

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK
PADA Ny. S DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BANTARSARI**

Disusun untuk Memenuhi Tugas Profesi Stase Keperawatan Gerontik



Oleh :

**DARSIYEM, S.Kep
NIM. 41121241056**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
TAHUN 2024**

TINJAUAN KASUS

A. Pengkajian

1. IDENTIFIKASI DAN DEMOGRAFI

Nama klien : Ny. S
Umur : 65 tahun
Alamat : Bantarsari RT 007 RW 003
Pendidikan : SD
Jenis Kelamin : Perempuan
Suku : Jawa
Agama : Islam
Status Perkawinan : Menikah
Tanggal Pengkajian : 28 September 2024

2. Status Kesehatan Saat ini :

Pasien mengatakan tidur sering terbangun dan hanya beberapa jam saja ± 4-5jam, terkadang pasien merasa cengeng di leher dan pusing serta pegel linu.

3. Riwayat Kesehatan Sekarang :

Pasien mengatakan sudah lama mempunyai hipertensi pasien merupakan peserta prolanis Hipertensi di Puskesmas Bantarsari namun sekarang tidak rutin memeriksakan tekanan darah dan obat hipertensi pasien hanya mengkonsumsi obat-obatan untuk menghilangkan pegel linu yang dibeli di apotik dan pasien tidak mengetahui akibat penyakit hipertensi jika tidak rajin kontrol/berobat.

4. Riwayat Kesehatan Keluarga :

Pasien mengatakan dari keluarga tidak ada yang mempunyai hipertensi.

A. PEMERIKSAAN FISIK

1.

TANDA VITAL	BARING	DUDUK	BERDIRI
Tekanan darah		165/90 mmHg	
Nadi		82 x/menit	
Respirasi		24 x/menit	

2. KULIT

Turgor kulit baik, tidak ada lesi.

3. PENDENGARAN

Pendengaran normal, Pasien tidak menggunakan alat bantu pendengaran.

4. PENGLIHATAN

Penglihatan mata normal, konjungtiva tidak anemis tidak menggunakan alat bantu penglihatan.

5. MULUT

Bibir simetris,tidak menggunakan gigi palsu.

6. LEHER

Tidak ada pembesaran vena jugularis.

7. DADA

Dada simetris, tidak ada jejas.

a. Kelainan : tidak ada

b. Kardiovaskuler :

- 1) Inspeksi : dada simetris kanan dan kiri
 - 2) Palpasi : tidak ada pembesaran jantung
 - 3) Perkusi : batas-batas jantung norma
 - 4) Auskultasi : bunyi jantung reguler
- c. Pernafasan :
- 1) Inspeksi : dada simetris
 - 2) Palpasi : tidak ada nyeri tekan
 - 3) Perkusi : tidak ada penumpukan cairan
 - 4) Auskultasi : tidak ada suara tambahan

8. ABDOMEN

- Hati : tidak ada pembesaran
- Limpa : tidak ada pembesaran
- Massa : tidak teraba massa
- Bising usus : bising usus normal 12 x/menit
- Nyeri tekan : tidak ada nyeri tekan

9. MUSKULOSKELETAL

- Deformitas : tidak ada
- Gerak terbatas : tidak ada, gerakan normal
- Nyeri : ada nyeri pada sendi-sendi
- Radang : tidak mengalami radang sendi
- Jelaskan : -

10. NEUROLOGI

Normal Abnormal (Jelaskan)

Motorik : kekuatan otot tangan dan kaki (kanan dan kiri) yaitu 5

Tonus otot : kuat

B. PENGKAJIAN FUNGSIONAL KLIEN

Tabel 3.1 Modifikasi dari Barthel Indeks

NO	KRITERIA	DENGAN BANTUAN	MANDIRI	KETERANGAN
1	Makan		10	Frekuensi : 3x sehari Jumlah : secukupnya Jenis : nasi, sayur, lauk
2	Minum		10	Frekuensi : 5x sehari Jumlah : ± 1500 cc Jenis : air putih
3	Berpindah dari kursi roda ke tempat tidur, sebaliknya		15	Mandiri
4	Personal toilet (mencuci muka, menyisir rambut, gosok gigi)		5	Frekuensi : 3x sehari
5	Keluar masuk toilet (mencuci pakaian, menyeka tubuh, menyiram)		5	2-3x sehari
6	Mandi		15	Frekuensi : 2x sehari
7	Jalan dipermukaan datar		10	
8	Naik turun tangga		10	Pelan-pelan
9	Mengenakan pakaian		10	Mandiri
10	Kontrol bowel (BAB)		10	Frekuensi : 1x sehari Konsistensi : padat
11	Kontrol bladder (BAK)		10	Frekuensi : 4-5x sehari Warna : kuning
12	Olahraga / latihan		10	Frekuensi : jarang Jenis : jalan-jalan
13	Rekreasi/pemanfaatan waktu luang		10	Frekuensi : tidak menentu Jenis : mendengarkan radio dan berkebun di ladang
TOTAL NILAI			130	

Hasil pemeriksaan ini : 130, yaitu menunjukan pasien dapat melakukan aktivitas secara mandiri.

Keterangan :

- a. 130 : mandiri
- b. 65 – 125 : ketergantungan sebagian
- c. 60 : ketergantungan total

C. PENGKAJIAN STATUS MENTAL GERONTIK

Identifikasi aspek kognitif dari fungsi mental dengan menggunakan MMSE (Mini Mental Status Exam) :

Tabel 3.2 MMSE (Mini Mental Status Exam)

NO	ASPEK KOGNITIF	NILAI MAKS	NILAI KLIEN	KRITERIA
1	Orientasi	5	5	Menyebutkan dengan benar : Tanggal : 28 Bulan : September Tahun : 2024 Musim : Kemarau Hari : Sabtu
		5	5	Dimana sekarang kita berada ? Negara : Indonesia Kota : Kecamatan Bantarsari Provinsi : Jawa Tengah
2	Registrasi	3	3	Sebutkan nama 3 objek (oleh pemeriksa) 1 detik untuk mengatakan masing-masing objek. Kemudian tanyakan kepada klien ketiga objek tadi (untuk disebutkan) : Kunci motor, Tensi, HP
3	Perhatian dan Kalkulasi	5	5	Minta klien untuk memulai dari angka 100 kemudian dikurangi 5 sampai 5 kali tingkat.
4	Mengingat	3	3	Minta klien mengulangi ketiga objek pada No. 2 (registrasi) tadi.

				Bila benar, satu point untuk masing-masing objek.
5	Bahasa	9	9	<p>Tunjukkan pada klien suatu benda dan tanyakan namanya pada klien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minta klien untuk mengulang kata berikut : tak ada, jika, dan tetapi". Bila benar, nilai satu point. <input type="checkbox"/> Pertanyaan benar 2 buah : tak ada, tetapi.
TOTAL NILAI				30

Interpretasi hasil : Tidak ada gangguan kognitif

Keterangan :

24 – 30 : tidak ada gangguan kognitif

18 – 23 : gangguan kognitif sedang

0 -17 : gangguan kognitif berat

D. POLA KOMUNIKASI

1	Pendengaran	Tidak ada masalah pada pendengaran
2	Kemampuan memahami informasi	Pasien mampu memahami informasi
3	Kejelasan bicara	Pasien berbicara jelas
4	Perubahan pola komunikasi	Tidak tampak perubahan komunikasi

E. POLA PERILAKU DAN ALAM PERASAAN

1	Indikator depresi/kecemasan/alam perasaan sedih	Pasien mengatakan tidak merasa cemas
2	Tipe alam perasaan	Pasien mengatakan perasaan hari ini biasa saja
3	Perubahan pola alam perasaan	Pasien mengatakan tidak ada perasaan yang berubah-ubah
4	Perilaku	Tidak ada perubahan perilaku
5	Perubahan perilaku	Tidak ada

F. PSIKOSOSIAL – SPIRITAL

1	Inisiatif / keterlibatan sosial	Pasien mengatakan kadang-kadang mengikuti kegiatan sosial di lingkungan
2	Perubahan relasi	Tidak ada
3	Peran di masa lalu	Pasien mengalami perubahan peran, dulu jadi ibu sekarang sudah jadi nenek.

