel memiliki hubungan yang semakin lemah. Jika angka koefisien korelasi sama dengan 1, maka kedua variabel memiliki hubungan linier sempurna positif. Jika angka koefisien korelasi sama dengan -1, maka kedua variabel memiliki hubungan linier sempurna negatif.

## HASIL

### 1. Analisa Univariat

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
1	Kelompok Umur		
	20-39	40	41,7
	46-60	56	58,3
2	Tingkat Pendidikan		
	SD	37	38,5
	SMP	21	21,9
	SMA	26	27,1
	PT	12	12,5
3	Jenis Pekerjaan		
	IRT	52	54,2
	Pensiunan	2	2,1
	PNS	13	13,5
	Wiraswasta	29	30,2
4	Tingkat Pengetahuan		
	Rendah	54	56,3
	Tinggi	42	43,8
5	Tingkat Motivasi		
	Rendah	48	50,0
	Tinggi	48	50,0
	Jumlah	96	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 40-65, yaitu sebanyak 87 orang dengan persentase sebesar 90,6%. Tingkat pendidikan terbanyak adalah SD yaitu sebanyak 37 orang (38,5%) dan paling sedikit adalah PT yaitu 12 orang (12,5%), dan kebanyakan responden bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) (52 orang (54,2%)). Hasil distribusi tingkat pengetahuan responden tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah kebanyakan berada pada level rendah yaitu sebanyak 54 orang (56,3%), sedangkan distribusi tingkat motivasi responden dalam mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah adalah seimbang (50,0%).

## 2. Analisa Bivariat

Variabel	Pengetahuan	Motivasi
Pengetahuan	1	0,252(*)

\**p value* (0,013) <  $\alpha$  (0,05)

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji korelasi *Spearman* dengan derajat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh kekuatan korelasi ( $r = 0,252$  dan *p value* = 0,013. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa *p value* (0,013) <  $\alpha$  (0,05), ini berarti bahwa korelasi antara tingkat pengetahuan tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi adalah bermakna. Koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0,252 menunjukkan bahwa korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah dan dengan tingkat signifikansi yang cukup.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 96 responden hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekanbaru Kota, diperoleh mayoritas responden berada pada rentang umur antara 40-65 tahun yaitu sebanyak 87 orang (90,6%). Menurut Smeltzer dan Bare (2002), hipertensi dimulai sebagai proses labil pada individu yang berusia akhir 30-an dan awal 50-an. Umumnya insiden terjadinya hipertensi yaitu pada usia lebih dari 40 tahun (Mukayani, 2011). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidya (2009) tentang "Studi prevalensi dan determinan hipertensi di propinsi kepulauan Bangka Belitung tahun 2007" yang melibatkan 376 pasien hipertensi, didapat hasil distribusi usia responden terbanyak adalah yang berusia  $\geq 40$  tahun yaitu sebesar 59,3% dan yang berusia < 40 tahun adalah sebesar 40,7%.

Insiden hipertensi juga meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup/umur (Laela, 2009). Menurut Smeltzer dan Bare (2001), peningkatan umur akan menyebabkan perubahan struktur dan fungsional pada pembuluh perifer yang memang bertanggungjawab pada perubahan tekanan darah mereka, perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang akhirnya akan menurunkan distensi dan daya regang pembuluh darah.

Konsekuensinya akan terjadi penurunan kemampuan aorta dan arteri besar dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung sehingga akan mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer.

Tingkat pendidikan terbanyak berada pada tingkat pendidikan SD, yaitu sebanyak 37 orang (38,5%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sigarlaki (2006), terhadap 102 responden hipertensi, didapatkan bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SD yaitu sebanyak 67 orang (65,68%). Menurut Budhiati (2009), dalam penelitiannya yang berjudul "hubungan antara kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang lingkungan dengan perilaku hidup sehat masyarakat kota Surakarta" didapat hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan perilaku hidup sehat. Hasil penelitian Budiharti ini juga didukung oleh Amalia (2009), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah akan memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih rendah tentang kesehatan yang akan mempengaruhi perilaku mereka untuk hidup sehat.

