
TERAPI NONFARMAKOLOGI INFUSED WATER MENTIMUN UNTUK NYERI KEPALA PADA LANSIA HIPERTENSI: STUDI DI DESA SUKAJAYA 2025

Eka Yudha Chrisanto¹, Rika Yulendasari², Neisa Adhani³

¹⁻³ Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
neisadhani@gmail.com

Submitted : 14 August 2025 Reviewed : 28 August 2025 Accepted : 22 September 2025

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi tinggi pada lansia. Secara global, prevalensi lansia usia ≥ 65 tahun meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 10% pada tahun 2022 dan diproyeksikan mencapai 16% pada tahun 2050. Di Indonesia, prevalensi lansia pada tahun 2023 tercatat usia 60–69 tahun sebesar 63,59%, usia 70–79 tahun 27,76%, dan usia ≥ 80 tahun 8,65%. Sementara itu, prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung meningkat dari 7,4% pada tahun 2013 menjadi 15,10% pada tahun 2018 dengan jumlah penderita 130.076 orang. Hipertensi sering disertai nyeri kepala sedang, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologi seperti infused water mentimun yang mengandung flavonoid, kalium, dan magnesium. **Tujuan:** Mengevaluasi kegunaan terapi infused water mentimun sebagai intervensi non-farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Studi kasus dilakukan pada satu pasien lansia hipertensi dengan keluhan nyeri kepala sedang. Intervensi diberikan berupa infused water mentimun 50gram dalam 250 ml air dingin, dikonsumsi sekali sehari selama tiga hari berturut-turut. Asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. **Hasil:** Setelah tiga hari pemberian terapi, skala nyeri pasien menurun dari 5 menjadi 2, disertai penurunan tekanan darah yang signifikan. Pasien tampak lebih rileks, tidak lagi meringis, dan mampu beraktivitas ringan. **Kesimpulan:** Terapi infused water mentimun efektif sebagai intervensi non-farmakologi dalam menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia hipertensi, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi pendukung dalam praktik keperawatan gerontik.

Kata kunci: Infused water, mentimun, nyeri kepala, hipertensi, lansia, asuhan keperawatan

Abstract

Introduction: Hypertension is one of the most common degenerative diseases among the elderly, with a high prevalence worldwide. Globally, the proportion of people aged ≥ 65 years increased from 9.3% in 2020 to 10% in 2022 and is projected to reach 16% by 2050. In Indonesia, the prevalence of elderly in 2023 was 63.59% for those aged 60–69 years, 27.76% for those aged 70–79 years, and 8.65% for those aged ≥ 80 years. In Lampung Province, the prevalence of hypertension rose from 7.4% in 2013 to 15.10% in 2018, with 130,076 recorded

cases. Hypertension is often accompanied by moderate headache, requiring non-pharmacological interventions such as cucumber infused water, which contains flavonoids, potassium, and magnesium. Objective: To evaluate the effectiveness of cucumber infused water therapy as a non-pharmacological intervention in reducing headache intensity and blood pressure among elderly patients with hypertension. Methods: A case study was conducted on one elderly patient with hypertension and moderate headache. The intervention consisted of 50 grams of cucumber slices infused in 250 ml of cold water, administered once daily for three consecutive days. Nursing care followed the standard stages of assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Results: After three days of therapy, the patient's pain scale decreased from 5 to 2, accompanied by a significant reduction in blood pressure. The patient appeared more relaxed, no longer grimaced, and was able to perform light activities. Conclusion: Cucumber infused water proved effective as a non-pharmacological intervention to reduce headache and blood pressure in elderly hypertensive patients. It is a practical and accessible approach to support geriatric nursing care.

Keywords: *Infused water, cucumber, headache, hypertension, elderly, nursing care*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia di seluruh dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah persisten yang dapat menimbulkan gejala seperti nyeri kepala, pusing, dan kelelahan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), proporsi lansia global meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 10% pada 2022, dan diproyeksikan mencapai 16% pada tahun 2050, dengan hipertensi sebagai salah satu masalah kesehatan utama (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga mengalami peningkatan, dari 7,4% pada RISKESDAS 2013 menjadi 8,4% pada 2018, dan pada tahun 2021 tercatat sebesar 10,6% (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah serius pada kelompok lanjut usia yang membutuhkan intervensi efektif.

Secara klinis, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu gejala yang paling sering dikeluhkan lansia adalah nyeri kepala, yang muncul akibat vasokonstriksi pembuluh darah serebral (Bandiyah, 2015). Dalam teori patofisiologi, peningkatan tekanan darah memengaruhi sistem saraf simpatis dan sekresi renin-angiotensin, sehingga meningkatkan tekanan intravaskular yang dapat memicu rasa nyeri (Hadinata & Abdillah, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan kegunaan infused water mentimun dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala. Putri & Anggreini (2021) menemukan adanya penurunan signifikan skala nyeri pada pasien hipertensi setelah tiga hari intervensi, sedangkan Gerilda (2022) melaporkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 0 pada lansia di panti werdha. Hal ini menunjukkan konsistensi hasil, meskipun sebagian besar penelitian hanya menekankan aspek fisiologis.

