JURNAL DINAMIKA PENGABDIAN
VOLUME 9 NOMOR 2, EDISI MEI 2024
p-ISSN: 2460-8173, e-ISSN: 2528-3219
Jurnal terakreditasi nasional, SK No. 14/E/KPT/2019
Website: https://journal.unhas.ac.id/index.php/jdp/index

PELATIHAN PEMBUATAN *INFUSED WATER* DALAM PENANGANAN HIPERTENSI PADA LANSIA KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR

Ulfah Nuraini Karim*[1)], Aliana Dewi[1)], dan Royani Chairiyah[2)]

**e-mail: ulfah@binawan.ac.id.*

[1)] Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan.
[2)] Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan.

Diserahkan tanggal 30 April 2024, disetujui tanggal 7 Mei 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa diubah dengan faktor risiko dan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang dilakukan salah satunya dengan mengkonsumsi *Infused water*. Tujuan pelatihan pembuatan *infused water* ini adalah meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah penyuluhan materi hipertensi pada lansia dan praktik pembuatan *infused water* mentimun. Dari kegiatan tersebut diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan lansia agar mampu mengembangkan produk *infused water* mentimun. Selain itu, diberikan juga pelatihan untuk *infused water* mentimun melalui media sosial untuk meningkatkan perekonomian masyarakat.

Kata kunci: *Infused water*, hipertensi, lansia.

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can be changed by risk factors and lifestyle changes. One way to make lifestyle changes is by consuming *infused water*. The aim of this training in making *infused water* is to increase the community's ability to prevent and control hypertension in the elderly in Kramat Jati District, East Jakarta. The method used was a lecture on hypertension in the elderly and the practice of making cucumber *infused water*. From this activity, it is hoped that the community service can give benefits for the health of the elderly so that they can develop cucumber *infused water* products. Apart from that, training was also provided for cucumber *infused water* via social media to improve the community's economy.

Keywords: Infused water, hypertension, elderly.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa diubah dengan faktor risiko yang mampu untuk semua penyebab morbiditas dan mortalitas 30 %. Sekitar 33% dari global populasi 8 miliar hidup dengan hipertensi. Perubahan gaya hidup merupakan landasan pencegahan dan pengobatan hipertensi dan baik pemerintah maupun industri merupakan hal mendasar dalam mendukung dan menerapkan perubahan ini. Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensinya meningkat dari 27% pada pasien berusia kurang dari 60 tahun menjadi 74% pada mereka yang berusia lebih dari 80 tahun (Oliveros, 2020). Ada mekanisme spesifik yang mendasari hipertensi pada orang lanjut usia, termasuk perubahan hemodinamik mekanis, kekakuan arteri, disregulasi neurohormonal dan otonom, serta penuaan ginjal.

Infused water adalah air putih yang dicampuri dengan buah-buahan kemudian didiamkan beberapa jam sampai sari-sari buahnya keluar sehingga memberi rasa dan aroma yang berbeda pada air. Beberapa contoh buah dan sayuran yang dapat menjadi bahan *infused water* adalah lemon, mentimun, anggur, nanas, stroberi, daun mint dan masih banyak yang lainnya. Hasil penelitian oleh Heriyanti (2023) pemberian *Infused water* mentimun dapat menurunkan hipertensi dengan merangsang sistem renin angiotensin-aldosteron dan menginduksi berbagai cedera organ akhir yang terlihat pada hipertensi (Mukohda, 2023).

Prevalensi data di RW 005 Kelurahan Cawang khususnya pada wilayah binaan terdapat 356 orang lansia. Masalah kesehatan yang ditemukan pada lansia di wilayah binaan terdapat 21,57% lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sebagai bentuk aplikasi dari penelitian terkait pemberian *infused water* mengkudu dalam menurunkan tekanan darah (Heriyanti, 2023). Demikian juga penelitian oleh Fauziah (2020) tentang manfaat *infused water* mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Di samping itu aplikasi tersebut dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2023 di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur dengan diikuti oleh 36 peserta dari lansia dan kader lansia dengan dipandu oleh mahasiswa. Kegiatan dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

1. Ceramah materi hipertensi pada lansia;
2. Praktik pembuatan *infused water* mentimun.

Adapun kegiatan yang dilakukan mencakup kegiatan penyuluhan berupa penyam-

p-ISSN: 2460-8173
e-ISSN: 2528-3219

paian materi dan praktik untuk pembuatan *infused water* mentimun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penyuluhan Hipertensi.

Penyuluhan tentang Hipertensi berisikan tentang konsep dasar penyakit, pengobatan dan perawatannya. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12 Desember 2023 bertempat di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Adapun materi yang diberikan diperlihatkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Penyuluhan dan Metode Penyuluhan yang Digunakan.