G. STATUS NUTRISI

1	Mengunyah dan menelan	Pasien mengatakan bisa mengunyah dan menelan dengan baik
2	Perubahan berat badan	Tidak ada perubahan, BB saat ini yaitu 52 kg
3	Keluhan-keluhan	Tidak ada
4	Program dan alat Bantu pemenuhan nutrisi	Tidak ada alat bantu
5	Intake cairan	Minum 4 gelas sehari, makan 3x sehari
6	Mulut dan gigi	Mulut bersih, tidak terpasang gigi palsu

H. KULIT

1	Kondisi kulit	Kulit kering keriput
2	Tipe dekubitus/luka pada kulit	Tidak ada luka pada kulit
3	Masalah lain pada kulit	Tidak ada
4	Perawatan/program khusus kulit	Tidak ada

I. KONTENENSA

1	Kategori kontinensia urin	BAK lancar, BAK \pm 3-4x sehari
2	Pola eliminasi BAB	Pasien mengatakan BAB 1x sehari
3	Program dan alat bantu	Tidak ada
4	Perubahan dalam kontinen urin	Pasien mengatakan tidak ada perubahan selama BAK, tidak nyeri saat BAK, warna kuning

J. OBAT – OBATAN

1	Jenis, dosis obat per oral	Meloksikam,paracetamol
2	Injeksi	Tidak ada
3	Masalah yang berhubungan dengan obat	Nyeri

K. KONDISI KESEHATAN KHUSUS

1	Penyakit yang sedang dialami	Hipertensi
2	Jenis nyeri yang dialami	Pasien mengatakan kadang-kadang Leher cengeng dan badan pegel linu
3	Riwayat jatuh	Pasien mengatakan tidak pernah jatuh
4	Resiko jatuh	tidak ada risiko 15
5	Nilai abnormal laboratorium	Tidak ada
6	Nilai abnormal pemeriksaan diagnostik lainnya	Tidak ada

L. RESIKO JATUH “MORSE”

Tabel 3.3 Resiko Jatuh “Morse”

NO	KEGIATAN	SKOR KLIEN	
		YA	TDK
A.	ORIENTASI		
	1 Mengucapkan salam		
	2 Memperkenalkan diri		
	3 Menjelaskan tujuan		
	4 Menjelaskan prosedur		
	5 Kontrak waktu		

B.		TAHAP KERJA		
	1	Menanyakan klien apakah pernah mempunyai riwayat jatuh		0
	2	Menanyakan klien apakah memiliki diagnosis sekunder (>2 diagnosis medis)	15	-
	3	Menanyakan klien, apakah membutuhkan alat bantu saat berjalan atau berpindah	-	0
	4	Menanyakan/mengobservasi klien apakah klien berpegangan pada perabot ketika berjalan	-	0
	5	Mengamati klien apakah terpasang infus atau tidak	-	0
	6	Menanyakan/mengobservasi gaya berjalan klien, apakah terganggu	-	0
	7	Mengobservasi gaya berjalan klien apakah lemah	-	0
	8	Mengkaji kondisi status mental klien, apakah klien sering lupa akan keterbatasan yang dimiliki	-	0
<hr/>				
	TAHAP TERMINASI			
	1	Menyimpulkan hasil pengkajian resiko jatuh klien		
		0-24 : tidak ada risiko	15	
		25-50 : Risiko rendah		
		51 dan lebih: Risiko tinggi		
	2	Melakukan kontrak pertemuan selanjutnya		
	3	mengucapkan terima kasih		
	4	Salam		

B. Analisa Data

Tabel 3.4 Analisa Data

No	Data Fokus	Problem	Etiologi
1	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sudah lama mempunyai hipertensi dan pasien tidak rutin memeriksakan tekanan darah dan obat hipertensi pasien hanya mengkonsumsi obat-obatan untuk menghilangkan pegel linu yang di beli di apotik dan pasien tidak mengetahui akibat penyakit hipertensi jika tidak rajin kontrol/berobat <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien tampak masih bingung ketika ditanya tentang hipertensi 	Defisit Pengetahuan	Kurang terpapar informasi
2	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sudah lama mempunyai hipertensi - Pasien mengatakan terkadang merasa nyeri di bagian belakang leher dan pusing <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD : 165/90 mmHg - N : 82x/menit - RR : 24 x/menit 	Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif	Hipertensi
3	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan tidur sering terbangun dan hanya beberapa jam saja ± 4-5 jam <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien tampak lesu kurang istirahat 	Gangguan pola tidur	Kurang kontrol tidur

C. Intervensi Keperawatan

1. Difisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan menanyakan masalah yang dihadapi, menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran, menunjukkan persepsi yang keliru terhadap masalah. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x kunjungan diharapkan tingkat pengetahuan meningkat. Dengan intervensi :
 - a. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi
 - b. Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan
 - c. Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan
2. Risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi
Risiko perfusi serebral tidak efektif, dengan ekspektasi meningkat. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x kunjungan diharapkan risiko perfusi serebral membaik. Dengan intervensi :
 - a. Monitor tekanan darah
 - b. Berikan diet jantung yang sesuai (mis. batasi asupan kafein, natrium, kolesterol, dan makanan tinggi lemak)
 - c. Berikan terapi non farmakologi seperti dengn pemberian jus mentimun
 - d. Anjurkan beraktivitas fisik sesuai toleransi
3. Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, sering terjaga dan istirahat tidak cukup setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x pertemuan diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur menurun,

keluhan sering terjaga menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, dengan intervensi :

- a. Tetapkan jadwal tidur rutin
- b. Ajarkan pijat relaksasi untuk meningkatkan kenyamanan
- c. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit
- d. Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur
- e. Anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur

D. Tindakan (Implementasi)

Tgl/Waktu	Diagnosa	Implementasi	Evaluasi	Paraf
Sabtu, 28 September 2024 15.00 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Memonitor tekanan darah sistolik dan diastolik, monitor nadi, monitor respirasi	Ds : pasien mengatakan terkadang merasa pusing, susah tidur leher cengeng dan pegel-pegel lelah. Do : pasien tampak lelah, TD :165/90 mmHg, nadi 82 kali/menit dan respirasi 22 kali/menit	
15.15 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Mengajarkan pasien membuat jus mentimun serta memberikan penjelasan tentang manfaat mentimun dan aturan minum sebanyak 250 cc sehari yang diminum 2x pada jam 10 pagi 125 cc dan 4 sore 125 cc dan memberikan jus mentimun	Ds : pasien paham cara membuat dan aturan minum jus mentimun Do : pasien mau mempraktekan membuat jus mentimun dan meminumnya	