Distribusi jenis pekerjaan responden terdiri dari IRT, Pensiunan, PNS (Pegawai Negeri Sipil), dan Wiraswasta. IRT merupakan jenis pekerjaan terbanyak, yaitu sebanyak 52 orang (54,2%) dan yang paling sedikit adalah pensiunan, yaitu hanya 2 orang (2,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kharisna (2010) terhadap 30 responden hipertensi dimana didapat bahwa mayoritas penderita hipertensi bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas yang dilakukan ibu rumah tangga, mereka hanya melakukan aktivitas rumah tangga dan tidak diikuti dengan aktivitas lainnya seperti olahraga. Waktu luang yang ada, hanya dihabiskan dengan duduk-duduk sambil mengobrol bersama tetangga. Menurut Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, dan Darmawan (2008), individu yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami obesitas. Orang dengan obesitas umumnya mengalami resistensi terhadap insulin. Akibat dari resistensi insulin

adalah diproduksinya insulin secara berlebihan oleh sel  $\beta$  pankreas, sehingga insulin dalam darah menjadi berlebihan (*hiperinsulinemia*). Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan darah dengan cara menahan pengeluaran natrium oleh ginjal dan meningkatkan kadar plasma *norepineprin* (Poerwati, 2008). Sedangkan Ibu-ibu yang bekerja di luar rumah memiliki lebih banyak aktivitas dan karena mereka juga telah terpapar dengan informasi kesehatan mereka juga menjadi lebih banyak menyempatkan diri untuk berolahraga (Kharisna, 2010). Anggarini, Waren, Situmorang, Asputra, dan Siahaan (2008), menyatakan bahwa individu yang memiliki aktivitas yang rendah memiliki resiko sebesar 30-50% untuk terkena hipertensi dibanding individu yang memiliki aktivitas yang tinggi. Pernyataan Anggarini, dkk ini sejalan dengan penelitian Indrawati, Werdhasari, dan Yudi (2009), bahwa tingginya kejadian hipertensi disebabkan oleh rendahnya pengetahuan tentang diet dan aktivitas fisik.

Tingkat pengetahuan responden tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah adalah rendah. Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap informasi kesehatan. Menurut Permatasari (2008), seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih senang mempertahankan tradisi-tradisi yang ada dalam keluarga atau lingkungannya, sehingga tidak mau mencari informasi baru dan mengalami kesulitan dalam menerima informasi baru. Tingkat pendidikan juga ikut menentukan/ mempengaruhi mudah atau tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin sulit untuk menyerap informasi yang diterima termasuk informasi tentang jus mentimun. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Widiawaty (2009), tentang “hubungan tingkat pendidikan formal dengan tingkat pengetahuan wanita tentang kanker payudara di dukuh Ngambak Lipuro Bekonang Sukoharjo” terhadap 43 responden wanita, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat pendidikan formal dengan tingkat pengetahuan wanita tentang kanker

payudara. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin rendah pula tingkat pengetahuan seseorang.

Tingkat motivasi responden dalam mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah adalah seimbang, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang terlibat dalam motivasi itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi motivasi responden untuk mengkonsumsi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah selain pengetahuan tentang efektifitas jus mentimun itu sendiri juga karena terjadi atau tidaknya ‘hukum pengaruh’ pada diri responden tersebut, dimana responden akan mengulangi suatu perbuatan bila ia merasakan konsekuensi yang positif dari perbuatan tersebut dan begitu pula sebaliknya (Hamalik, 2001). Faktor lain yang juga mempengaruhi motivasi adalah apakah individu tersebut memiliki/tidak memiliki motivasi intrinsik atau ekstrinsik dalam dirinya, sehingga ia mau mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darahnya. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor lingkungan responden, apakah lingkungan mendukung motivasinya untuk mengkonsumsi jus mentimun atau tidak, salah satunya adalah dukungan dari anggota keluarga terdekat seperti suami/istri. Seperti hasil penelitian yang dilakukan Pujiyanto (2008), tentang “faktor sosio ekonomi yang mempengaruhi kepatuhan minum obat antihipertensi” didapat bahwa salah satu motivator dalam mengkonsumsi obat antihipertensi adalah motivasi yang diberikan oleh suami/istri dengan mengingatkan tentang pentingnya minum obat atau menyiapkan obat untuk dikonsumsi.

Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekanbaru Kota didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara keduanya ( $p\text{ value} < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang efektifitas jus mentimun terhadap

penurunan tekanan darah. Hal ini mungkin disebabkan karena mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu SD (38,5%). Menurut Amalia (2009), Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat seseorang. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah akan memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih rendah tentang kesehatan yang akan mempengaruhi perilaku mereka untuk hidup sehat karena tingkat pendidikan dapat berkaitan dengan kemampuan menyerap dan menerima informasi kesehatan serta kemampuan dalam berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Sesuai dengan konsep Notoatmodjo (2007), dimana perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperolehnya. Seseorang akan merubah perilakunya apabila dia mengetahui manfaat atau resiko yang ditimbulkan dari perilakunya tersebut, jika perilaku tersebut memberikan manfaat, maka perilaku tersebut akan diulangi dan dipertahankan, dan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh sebagai motivasi awal seseorang dalam berperilaku. Konsep ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Deliana (2005) tentang “hubungan tingkat pengetahuan tentang *range of motion* (ROM) dengan motivasi melakukan *range of motion* (ROM) pada pasien fraktur ekstremitas bawah di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru” terhadap 23 responden, dimana didapat hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi dalam melakukan ROM dengan  $p\text{ value} = 0,036$  pada derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) 0,05. Tingkat motivasi dalam mengkonsumsi jus mentimun adalah seimbang dan dari hasil uji *Spearman* diperoleh  $p\text{ value} = 0,013$ , dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05, ini berarti bahwa  $p\text{ value} < \alpha$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tingkat pengetahuan mengenai efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi mengkonsumsi jus mentimun pasien hipertensi adalah bermakna. Arah korelasi adalah positif dengan kekuatan korelasi yang lemah (koefisien korelasi *Spearman* = 0,252).

Motivasi dibuktikan dengan tindakan/perilaku, sedangkan perilaku sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, terbukti bahwa perilaku yang didasari

oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden berada pada level rendah sehingga hal inilah yang mempengaruhi motivasi responden dalam mengkonsumsi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Perilaku seseorang juga ditentukan oleh konsekuensi ekstrernal dari perilaku dan tindakan orang tersebut. Individu cenderung untuk mengulangi perilaku yang mempunyai konsekuensi yang menguntungkan dirinya dan menghindari perilaku yang mengakibatkan timbulnya konsekuensi yang merugikan (Hamalik, 2001). Selain itu, perilaku juga dipengaruhi oleh penguatan positif dan penguatan negatif (Sujanto, 2007). Penguatan positif merupakan stimulus yang menyertai suatu perilaku yang menyebabkan perilaku tersebut meningkat dan terpelihara. Penguatan negatif merupakan peningkatan kemungkinan berulangnya perilaku karena terhindar atau dihilangkan dari stimulus yang tidak menyenangkan (Primardi, 2010). Seperti hasil wawancara pada beberapa responden, didapat bahwa beberapa diantara mereka menghentikan pengonsumsi jus mentimun dan kembali mengkonsumsi obat farmakologis adalah karena efek jus mentimun yang mereka rasakan merugikan diri mereka, seperti nyeri sendi bagi responden yang juga mengalami arthritis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa kebanyakan responden berusia antara 40-65 tahun, dengan tingkat pendidikan paling banyak pada tingkat SD dan dengan status pekerjaan paling banyak sebagai IRT. Tingkat pengetahuan responden tentang efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah berada pada level rendah yaitu sebanyak 54 orang atau sebesar 56,3%; dengan tingkat motivasi seimbang (50,0%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah dengan motivasi konsumsi jus mentimun pasien hipertensi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pekanbaru Kota dengan arah korelasi positif dan kekuatan