Materi	Waktu	Metode	Tempat
Teknik *infused water* mentimun	12 Desember 2023	- Ceramah - Diskusi - Tanya Jawab - Demonstrasi	Kelurahan Cawang Kecamatan Kramat Jati

B. Pelatihan Pembuatan *Infused water*.

Pelatihan pembuatan *infused water* diberikan materi tentang kandungan dan manfaat buah mentimun. Kandungan buah timun mengandung zat-zat gizi yang cukup lengkap, yakni mengandung kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat gizi, vitamin B, vitamin C, niasin, karoten, asetilkolin, serat, saponin (Chalida, 2019).

Buah mentimun sebagai bahan pangan sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh, misalnya untuk kesehatan mata, jaringan epitel (jaringan yang ada di permukaan kulit), kulit, gigi, tulang, jaringan tubuh, meningkatkan energi, dan untuk mencegah berbagai macam penyakit (beri-beri, sariawan, radang lidah, pelgra) (Fauziah, 2020). Kandungan 100 g mentimun terdiri dari 15 kalori, 0,8 g protein, 0,19 g pati, 3 g karbohidrat, 30 mg fosfor, 0,5 mg besi, 0,02 g tiamin, 0,05 g riboflavin, dan 14 mg asam (Mukohda, 2023).

Pelatihan ini diikuti oleh peserta lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia di wilayah Kecamatan Kramat jati dan kader lansia yang bertugas menjadi fasilitator terhadap program kerja pelatihan ini secara kontinu. Langkah pembuatan *infused water* mentimun dimulai dari air putih yang dicampuri dengan buah mentimun kemudian didiamkan beberapa jam sampai sari-sari buahnya keluar sehingga memberi rasa dan aroma yang berbeda pada air. Para kader lansia antusias untuk mengikuti pelatihan. Pada sesi praktik, dua orang dari kader lansia diminta untuk maju sebagai relawan dalam bimbingan dan pelatihan untuk membuat *infused water* mentimun tersebut.

C. Hasil Kegiatan

Dalam kegiatan ini masyarakat terutama peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan (Gambar 1). Materi penyuluhan dan metode penyuluhan yang digunakan diperlihatkan pada Tabel 1. Dalam kegiatan pelatihan ini (Gambar 2), dihasilkan 20 gelas *infused water* mentimun sebagai sampel yang siap untuk di coba oleh peserta. *Infused water* dapat dikonsumsi kapan pun Konsumsi *infused water* yang efektif bisa dilakukan segera setelah bangun tidur, karena tidak ada bahan kimia sintetis dalam pembuatannya.

Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi pada Mitra.

Gambar 2. Pelatihan Pembuatan *Infused Water*.

p-ISSN: 2460-8173
e-ISSN: 2528-3219

SIMPULAN

Dari kegiatan yang telah terlaksana, terlihat peserta sangat antusias dengan materi yang telah disampaikan oleh mulai dari proses pembuatan *infused water* mentimun sampai dengan cara pemakaiannya. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan lansia agar mampu mengembangkan produk *infused water* mentimun. Selain itu, diberikan juga pelatihan untuk *infused water* mentimun melalui media sosial untuk meningkatkan perekonomian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur dan kader lansia beserta Pihak Puskesmas Kramat Jati yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Kami ucapkan terima kasih juga atas kerjasama dari Sudin Jakarta Timur atas kerjasamanya selama kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat bagi dosen dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Chalida, N. (2019). Effect Of Cucumber Juice And Brisk Walking Exercise On Blood Pressure In Elderly Hypertension Patients. Midwifery And Nursing Research (Manr) Journal Vol.1 No.1

Fauziah, W., Kurniawan, W., Wahyudin, T., Keperawatan, D., Ypib, S., Mahasiswa, M., Stikes, K., & Majalengka, Y. (2020). Pengaruh Pemberian *Infused water* Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: A Literature Review. In Jurnal Ners Lentera (Vol. 8, Issue 2).

Heriyanti, C. A., Tasalim, R., Riduansyah, M., & Irawan, A. (2023). Pengaruh Pemberian *Infused water* Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Pralansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 15(2), 561–568. https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.943

Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. In Clinical Cardiology (Vol. 43, Issue 2, pp. 99–107). John Wiley and Sons Inc.

Mukohda, M., Mizuno, R., & Ozaki, H. (2023). Erratum to: Infused juice concentrate of Japanese plum Prunus mume attenuates inflammatory vascular remodeling in a mouse model of hypertension induced by angiotensin II (Hypertension Research, (2023), 46, 8, (1923-1933), 10.1038/s41440-023-01332-9). In Hypertension Research (Vol. 46, Issue 10, pp. 2428–2429). Springer Nature.