16.00 WIB	Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	Memberikan Pendidikan kesehatan hipertensi dan Perilaku hidup sehat pada penderita hipertensi	Ds : Pasien dan keluarga mengatakan senang sekarang sudah mengetahui tentang hipertensi akan mengupayakan pengobatan dan akan mengawasi ibu untuk selalu minum obat serta menjaga pola makan Do : Pasien dan keluarga dapat menjawab pertanyaan dengan benar setelah diberikan penkes	
16.30 WIB	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	Menetapkan jadwal tidur rutin, mengajarkan pijat relaksasi untuk meningkatkan kenyamanan	Ds : Pasien mengatakan akan tidur jam 9 malam dan bangun jam 5 pagi Do : Pasien mempraktekan pijet relaksasi dan merasa nyaman	
Senin, 30 September 2024 15.00 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Memonitor tekanan darah sistolik dan diastolik, monitor nadi, monitor respirasi	Ds : Pasien mengatakan pusing berkurang Do : TD 150/90 mmHg, nadi 84 x/menit, respirasi 20 x/menit	
15.30 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Memastikan pasien minum jus mentimun	Ds : Pasien mengatakan masih mengkonsumsi jus mentimun dan merasa lebih segar setelah minum jus mentimun hari ke 3 Do : Pasien mengkonsumsi jus mentimun	
16.00 WIB	Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	Mempraktikan perilaku hidup sehat pada penderita hipertensi	Ds : Pasien dan keluarga mengatakan akan rutin memeriksakan tekanan darahnya Do : Pasien dan Keluarga	

			mengurangi penggunaan garam dalam masakan	
16.30 WIB	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	Menjelaskan pentingnya tidur selama sakit, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur	Ds : Pasien mengatakan paham dengan manfaat tidur cukup dan akan tidur tepat waktu Do : Pasien dapat menjawab pertanyaan manfaat tidur cukup	
Kamis 03 Oktober 2024 15.00 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Memonitor tekanan darah sistolik dan diastolik, monitor nadi, monitor respirasi	Ds : Pasien mengatakan pusing berkurang Do : Pasien tampak lebih segar, TD 145/90 mmHg, nadi 80 x/menit, respirasi 20x/menit	
15.30 WIB	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	Memastikan pasien minum jus mentimun	Ds : Pasien mengatakan masih mengkonsumsi jus mentimun dan merasa lebih segar setelah minum jus mentimun hari ke 6 Do : Pasien mengkonsumsi jus mentimun	
16.00 WIB	Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	Mempraktikan perilaku hidup sehat pada penderita hipertensi	Ds : Pasien dan keluarga mengatakan sudah mengurangi penggunaan garam dalam masakan Do : Pasien makan makanan rendah garam dan minum jus mentimun	
16.30 WIB	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	Menganjurkan untuk menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur	Ds : Pasien mengatakan paham dengan makanan / minuman yang dapat mengganggu tidur dan tidak akan memakan/meminumannya sebelum tidur Do : Pasien dapat menjawab	

			pertanyaan tentang makanan / minuman yang dapat mengganggu tidur	
--	--	--	--	--

E. Evaluasi

Tgl/Waktu	Diagnosa	Respon Perkembangan (SOAP)	Paraf
Sabtu, 28 September	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	S : Pasien mengatakan terkadang merasa pusing, susah tidur leher cengeng dan pegel-pegel lelah. O : Pasien tampak lelah, TD :165/90 mmHg, nadi 82 kali/menit dan respirasi 22 kali/menit A : Masalah belum teratasi P : Lanjutkan intervensi dengan cara mengukur tekanan darah dan rutin minum jus mentimun	
Sabtu, 28 September	Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	S : Pasien dan keluarga mengatakan senang sekarang sudah mengetahui tentang hipertensi akan mengupayakan pengobatan dan akan mengawasi ibu untuk selalu minum obat serta menjaga pola makan O : Pasien dan keluarga dapat menjawab pertanyaan dengan benar setelah diberikan penkes A : Masalah teratasi sebagian P : Lanjutkan intervensi dengan cara menerapkan informasi yang diberikan dan menerapkan pola hidup sehat	
Sabtu, 28 September	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	S : Pasien mengatakan akan tidur jam 9 malam dan bangun jam 5 pagi O : Pasien mempraktekan pijet relaksasi dan merasa nyaman A : Masalah belum teratasi P : Lanjutkan intervensi dengan menetapkan jadwal waktu tidur dan melakukan pijet relaksasi sebelum tidur	
Senin, 30 September 2024	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	S : Pasien mengatakan pusing berkurang O : TD 150/90 mmHg, nadi 84 x/menit, respirasi 20 x/menit A : Masalah teratasi sebagian P : Lanjutkan intervensi dengan cara mengukur tekanan darah dan rutin minum jus mentimun	
Senin, 30 September	Defisit pengetahuan	S : Pasien dan keluarga mengatakan akan rutin memeriksakan tekanan darahnya	

2024	berhubungan dengan kurang terpapar informasi	O : Pasien dan Keluarga mengurangi penggunaan garam dalam masakan A : Masalah teratas P : Lanjutkan intervensi dengan cara menerapkan informasi yang diberikan dan menerapkan pola hidup sehat	
Senin, 30 September 2024	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	S : Pasien mengatakan paham dengan manfaat tidur cukup dan akan tidur tepat waktu O : Pasien dapat menjawab pertanyaan manfaat tidur cukup A : Masalah belum teratas P : Lanjutkan intervensi menerapkan dengan tidur tepat waktu dan melakukan pijet relaksasi sebelum tidur	
Kamis 03 Oktober	Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi	S : Pasien mengatakan pusing berkurang O : Pasien tampak lebih segar, TD 145/90 mmHg, nadi 80 x/menit, respirasi 20x/menit A : Masalah teratas P : Lanjutkan intervensi dengan cara mengukur tekanan darah berkala di puskesmas, klinik maupun petugas kesehatan terdekat dan rutin minum jus mentimun	
Kamis 03 Oktober	Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi	S : Pasien dan keluarga mengatakan sudah memahami tentang penyakit hipertensi akan cek tekanan darah secara berkala dan akan mengurangi penggunaan garam dalam masakan O : Pasien dan keluarga menerapkan informasi yang diberikan dengan makan makanan rendah garam dan minum jus mentimun A : Masalah teratas P : Lanjutkan intervensi dengan cara menerapkan informasi yang diberikan dan menerapkan pola hidup sehat	
Kamis 03 Oktober	Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur	S : Pasien mengatakan paham dengan makanan / minuman yang dapat mengganggu tidur dan tidak akan memakan/meminumnya sebelum tidur O : Pasien dapat menjawab pertanyaan tentang makanan / minuman yang dapat mengganggu tidur A : Masalah teratas P : Lanjutkan intervensi menerapkan dengan tidur tepat waktu dan melakukan pijet relaksasi sebelum tidur	

E.Evaluasi

- a. Risiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif berhubungan dengan Hipertensi.

Evaluasi pada hari Kamis, 28 September 2024 yaitu pada

- b. Manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga.

Evaluasi pada hari Kamis, 30 Oktober 2024 didapatkan hasil data subjektif keluarga mengatakan senang sekarang sudah mengetahui tentang hipertensi, keluarga mengatakan sudah mantap akan mengupayakan pengobatan, meminum jus mentimun sebagai pendamping pengobatan hipertensi serta bersedia ke puskesmas untuk mendapatkan pengobatan. Asesmen masalah belum teratasi karena pada pasien hipertensi perlu pemantauan berkala mengenai tekanan darahnya. Planning lanjutkan intervensi dengan meminum jus mentimun.