Penatalaksanaan hipertensi umumnya mencakup terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pendekatan non farmakologi yang mulai banyak dikaji adalah penggunaan infused water mentimun (*Cucumis sativus*). Selain infused water mentimun, berbagai terapi nonfarmakologi telah digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Beberapa di antaranya adalah hidroterapi dengan merendam kaki menggunakan air hangat, yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi perifer (Arifin, 2022). Intervensi lain yang juga dianjurkan adalah penerapan pola makan sehat seperti Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), yang menekankan konsumsi buah dan sayur tinggi kalium, magnesium, serta serat untuk menurunkan tekanan darah (Imelda et al., 2024).

Jika dibandingkan, hasil penelitian ini sejalan dengan intervensi nonfarmakologi lain. Arifin (2022) melaporkan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 10 mmHg pada pasien hipertensi. Sementara itu, Heriyanti et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi infused water mentimun dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 15 mmHg setelah tiga hari intervensi. Dengan demikian, kegunaan infused water mentimun relatif sebanding, bahkan lebih tinggi dibanding hidroterapi sederhana.

Hasil ini juga mendukung penelitian Putri & Anggreini (2021) yang menemukan adanya penurunan skala nyeri kepala bersamaan dengan perbaikan tekanan darah setelah pemberian infused water mentimun. Perbandingan ini menunjukkan bahwa terapi komplementer berbasis bahan alami dapat menjadi alternatif yang murah, mudah, dan diterima oleh pasien, terutama lansia, dibandingkan metode nonfarmakologi lain yang membutuhkan fasilitas khusus.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada efek fisiologis infused water mentimun, artikel ini menyajikan pendekatan holistik berupa asuhan keperawatan lengkap, termasuk pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi pada lansia hipertensi yang mengalami nyeri kepala sedang. Pendekatan ini mengintegrasikan terapi komplementer dengan proses keperawatan secara sistematis.

Rumusan masalah yang diangkat dalam artikel ini adalah: Bagaimanakah kegunaan terapi non farmakologi infused water mentimun dalam asuhan keperawatan nyeri kepala sedang pada lansia dengan hipertensi di Desa Sukajaya?

Hipotesis yang dibangun adalah bahwa terapi infused water mentimun dapat menurunkan intensitas nyeri kepala serta tekanan darah pada lansia hipertensi secara signifikan dalam waktu tiga hari.

Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi kegunaan infused water mentimun sebagai bagian dari intervensi non farmakologi dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri kepala sedang, serta memberikan bukti praktik keperawatan berbasis kasus di komunitas.

METODE

Tahapan Asuhan Keperawatan

Proses asuhan keperawatan dalam penelitian ini dilakukan melalui lima tahap, yaitu:

1. **Pengkajian**
Dilakukan dengan wawancara terstruktur, pemeriksaan fisik, observasi skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), serta pengukuran tekanan darah dengan sphygmomanometer. Data tambahan diperoleh dari catatan keluarga dan catatan kesehatan sebelumnya.
2. **Diagnosis Keperawatan**
Diagnosis ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian, misalnya nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan fisik.
3. **Perencanaan**
Perawat bersama pasien menyusun rencana tindakan, yaitu pemberian terapi nonfarmakologi berupa infused water mentimun (50 g dalam 250 ml air dingin, diberikan 1 kali/hari selama 3 hari) disertai pemantauan nyeri dan tekanan darah harian.
4. **Implementasi**
Pemberian infused water mentimun sesuai rencana, pemantauan respons pasien, pencatatan perkembangan skala nyeri dan tekanan darah, serta pemberian edukasi terkait gaya hidup sehat.
5. **Evaluasi**
Dilakukan setiap hari untuk menilai perubahan skala nyeri dan tekanan darah, serta respons klinis pasien terhadap intervensi. Evaluasi dicatat dalam format asuhan keperawatan dan dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Pengkajian**
Pasien 1 (Ny. S): Lansia 67 tahun dengan riwayat hipertensi. Keluhan utama nyeri kepala sedang (NRS 5), tekanan darah awal 160/90 mmHg. Pasien tampak meringis, mengeluh tegang di tengkuk, dan kualitas tidur buruk.
Pasien 2 (Ny. K): Lansia 65 tahun dengan riwayat hipertensi. Keluhan utama nyeri kepala sedang (NRS 5), tekanan darah awal 150/100 mmHg. Pasien mengeluh pusing berputar, sulit beraktivitas, dan sering terbangun di malam hari.
2. **Diagnosis Keperawatan**
Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua pasien antara lain:
 - a. Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah.
 - b. Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan fisik.
 - c. Gangguan pola tidur berhubungan dengan rasa nyeri kepala.
3. **Perencanaan**
Rencana intervensi keperawatan pada kedua pasien adalah:
 - a. Memberikan terapi non farmakologi berupa infused water mentimun (50 gram dalam 250 ml air dingin, 1 kali/hari selama 3 hari).