hubungan yang lemah. Hal ini disebabkan karena berbagai faktor yang juga mempengaruhi motivasi seseorang, salah satunya adalah faktor lingkungan. Apakah lingkungan mendukung motivasinya untuk mengkonsumsi jus mentimun atau tidak, salah satunya adalah dukungan dari anggota keluarga terdekat seperti suami/istri.

Oleh karena itu perawat perlu menggalakkan peningkatan pengetahuan dan akses informasi melalui pendidikan kesehatan kepada pasien dan juga masyarakat tentang manfaat konsumsi jus mentimun.

### SARAN

Penelitian ini bisa menjadi dasar pentingnya promosi kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga bagi tenaga kesehatan yang ada dimasyarakat/ perawat komunitas harus meningkatkan promosi kesehatan tentang efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah untuk meningkatkan motivasi penderita hipertensi mengkonsumsi jus mentimun sehingga mereka dapat mengontrol tekanan darah mereka dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Mengingat bahwa motivasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah lingkungan (pasangan/keluarga terdekat), maka penting untuk mengingatkan keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi untuk memberikan dukungan agar motivasi penderita hipertensi dalam mengkonsumsi jus mentimun semakin tinggi.

Perlu dilakukan penelitian lain tentang hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan motivasi pasien dalam mengkonsumsi jus mentimun atau obat alternatif lainnya seperti daun advokad, daun pegagan, mengkudu, dan jaman yang dapat menurunkan tekanan darah

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. (2009). Hubungan antara pendidikan, pendapatan dan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada pedagang hidangan istimewa kampung (hik) di pasar kliwon dan jebres kota Surakarta. Diperoleh tanggal 20 Mei 2011 dari <http://etd.eprints.ums.ac.id>
- Anggraini, A, D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, S. S. (2009). Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa puskesmas bangkinang periode januari sampai juni 2008. Diperoleh tanggal 19 November 2010 dari <http://belibis-a17.com>
- Anindya. (2009). Hipertensi. Diperoleh tanggal 19 November 2010 dari <http://www.rajawana.com>
- Budhiati. (2009). Hubungan antara kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang lingkungan dengan perilaku hidup sehat masyarakat kota Surakarta. Diperoleh tanggal 26 Juni 2011 dari <http://pasca.uns.ac.id>
- Bustan, M. N. (2007). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra, & Darmawan, R. (2008). *Care your self hipertensi*. Depok: Penebar Plus.
- Deliana, M. (2005). hubungan tingkat pengetahuan tentang range of motion (rom) dengan motivasi melakukan range of motion (rom) pada pasien fraktur ekstremitas bawah di rsud arifin achmad pekanbaru (Naskah asli tidak dipublikasikan)
- Hamalik, O. (2001). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode penelitian kebidanan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kharisna, D. (2010). *Efektifitas konsumsi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi* (Naskah asli tidak dipublikasikan)
- Laela, Y. (2009). Hubungan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi pada usia 60 tahun ke atas di puskesmas gamping

---

1 **Vika Yuliani** Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau  
2 **Siti Rahmalia HD** Staf Akademik Keperawatan Medikal Bedah PSIK Universitas Riau  
3 **Rismadefi Woferst** Staf Akademik Keperawatan Medikal Bedah PSIK Universitas Riau