Efektivitas Jus Menthimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hanifa Putri¹, Yosi Suryarinilsih^{2*}, Defia Roza³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, Padang, Indonesia

Email: yosisuryarinilsih@gmail.com

Abstrak

Hipertensi saat ini termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan sangat serius. Prevalensi kejadian hipertensi di Sumatera Barat tercatat 25,16 % dari prevalensi nasional 34,1%. Penatalaksanaan hipertensi melalui terapi farmakologis yaitu dengan minum obat seumur hidup, dan dapat juga didampingi dengan terapi non farmakologis yang salah satunya melalui terapi jus mentimun. Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Penelitian dilakukan di Kelurahan Surau Gadang Kota Padang dengan jumlah sampel 11 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Hasil *pre-test* didapatkan rata- rata tekanan darah sistolik 145,45 mmHg dan rata- rata tekanan darah diastolik 81,82 mmHg dan hasil *post- test* rata- rata tekanan darah sistolik 121,82 mmHg dan rata- rata tekanan darah diastolik 71,82 mmHg. Hasil uji Wilcoxon didapatkan *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,003 dan *p value* tekanan darah diastolik sebesar 0,009. Kesimpulanya jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pemanfaatan mentimun sebagai salah satu terapi hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Jus Menthimun; Tekanan Darah

The Effectiveness of Cucumber Juice on Hypertension Patients Blood Pressure

Abstract

*Hypertension is currently one of the non-communicable diseases which is a very serious health problem. The prevalence of hypertension in West Sumatra was recorded at 25.16% of the national prevalence of 34.1%. Management of hypertension is through pharmacological therapy, namely by taking medication for life, and can also be accompanied by non-pharmacological therapy, one of which is cucumber juice therapy. The research aims to determine the effectiveness of cucumber juice on blood pressure in hypertensive patients. The research used a quasi-experimental method (*one group pre-post test design*). Conducted in Surau Gadang Village, Padang City with a sample size of 11 people obtained through purposive sampling technique. The pre-test results showed that the average systolic blood pressure was 145.45 mmHg and the average diastolic blood pressure was 81.82 mmHg and the post-test results showed that the average systolic blood pressure was 121.82 mmHg and the average diastolic blood pressure was 71.82 mmHg. Conclusion Cucumber juice is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that health workers, especially nurses, can provide health education about the use of cucumbers as a form of hypertension therapy.*

Keyword: Blood pressure; Cucumber Juice; Hypertension

Pendahuluan

Penyakit tidak menular atau dikenal dengan *New Communicable Disease* merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Penyakit tidak menular (PTM) membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyebab kematian lainnya. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi (Hasnawati dkk., 2023).

Saat ini hipertensi telah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasikan saat ini prevalensi penyakit hipertensi didunia sebesar 22% dari total penduduk dunia, dimana dari total tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki kurang dari seperlima. Asia tenggara berada di posisi ke tiga tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 2% dari penduduk total. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di dunia mengalami hipertensi, dimana jumlah ini lebih besar dari laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (Kemenkes, 2019).

Hasil laporan Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, 2019 melaporkan prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia terus meningkat. Prevalensi angka kejadian hipertensi berdasarkan diagnosa dokter sebanyak 31,7%, berdasarkan konsumsi obat

25,8% dan berdasarkan pengukuran secara nasional sebanyak 34,11%. Proporsi penderita hipertensi pada penduduk wilayah perkotaan lebih banyak dari pada di wilayah pedesaan. Proporsi hipertensi di wilayah perkotaan sebesar 34,3% dan wilayah pedesaan 33,7% (Kemenkes, 2019).

Prevalensi kejadian hipertensi di Sumatera Barat berdasarkan data dari Riskesdas Tahun 2018 adalah 25,16% dari prevalensi nasional 34,1%. Sumatra Barat khususnya Kota Padang merupakan kota dengan peringkat kedua tertinggi angka kasus hipertensi. 36.038 jiwa penduduk dengan usia ≥ 15 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2020, terdapat 21.878 (60,7%) orang yang didiagnosa hipertensi. Penderita perempuan sebanyak 13.729 orang dan penderita laki- laki sebanyak 21.878 (Dinkes, 2020).

Data Dinas Kesehatan Kota Padang (2020) dari 23 puskesmas yang berada di Kota Padang, prevalensi kasus hipertensi terbanyak berada di Puskesmas Air Dingin sebanyak 5.679 kasus sedangkan prevalensi kasus hipertensi yang paling sedikit berada di Puskesmas Padang Pasir sebanyak 394 kasus (Astuti dkk., 2021; Dinkes, 2020).

Data Laporan Tahunan Puskesmas Nanggalo Kota Padang didapatkan dari beberapa puskesmas yang berada di Kota Padang, prevalensi kasus hipertensi di puskesmas Nanggalo dari semua golongan umur pada tahun 2021 yaitu sebanyak 3.249

kasus. Dari beberapa kelurahan yang ada di Nanggalo, kelurahan Surau Gadang memiliki angka tertinggi kasus hipertensi pada bulan januari yaitu sebanyak 273 kasus yang terdiri dari 78 orang laki – laki dan 195 orang perempuan (Astuti dkk., 2021).

Terdapat dua cara dalam menangani hipertensi yaitu penatalaksanaan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu terapi obat bagi penderita hipertensi yang dilakukan menggunakan obat anti hipertensi (Kurniati dan Alfaqih, 2022). Dari beberapa penatalaksanaan hipertensi, salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita hipertensi yaitu mengkonsumsi jus mentimun. Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat, harganya murah dan rasanya enak. Mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non-farmakologis (Christine dkk., 2021).

Mentimun mempunyai sifat *hipotensif* (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh dalam sel,

2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Christine dkk., 2021; Firdaus dan Suryaningrat, 2020).

Metode

Metode penelitian *one group pre-post test design*. Penelitian dilakukan pada Kelurahan Surau Gadang Kota Padang. Populasi penelitian yaitu penderita hipertensi yang berada di Surau Gadang, berdasarkan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel 11 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, kooperatif, Tekanan Darah 140-160 mmHg, tidak sedang meminum jus mentimun. Kriteria eksklusi: pasien yang memiliki komplikasi, pasien yang tidak mengkonsumsi jus mentimun sesuai aturan. Sebelum pemberian jus mentimun, dilakukan pengukuran Tekanan Darah pada pasien hipertensi. Kemudian diberikan jus mentimun sebanyak 250 cc yang berasal dari mentimun 200 gram yang diblender sebanyak 2 kali sehari (pagi jam 10.00 dan sore jam 16.00) selama 7 hari. Setelah tujuh hari, dilakukan pengukuran Tekanan darah diukur menggunakan *sfigmomanometer air raksa*, stetoskop dan lembar observasi. Pengolahan data menggunakan proses yang meliputi: proses *editing*, *coding*, *processing*, *entry* (memasukkan), *cleaning*, dan *tabulating*. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test*.

Hasil Penelitian

Tabel 1

Distribusi rata-rata Responden Berdasarkan Umur, TB, BB, IMT Pasien

Karakteristik	Min-Max	Mean	SD	95% CI Mean
Usia (tahun)	50 - 70	60,27	7,498	55,24 – 65,31
TB (Cm)	140- 172	156	9,99	149,29 – 162,71
BB (Kg)	54 - 80	63	9,413	56,68 – 69,32
IMT	22,8-30,6	25,773	2,23	56,68 -69,32

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f
Jenis Kelamin	Laki-laki	18,2 5
	Perempuan	81,8 %
Riwayat Keluarga	Tidak Punya	54,5 %
	Punya	45,5 %
Merokok	Iya	9,1 %
	Tidak	90,9 %
Konsumsi obat Hipertensi	Iya	100 %
	Tidak	0

Tabel 3

Perbedaan Rata- Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Jus Mentimun

Var	Min-Max	Mean	SD	95% CI Mean	p-value
TDS (Pre)	140-160	145,45	6,876	140,84-150,07	0,003
TDS (Post)	110-130	121,82	6,030	117,77-125,87	
TDD (Pre)	70-90	81,82	6,030	77,77-85,87	0,009
TDD (Post)	70-80	71,82	4,045	69,10-74,54	

Pada tabel 3 diketahui rata- rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian jus

mentimun yaitu sebesar 145,45 mmHg (95% CI : 140,84- 150,07) dengan standar deviasi 6,876 sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian jus mentimun sebesar 81,82 mmHg (95% CI : 77,77- 85,87) dengan standar deviasi 6.030. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian jus mentimun diantara 140,84 - 150,07 dan tekanan darah diastolik sebelum pemberian jus mentimun diantara 77,77 - 85,87.

Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pemberian jus mentimun yaitu sebesar 121,82 mmHg (95% CI: 117,77- 125,87) dengan standar deviasi 6,030 sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah pemberian jus mentimun sebesar 71,82 mmHg (95%- CI: 69,10- 74,54) dengan standar deviasi 4,045. Berdasarkan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pemberian jus mentimun 117,77 - 125,87 dan tekanan darah diastolik sebelum pemberian jus mentimun 69,10 - 74,54.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p-value* tekanan darah sistolik sebesar 0,003 dan *p-value* tekanan darah diastolik sebesar 0,009 ($\leq 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun, sehingga dapat disimpulkan pemberian jus mentimun efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan rata - rata tekanan darah sistolik sebesar 145,45 mmHg dan rata - rata tekanan darah diastolik sebesar 81,82 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pringgayuda, F, Cikwanto & Hidayat, Z. Z, 2021, didapatkan rata- rata tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun yaitu 168,8 dengan standar deviasi 17,215 (Pringgayuda dkk., 2021). Perubahan rata- rata tekanan darah dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol (seperti: keturunan, jenis kelamin, dan umur) sedangkan faktor yang dapat dikontrol (seperti: kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, mengkonsumsi alkohol dan garam) (Tukan, 2018).

Pada penelitian ini rata- rata umur responden yaitu 60, 27 tahun. Umur adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi, semakin tua seseorang maka semakin besar pula resiko terserang penyakit hipertensi. Terkait dengan kejadian hipertensi dimana terjadinya beberapa perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh peningkatan resistensi perifer dan aktifitas simpatik. Selain itu pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga

pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku, serangan darah tinggi muncul sekitar usia 40 tahun namun dapat juga terjadi pada usia muda (Maulia dkk., 2021).

Menurut peneliti semakin tua umur seseorang maka semakin beresiko terkena hipertensi, hal ini diakibatkan terjadinya perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Selain itu pada usia > 40 tahun dinding pembuluh darah arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah menyempit yang menyebabkan terjadinya gejala hipertensi.

Hasil penelitian ini didapatkan rata- rata indeks massa tubuh responden adalah 25,773 kg/m². Indeks massa tubuh terendah 22,8 kg/m² dan tertinggi 30,6 kg/m². Indeks massa tubuh (IMT) sangat berpengaruh pada kejadian hipertensi di mana pada IMT diatas normal atau berlebih dapat memicu terjadinya faktor resiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan seseorang dengan IMT normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara menilai status gizi yang dianggap paling baik karena menggunakan dua indikator pertumbuhan yaitu berat badan dan tinggi badan (Setiawati dkk., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani, D, Hutasuhut, A F & Riansyah, R, 2021 yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh

dengan kejadian hipertensi pada karyawan di Universitas malahayati Bandar Lampung dengan nilai *p-value* = 0,000 (Fitriani dkk., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah pemberian jus mentimun selama 7 hari yaitu 2x sehari mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 121,82 mmHg dengan standar deviasi 6,030 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 71,82 mmHg dengan standar deviasi 4,045.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawan, N.S.A & Novariana, 2018 bahwa dengan mengkonsumsi jus mentimun sebanyak 2 – 3 kali dalam sehari mampu menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan rata - rata penurunan tekanan darah sistolik yaitu sebesar 9,33 mmHg dengan standar deviasi 6,915 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 6,67 mmHg dengan standar deviasi 6,065 mmHg (Hermawan dan Novariana, 2018)

Mentimun dengan kaliumnya yang tinggi, memiliki khasiat meringankan penyakit hipertensi, terutama hipertensitivitas terhadap natrium. Pemberian jus mentimun ini lebih berpengaruh karena diiringi oleh perubahan pola hidup yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang dapat terkandung dalam sayur-

sayuran atau buah-buah segar (Cholifah dkk., 2020).

Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik dan rata- rata tekanan diastolik pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun pada kelompok perlakuan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai *p- value* (*Asymp. Sig 2- tailed* untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,003 dan *Asymp. Sig 2- tailed* untuk tekanan darah diastolik sebesar 0,009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Christine, M, Ivana, T & Martini, M, 2020 terdapat efektifitas pemberian jus mentimun pada responden terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah di berikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rangkang dengan *p-value* : 0,002 (Christine dkk., 2021)

Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui urin). Selain itu, mentimun juga bersifat diuretik karena banyak mengandung air sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengkonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam timun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Serta mineral magnesium yang juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf (Tukan, 2018).

Menurut peneliti diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini merupakan efek yang ditimbulkan dari jus mentimun yang mengandung mineral kalium, magnesium dan serat alami yang efektif menurunkan tekanan darah. Kemudian selain beraspek terhadap tekanan darah ternyata mentimun juga bermanfaat terhadap sistem perkemihian dimana responden mengungkapkan lancar dalam buang air kecil dan juga mengatakan rasa mentimun enak serta dapat dikonsumsi secara langsung. Sehingga diharapkan kepada masyarakat serta petugas kesehatan dapat menerapkan intervensi pemberian jus mentimun sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christine, M, Ivana, T & Martini, M, 2020, menunjukkan terdapat efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan juga mengungkapkan manfaat mentimun sebagai diuresis terbaik yaitu sebagai pelancar air seni (Christine dkk., 2021).

Kesimpulan

Terdapat perbedaan rata- rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

adanya pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pasien Hipertensi.

Saran

Tenaga Kesehatan umumnya atau perawat khususnya dapat menjadikan jus mentimun sebagai salah satu intervensi non farmakogis bagi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pasien.

Daftar Pustaka

- Anih Kurnia SKNMK. *Self- Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing; 2021. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Astuti VW, Tasman T, Amri LF. *Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones. 2021;9(1):1–9.
- Christine M, Ivana T, Martini M. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020*. J Keperawatan Suaka Insa. 2021;6(1):53–8.
- Dinkes. *Profil kesehatan kota Padang 2020*. 2020.
- Dinkes. *Laporan tahunan tahun 2019 edisi 2020 1*. Dinas Kesehat Kota Padang. 2020
- Firdaus M, Suryaningrat WC. *Hubungan Pola*

- Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu.* Maj Kesehat. 2020;7(2):110–7.
- Fitriani D, Hutasuhut AF, Riansyah R. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung.* MAHESA Malahayati Heal Student J. 2022;2(2):308–19.
- Hasnawati S. SKMMK. *Hipertensi [Internet].* PENERBIT KBM INDONESIA; 2021. (buku ajar). Available from: https://books.google.co.id/books?id=%5C_EtKEAAAQBAJ
- Hermawan NSA, Novariana N. *Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.* J Aisyah J Ilmu Kesehat. 2018;3(1):1–8.
- Kemenkes RI. *Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehat RI [Internet].* 2019;1–5. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuhan-senyap.pdf>
- Kurniati MF, &, Alfaqih MR. *Terapi Herbal Anti Hipertensi [Internet].* GUEPEDIA; 2022. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=ad9YEAAAQBAJ>
- Maulia M, Hengky HK, Muin H. *Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang.* J Ilm Mns Dan Kesehat [Internet]. 2021;4(3):324–31. Available from: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makdes/article/view/614>
- Pringgayuda F, Cikwanto C, Hidayat ZZ. *Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* J Ilm Kesehat. 2021;10(1):23–32.
- Setiawati D, Nuraeni I, Kharimah I, Bachtiar HRA. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.* 2022;8(2):114–9.
- Siti Cholifah, Rina Puspita Sari, Siti Robeatul Adawiyah, Dewi Nur Puspita Sari IF. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus linn) terhadap Penderita Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukatani.* Media Komun Ilmu Kesehat. 2020;12(02):70–6.
- Tukan RA. *Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.* J Borneo Holist Heal. 2018;1(1):43–50.