- b. Memantau skala nyeri dan tekanan darah setiap hari.
 - c. Memberikan edukasi tentang pola hidup sehat (istirahat cukup, konsumsi rendah garam, aktivitas sesuai kemampuan).
4. Implementasi
Terapi dilaksanakan sesuai rencana. Hasil pemantauan skala nyeri dan tekanan darah tercantum pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Skala nyeri dan tekanan darah pada lansia 1 (Ny. S)

Hari ke	Skala nyeri (NRS)	Tekanan darah (mmHg)
1	5 → 4	160/90 → 150/90
2	4 → 3	150/90 → 140/90
3	3 → 2	140/90 → 130/90

Tabel 2. Hasil Skala nyeri dan tekanan darah pada lansia 2 (Ny.K)

Hari ke	Skala nyeri (NRS)	Tekanan darah (mmHg)
1	5 → 4	150/100 → 140/90
2	3 → 2	150/90 → 140/90
3	2 → 1	140/90 → 130/90

5. Evaluasi

Pasien 1 (Ny. S): Setelah 3 hari intervensi, skala nyeri turun dari 5 menjadi 2, tekanan darah menurun dari 160/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Pasien tampak lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan mampu berjalan di sekitar rumah.

Pasien 2 (Ny. K): Skala nyeri turun dari 5 menjadi 1, tekanan darah menurun dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Pasien tidak lagi pusing, dapat tidur malam dengan baik, dan mampu melakukan aktivitas ringan.

Hasil intervensi kepada kedua pasien menunjukkan kegunaan terapi infused water mentimun sebagai intervensi non farmakologi. Kandungan kalium dalam mentimun menurunkan sekresi renin sehingga membantu menurunkan tekanan darah, magnesium bertindak sebagai vasodilator yang memperlancar aliran darah ke otak, dan flavonoid berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX).

Temuan ini sejalan dengan Putri & Anggreini (2021) dan Gerilda (2022) yang juga melaporkan adanya penurunan nyeri dan tekanan darah setelah tiga hari pemberian infused water mentimun. Selain itu, faktor psikologis berupa rasa segar dan nyaman setelah mengonsumsi infused water turut menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme neuromodulasi.

Dengan demikian, terapi infused water mentimun dapat dijadikan pendekatan komplementer dalam praktik keperawatan gerontik, khususnya pada lansia hipertensi dengan keluhan nyeri kepala.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi nonfarmakologi infused water mentimun selama tiga hari efektif menurunkan intensitas nyeri kepala dari skala sedang menjadi ringan serta menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Dengan demikian, infused water mentimun dapat dijadikan intervensi komplementer yang sederhana, aman, dan efektif dalam asuhan keperawatan gerontik. Intervensi ini juga berpotensi untuk diterapkan secara luas di komunitas sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pembimbing, institusi pendidikan, pemerintah desa, responden, serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A. R. (2015). Mengenal Budidaya Mentimun Melalui Pemanfaatan Media Informasi. *Jupiter*, 1(XIV), 66–71.
- Arifin, Z. (2022). Pengaruh pemberian hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Media Nusa Creative* (MNC Publishing).
- Auliani, B., Anggraini, R. B., & Faizal, M. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Melintang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11050–11061.
- Azizah, A. N., & Maryoto, M. (2022). Studi kasus asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi di PPSLU Dewanata Cilacap. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5709–5712.
- Badriah, S. (2015). Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya.
- Bandiyah, S. (2015). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Cahyati, Y., Somantri, H. I., Cahyati, A., Rosdina, I., Sugiarti, I., Imam, A. T., & Puruhite, T. K. A. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat)*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Chou, R., Wagner, J., Ahmed, A. Y., Blazina, I., Brodt, E., Buckley, D. I., Skelly, A. C. (2020). Treatments for acute pain: A systematic review. *Comparative Effectiveness Review* No. 240. <https://doi.org/10.23970/AHRQEPCCER240>
- Endris, A. (2020). *Sukses Bertanam Mentimun*. Hikam Pustaka.
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). Pengaruh air infus lemon, semangka, dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(4), 172–177. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i04.680>
- Gerilda, S. P. (2022). Analisis asuhan keperawatan gerontik pada Tn. dengan penerapan infused water mentimun untuk penderita hipertensi di Wisma Merak Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Ciracas. *Karya Tulis Ilmiah. Poltekkes Kaltim*.

- Hadinata, D., & Abdillah, A. (2022). *Metodologi Keperawatan*. Bandung: Widiana Bhakti Persada.
- Hendrayana, T., Yoana, K., Adnyana, I. K., & Sukandar, E. Y. (2023). Cucumber (*Cucumis sativus* L.) fruit and combination with losartan attenuate the elevation of blood pressure in hypertensive rats induced by angiotensin II. *Journal of Pharmacopuncture*, 26(4), 298–305.
<https://doi.org/10.51507/jop.2023.26.4.298>
- 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>
- Imelda, R., Suharto, & Susyanti, D. (2024). Pendidikan kesehatan tentang metode Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan.
- Putri, A. M., & Anggreini, L. (2021). Efektivitas pemberian infused water mentimun terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 45–52.
- Vicamilia, N. (2020). Kandungan flavonoid mentimun dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Farmasi & Kesehatan*, 12(1), 23–30