---

- kecamatan gamping kabupaten sleman diy. Diperoleh tanggal 20 Mei 2011 dari <http://publikasi.ummy.ac.id>
- Len. (2010). *Health Benefits of Cucumber*. Diperoleh tanggal 5 maret 2011 dari <http://hubpages.com>
- Leong, S. K. (2007). *Reduce blood pressure with cucumber juice*. Diperoleh tanggal 18 Desember 2010 dari <http://worldvillage.com>
- Lidya, H. A. (2009). Studi prevalensi dan determinan hipertensi di propinsi kepulauan bangka belitung tahun 2007. Diperoleh tanggal 26 Juni 2011 dari <http://www.lontar.ui.ac.id>
- Lubis, P., & Astuti, L. D. P. (2010). Enam kebiasaan cegah hipertensi. *VIVAnews*. Diperoleh tanggal 19 November 2010 dari <http://kosmo.vivanews.com>
- Mukayani, H. M. (2011). Penyembuhan hipertensi atau darah tinggi. Diperoleh tanggal 26 Juni 2011 dari <http://www.geteda.com>
- Mustafiza, P. V. (2010). Hubungan antara hiperurisemia dengan hipertensi. Diperoleh tanggal 28 November 2010 dari <http://digilib.uns.ac.id>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permatasari, N, Y, I. (2008). Hubungan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu dari anak taman kanak-kanak terhadap pemilihan multivitamin di kecamatan laweyan kota Surakarta. Diperoleh tanggal 24 Mei 2011 dari <http://etd.eprints.ums.ac.id>
- Poerwati, R. (2008). Hubungan stres kerja terhadap hipertensi pada pegawai dinas kesehatan kota pekanbaru tahun 2008. Diperoleh tanggal 19 November 2010 dari <http://repository.usu.ac.id>
- Primardi, A. (2010). *Reinforcement & Punishment*. Diperoleh tanggal 7 Januari 2011 dari <http://skaspage.files.com>
- Pujyanto. (2008). Faktor sosio ekonomi yang mempengaruhi kepatuhan minum obat antihipertensi. Diperoleh tanggal 24 Mei 2011 dari <http://www.isjd.pdii.lipi.go.id>
- Ramitha, V. (2008). Penderita hipertensi harus disiplin. Diperoleh tanggal 19 Desember 2010 dari <http://www.inilah.com>
- Saputro, H. T. (2009). Hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan sikap kepatuhan dalam menjalankan diit hipertensi di wilayah puskesmas andong kabupaten boyolali. Diperoleh tanggal 19 November 2010 dari <http://www.diethealthclub.com>
- Saryono. (2008). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Mitra Cendikia.
- Sigarlaki, H, J, O. (2006). Karakteristik dan faktor berhubungan dengan hipertensi di desa bocor kecamatan bulus pesantren kabupaten kebumen jawa tengah tahun 2006. Diperoleh tanggal 20 Mei 2011 dari <http://www.repository.ui.ac.id>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Keperawatan medikal bedah* (A. Waluyo, et al, Terj.). Jakarta: EGC (naskah asli dipublikasikan tahun 1996).
- Sujanto, B. (2007). *Manajemen pendidikan berbasis sekolah*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tarigan, I. (2010). Kenali tujuh akibat pengobatan hipertensi. *Media Indonesia.com*. diperoleh tanggal <http://www.mediaindonesia.com>
- Widiawaty, N. (2009). Hubungan tingkat pendidikan formal dengan tingkat pengetahuan wanita tentang kanker payudara di dukuh ngambak lipuro bekonang sukoharjo. Diperoleh tanggal 24 Mei 2011 dari [www.digilib.uns.ac.id](http://www.digilib.uns.ac.id)
- Wood, G. L., & Haber, J. (2006). *Nursing research*. Philadelphia: Mosby.
- Zainul. (2009). Hindari hipertensi konsumsi garam 1 sendok teh per hari. Diperoleh tanggal 27 November 2010 dari <http://www.rileks.com>