LENTORA NURSING JOURNAL

e-ISSN: 2776-1622 dan p-ISSN: 2776-1371

Volume 4 Nomor 1, Oktober 2023, Halaman 27-34

DOI : 10.33860/lnj.v4i1.3474

Website: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/LNJ>

Efektifitas Pemberian Jus Menthimun terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Padang Wilayah Kerja Puskesmas Kintom

Effectiveness of Giving Cucumber Juice on Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in Padang Village, Kintom Health Center Working Area

Arifuddin

Program Studi D3 Keperawatan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu

*Email korespondensi: arifhamid0369@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received : 10 Juli 2023
Accepted : 28 Oktober 2023
Published : 31 Oktober 2023

Kata Kunci:
Jus Menthimun;
Hipertensi
Tekanan Darah

ABSTRAK

Latar belakang Prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Luwuk terus meningkat dimana tahun 2019 sebanyak 13,47% dan pada tahun 2020 sebesar 26%. **Tujuan** penelitian ini mengetahui efektivitas jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Padang wilayah kerja Puskesmas Kintom. **Metode** Jenis penelitian adalah *Quasy experiment design (pretest – posttest with control grup)*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi jus mentimun dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok perlakuan 19 orang dan kelompok kontrol 19 orang. Analisa data menggunakan uji *Paired t-test*. **Hasil** rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi jus mentimun adalah 165,26/97,37 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan terapi jus mentimun adalah 138,68/89,21 mmHg. Pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 161,0/99,4 mmHg tekanan darah sistolik dan diastolik pada awal dan 159,4/100,5 mmHg, tekanan darah sistolik dan diastolik pada akhir. Penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan yang diberikan jus mentimun terbukti berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan p - value = $(0,000 < 0,05)$. **Kesimpulan** Pemberian jus mentimun terbukti efektif memberikan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. pengobatan secara konvensional atau secara medis, jus mentimun bisa dijadikan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension sufferers in Luwuk Regency continues to increase, where in 2019 it was 13.47% and in 2020 it was 26%. **The aim** of this study was to determine the effectiveness of cucumber juice on changes in blood pressure in hypertensive patients in Padang Village, the Kintom Health Center working area. **Method** The type of research is Quasy experiment

Keywords:
Cucumber Juice
Hypertension
Blood Pressure

design (*pretest – posttest with control group*). The independent variable in this study is cucumber juice therapy and the dependent variable in this study is blood pressure in hypertension sufferers. The sample in this study was 38 people divided into two groups, a treatment group of 19 people and a control group of 19 people. Data analysis used the Paired t-test. **The results** average systolic and diastolic blood pressure results in the treatment group before being given cucumber juice therapy were 165.26/97.37 mmHg and the average systolic and diastolic blood pressure after being given cucumber juice therapy was 138.68/89.21 mmHg. In the control group, an average of 161.0/99.4 mmHg systolic and diastolic blood pressure was obtained at baseline and 159.4/100.5 mmHg, systolic and diastolic blood pressure at the end. This research shows that the treatment group given cucumber juice proved to have an effect on changes in blood pressure in hypertensive patients, with p -value = $(0.000 < 0.05)$. **Conclusion:** Giving cucumber juice has proven effective in changing blood pressure in hypertensive patients. Conventional or medical treatment, cucumber juice can be used as a complementary therapy to lower blood pressure.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi yang didapat dari kuesioner terdiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 9,4%. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tapi masih minum obat hipertensi sebesar 0,7%. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% (25,8% + 0,7%) ([Riskesdas, 2013](#)).

Menurut profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2018 di Kabupaten Luwuk terdapat 12.32% orang terkena hipertensi. Terjadi peningkatan pada tahun 2019 di Kabupaten Luwuk mencapai 13,47% dari jumlah penduduk ([Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, 2018](#)). Sedangkan pada tahun 2020 diketahui jumlah prevalensinya sebesar 26% mengalami penderita hipertensi. Jumlah kasus hipertensi yang dilaporkan Puskesmas Kintom terus meningkat setiap tahunnya. Tahun 2018 terdapat 23.701 kasus hipertensi, tahun 2019 sebanyak 26.628 kasus, tahun 2020 sebanyak 27.824 kasus sedangkan tahun 2021 sebanyak 40.299 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa di Desa Padang wilayah kerja Puskesmas Kintom belum terbebas dari kasus hipertensi dan masih menjadi penyakit kronis ([Dinas Kesehatan Kabupaten Luwuk Banggai, 2022](#)).

Pengobatan dasar untuk hipertensi adalah non-farmakologis terapi, dan termasuk penurunan berat badan, asupan natrium terbatas, aktivitas fisik, dan penghentian merokok dan konsumsi alkohol ([Muthiyah et al., 2023](#)). Namun, kepatuhan jangka panjang dengan pengobatan non-farmakologis sulit bagi sebagian besar pasien. Oleh karena itu, obat anti- hipertensi adalah pilihan yang lebih disukai untuk mengobati hipertensi ([Kuswardhani, 2006](#)). Namun, ini dikaitkan dengan efek samping seperti resistensi obat. Oleh karena itu, pilihan perawatan yang lebih efektif dan aman sangat diperlukan untuk pasien hipertensi.

Menurut [Suryaningsih & Septiari \(2023\)](#) banyak responden terutama lanjut usia yang lebih banyak menggunakan herbal dalam terapi komplementer. Tiga terbesar herbal yang digunakan adalah buah timun 39%, daun seledri 30% dan bawang putih 9%. Sumber informasi terkait pemanfaatan herbal ini diperoleh dari keluarga

sebanyak 60 %, Teman sebanyak 38% dan Internet sebanyak 12 %.

Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, ketimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, dan kiwi ([Ainurrafiq et al., 2019](#)). Dari berbagai buah-buahan ini, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah ([Anugerah et al., 2022](#)). Tujuan penelitian ini mengetahui efektivitas jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Padang wilayah kerja Puskesmas Kintom.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah menggunakan *Quasy experiment design (pretest – posttest with control grup)*. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Padang wilayah kerja Puskesmas Kintom. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 sampai dengan 16 Januari 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 60 penderita hipertensi. Dengan menggunakan rumus slovin maka sampel pada penelitian ini berjumlah 38 orang. Data dikumpulkan melalui 3 tahap yaitu *Pretest* dengan memberikan penyuluhan dan pengukuran tekanan darah selanjutnya *Intervensi* peneliti memberikan jus mentimun sebanyak 150 ml pada kelompok yang mendapat perlakuan, tahap berikutnya adalah *PostTest* pada tahap ini dilakukan kembali pengukuran tekanan darah. Analisis bivariate menggunakan uji *Paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden pada penelitian ini mencakup 4 hal yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan responden. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan

Variabel	Frekuensi	Percentase (%)
Umur		
36 -45 Tahun	5	13,2
46 -55 Tahun	9	23,7
56 – 65 Tahun	14	36,8
>65 Tahun	10	26,3
Total	38	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	21,1
Perempuan	30	78,9
Total	38	100
Pendidikan		
SD - SMP	23	60,5
SMA	13	34,2
S1	2	5,3
Total	38	100
Pekerjaan		
IRT	13	34,2

Pedagang	5	13,2
Petani	11	28,9
PNS	2	5,3
Wiraswasta	7	18,4
Total	38	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur responden terbanyak kelompok umur 56-65 tahun sebanyak 14 orang (36,8%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 30 orang (78,9%). Sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama 23 orang (60,5 %). Persentase pekerjaan sebagai IRT dengan jumlah 13 orang (34,2%) menjadi persentase paling banyak.

Tabel 2 Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Awal dan Akhir Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan		P value
Rerata TD Awal (mmHg)	Rerata TD Akhir (mmHg)	
165,26/97,37	138,68/89,21	0,000

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi jus mentimun adalah 165,26/97,37 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan terapi jus mentimun adalah 138,68/89,21 mmHg.

Hasil uji *Paired t-test* terdapat perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik awal dan akhir pada kelompok perlakuan dengan nilai *p-Value* = 0,000 < α = 0,05 ini artinya ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi jus mentimun.

Tabel 3 Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Awal dan Akhir Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol		P value
Rerata TD Awal (mmHg)	Rerata TD Akhir (mmHg)	
161,0/99,4	159,4/100,5	0,380

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan pada tabel 3 bahwa hasil dari penelitian terdapat perubahan tekanan darah kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi jus mentimun diperoleh rata-rata 161,0/99,4 mmHg tekanan darah sistolik dan diastolik pada awal dan 159,4/100,5 mmHg, tekanan darah sistolik dan diastolik pada akhir. Terjadi penurunan pada tekanan darah sistolik pada awal dan akhir, sedangkan pada tekanan darah diastolik terjadi peningkatan. Secara statistik tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah di lihat dari nilai *p value* 0,380.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik *Pre* dan *Post Test* pada Kelompok Perlakuan Hasil penelitian tehadap 19 responden pada kelompok perlakuan sebelum

dilakukan terapi jus mentimun dengan berat 150 gram didapatkan rata-rata tekanan darah sebesar 165,26/97,37 mmHg, dan sesudah diberikan terapi jus mentimun dengan berat 150 ml selama 7 hari didapatkan rata-rata tekanan darah menurun yaitu menjadi 138,68/89,21 mmHg dan sesudah pemberian terapi jus mentimun selama 7 hari responden mengatakan nyeri kepala yang dirasakan mulai berkurang dan badan terasa ringan. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi jus mentimun berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Efektivitas pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Padang wilayah kerja Puskesmas Kintom diukur dengan menggunakan uji *Paired t-test* dengan tingkat kemaknaan $p\ value < 0,05$, didapatkan nilai signifikan $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh terapi jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mengkonsumsi jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian oleh (Pringgayuda et al., 2021) dimana pada kelompok intervensi diberikan jus mentimun 2 kali sehari, pagi dan sore hari dengan komposisi buah mentimun murni sebanyak 250 ml. Hasil menunjukkan pemberian jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sistolik -31,53 yaitu dari 168,8 (sebelum pemberian jus mentimun) kemudian turun menjadi 137,27 (sesudah pemberian jus mentimun). Sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah rata-rata sistolik -16,27 yaitu dari 170,00 kemudian turun menjadi 153,73. Hasil uji statistik diperoleh $p\ value 0,000$ ($p\ value < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Way Ngison.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian (Christine et al., 2021) yang melakukan penelitian tentang pemberian Jus mentimun kepada 17 orang lansia di PSTW Sinta Rangkang. Sebelum diberikan jus mentimun rata-rata tekanan darah sistole 150 mmHg dan diastole 91,7 mmHg. Setelah pemberian terapi jus mentimun rata-rata tekanan darah sistole 124,7 mmHg dan diastole 78,8 mmHg dengan $p\ value 0,002$. Artinya terdapat pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Selain itu Kusnul & Zainal, (2012) menyatakan bahwa ada pengaruh bermakna dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan terbesar terjadi pada 2 jam dan setelah perlakuan hari ke 4 dan 5 setelah perlakuan pemberian jus mentimun pada lansia. Menurut (Suhartini & Nuraeni, 2022) pemberian jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kandungan yang terdapat dalam mentimun, seperti kalium (potassium), magnesium, dan fosfor, memiliki efek yang efektif dalam pengobatan hipertensi. Mentimun juga memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi, membantu dalam menurunkan tekanan darah. Kalium, sebagai elektrolit intraselular utama, sebagian besar (98%) terdistribusi di dalam sel, sementara sisanya (2%) berada di luar sel. Pengaruh kalium mencakup aktivitas otot skelet dan jantung (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

1. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pre dan Post Test pada Kelompok Kontrol.

Hasil penelitian terhadap 19 responden pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi jus mentimun pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata tekanan darah sebesar 161,05/99,47 mmHg, kemudian di hari ke 7 (tujuh) dilakukan pengukuran tekanan darah didapatkan rata-rata tekanan darah sebesar 159,47/100,53 mmHg. Terjadi perubahan penurunan tekanan darah sistolik ,

sedangkan pada tekanan darah diastolik terjadi peningkatan. Hasil penelitian diukur menggunakan uji *Paired t-test* dengan tingkat kemaknaan *p value* <0,05, didapatkan nilai signifikan *p value* = 0,380 (*p*>0,05). Hal ini berarti tidak ada pengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik awal dan akhir pada kelompok kontrol.

Berdasarkan penelitian (Khan & Suwanti, 2023) menyatakan bahwa mengkonsumsi jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil dari uji t dependent diperoleh *p value* = 0,000 lebih kecil daripada nilai alpha (*p*<0,05). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean tekanan darah arteri rata-rata (MAP) pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun. Jika dilihat pada kelompok kontrol didapatkan tidak adanya penurunan tekanan darah, justru ditemukan peningkatan tekanan darah (*p value* = 0,008 lebih kecil dari alpha). Hal ini dikarenakan pada hipertensi esensial biasanya terjadi peningkatan tekanan darah yang konstan sehingga diperlukan usaha untuk mengontrolnya.

Puskesmas Kintom perlu melakukan sosialisasi terkait penggunaan terapi komplementer seperti penggunaan mentimun dan hasil Tanaman Obat Keluarga (TOGA) lainnya dalam mendukung program Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM). Mengingat penggunaan bahan alam ini masih kurang diminati oleh masyarakat karena kurangnya pengetahuan. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh (Sumartini et al., 2020) yang menyebutkan bahwa pengetahuan sebagian responden tentang perawatan hipertensi termasuk dalam kategori baik (57,6%), pengetahuan cukup 36,4% dan responden yang memiliki pengetahuan kurang 6,1 %. Sehingga perlu dilakukan sosialisasi ke masyarakat luas agar pemanfaatan jus mentimun ataupun bahan alam lainnya lebih luas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Damayanti et al., 2022) yang menyebutkan perubahan tekanan darah dapat dipengaruhi dengan pemberian edukasi terhadap lansia dan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi (Sukmawati et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok perlakuan yang yang diberi Jus mentimun, sebelum diukur rata-rata tekanan darahnya 165,26/97,37 mmHg menjadi 138,68/89,21 dengan nilai *p value* 0,000 setelah 7 hari pemberian jus mentimun. Hal ini menunjukkan jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah. Tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok kontrol setelah diobservasi selama 7 hari didapatkan rata-rata tekanan darah yaitu 161,05/99,4 setelah 7 hari menjadi 159,47/100,53, justru tekanan diastolnya meningkat. Selain pengobatan secara konvensional atau secara medis, jus mentimun bisa dijadikan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Anugerah, A., Zainal Abidin, A., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal of Bionursing*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.1.128>

- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Menthimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, & Sukmawati. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), 64–69. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/LNJ/article/view/1337/444>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Luwuk Banggai. (2022). *Profil kesehatan Tahun 2020*.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2019. In *Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah*. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2018.pdf>
- Khan, H. I. A., & Suwanti. (2023). Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 120–134. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.275>
- Kusnul, Z., & Zainal, M. (2012). Efek pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. *Prosiding Seminas Competitive Advantage*. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/view/173>
- Kuswardhani, R. T. (2006). Tinjauan pustaka PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA RA Tuty Kuswardhani Divisi Geriatri Bagian Penyakit Dalam FK . Unud , RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(Jnc Vi), 135–140. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1341162&val=927&title= PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA>
- Muthiyah, A. A. A., Achmad, V. S., Syarif, I., Supriatin, T., & Jukarnain. (2023). Self Efficacy Terhadap Kepatuhan Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 216–223. <https://repository.stikes-adc.ac.id/file/dosen/1361144851.pdf>
- Pringgayuda, F., Cikwanto, C., & Hidayat, Z. Z. (2021). Pengaruh Jus Menthimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 23–32. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i1.1313>
- Riskesdas. (2013). *Hasil Riskesdas 2013*.
- Suhartini, T., & Nuraeni, N. (2022). PENERAPAN JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PEMBANTU SUKAMENAK. *Jurnal Kesehatan*, 4(2b), 32–37. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healtcare/article/view/2578>
- Sukmawati, Nurarifah, & Galenzo. (2023). Edukasi tentang Hipertensi bagi Kader dan Lansia Hipertensi di Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 3(September), 16–22. <https://doi.org/10.33860/jpmi.v3i1.3318>
- Sumartini, N. P., Purnamawati, D., & Sumiati, N. K. (2020). Knowledge of Patients Using Traditional Medicine Complementary Therapy about Hypertension Treatment at Pejeruk Health Center in 2019. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 103. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/article/view/516/184>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Suryaningsih, N. P. A., & Septiari, I. G. A. A. A. (2023). Penggunaan Herbal Dalam

Terapi Komplementer Pada Hipertensi. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 12(1), 50–57. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v12i1.177>

PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PSTW SINTA RANGKANG TAHUN 2020

Meirlina Christine¹, Theresia Ivana², Margareta Martini³

¹²³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

¹meirlina6@gmail.com ²theresiaivana84@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major problem disease in society, especially for the elderly. The cucumber juice (jus mentimun) is one of non-pharmacology technic to reduce high blood pressure, because it contains hypotensive properties. Out from 56 person in PSTW Sinta Rangkang, 17 participants have hypertension without comorbidities. Purpose of this study was to study the effectiveness of cucumber juice to lower the blood pressure of the elderly with hypertension. Design of this study was pre-experimental design with pre and post-test for one group test through 17 participants that meet the sample requirements. Data analysis using Wilcoxon Rank test showed differences in blood pressure (systolic and diastolic) before and after administration of cucumber juice ($\alpha = 0.002$). This study showed that cucumber juice was effective to lower the blood pressure of participants.

Keywords: cucumber juice, elderly, hypertension

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit utama di masyarakat, salah satunya lansia. Jus mentimun adalah salah satu teknik non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah karena mempunyai sifat hipotensif. Terdapat 17 orang penderita hipertensi tanpa penyakit penyerta dari 56 orang di PSTW Sinta Rangkang. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Desain penelitian pre-eksperimen dengan satu grup tes kepada 17 orang responden yang memenuhi syarat sampel. Data analisis menggunakan Wilcoxon Rank Test menunjukkan perbedaan tekanan darah (sistole dan diastole) sebelum dan sesuai pemberian jus mentimun ($\alpha = 0,002$). Hal ini menunjukkan bahwa jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi, jus mentimun, lansia

Latar belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi masalah utama di masyarakat terutama lansia yang merupakan penyakit degeneratif. Hipertensi memiliki begitu resiko komplikasi, apa lagi terkait dengan masalah degeneratif. Mentimun merupakan salah satu jenis buah yang mudah ditemukan dan sering dikonsumsi oleh masyarakat dan dapat menurunkan tekanan darah (Prakorso, 2014).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg (Susilo & Wulandari, 2011). WHO menyatakan batas tekanan darah adalah 120-140 mmHg dan tekanan sistole 80-90 mmHg. Penyakit hipertensi ini sering dijumpai di masyarakat maju, baik pria maupun wanita, tua ataupun muda dan gejalanya tidak nampak dengan

jelas. Penyakit ini disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor resiko utama perkembangan atau penyebab penyakit jantung dan stroke. Bila tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya, seperti otak, ginjal, dan mata dan kelumpuhan organ-organ gerak (Ridwan, 2009).

Angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi, menurut data WHO tahun 2010 dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 255 mendapatkan pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Tahun 2011 di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang dewasa dan lansia, tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Prakoso dkk, 2014). Data penderita 10 kasus penyakit terbanyak di Kalimantan Tengah tahun

2016, hipertensi merupakan kasus penyakit nomor 2 tertinggi terdapat 41.819 kasus (kalteng.bps.go.id).

Penyakit tekanan darah tinggi/hipertensi merupakan salah satu faktor resiko terpenting yang dapat mengakibatkan penyakit *cerebrovaskuler*, gagal jantung *congestive*, stroke, penyakit jantung koroner dan penyakit ginjal yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi (Wulandari, 2011). Bagi orang yang sudah menderita hipertensi, pengobatan dapat menggunakan terapi disamping efek samping yang ditimbulkan rendah dibandingkan pengobatan secara klinis. Tindakan pencegahan baik yang belum pernah menderita hipertensi ataupun bagi yang belum pernah terkena hipertensi yaitu dengan perubahan gaya hidup menjadi gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat ini antara lain meliputi pola makan, aktivitas dan olahraga. Dalam gaya hidup sehat yang utama adalah makanan yang kita konsumsi serta diperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan (Muhammadun, 2010).

Cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan metode farmakologi (menggunakan obat) dan non farmakologis (tanpa obat) (Myrank, 2009). Obat anti hipertensi telah lama terbukti efektif digunakan untuk mengontrol tekanan darah, akan tetapi sumber daya nabati juga memiliki peranan penting dan dapat dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah. Sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah antara lain buah-buahan, sayur-sayuran yang tinggi serat, kaya vitamin serta mineral (Wulandari, 2011). Salah satu buah yang dapat dimanfaatkan untuk menekan dan menstabilkan tekanan darah adalah mentimun. Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat dan harganya pun murah. Dikalangan masyarakat umum, mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara nonfarmakologis (Kusnul & Munir, 2011).

Beberapa jenis buah dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, ketimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi (Mangonting, 2008). Dari berbagai buah-buahan ini, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang

efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Dewi.S & Familia.D, 2010).

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembulu darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah (Beevers, 2007). Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Brunner & Suddarth, 2014).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24-25 Maret 2020 di PSTW Sinta Rangkang, hasil wawancara dari 3 lansia dan data dari klinik kesehatan di dapat data jumlah lansia di PSTW Sinta Rangkang berjumlah 56 orang, pasien yang menderita hipertensi sebanyak 19 orang, ada 2 lansia yang menderita penyakit lain yaitu stroke dan demensis berat, dan 17 lansia tidak ada penyakit lain yang menyertai.

Latar belakang dan studi pendahuluan yang sudah dipaparkan ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh turunnya tekanan darah dengan mengonsumsi mentimun. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi penurunan tekanan darah yang ditimbulkan dengan pemberian jus mentimun.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan rancangan *pra-pasca tes* dalam satu kelompok (*one-grup pra-posttest design*) dengan ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian adalah konsumsi jus mentimun. Variabel terikat adalah penurunan tekanan darah. Populasi pada penelitian ini berjumlah 19 orang lansia dengan hipertensi di PSTW Sinta Rangkang. Sampel dalam penelitian ini

adalah lansia dengan hipertensi berjumlah 17 orang dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel yaitu: lansia dengan hipertensi tanpa penyakit penyerta, lansia dengan hipertensi grade 1 dan 2 dan bersedia menjadi sampel penelitian.

Penelitian ini dilakukan di PSTW Sinta Rangkang. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 7 hari mulai dari 11 November sampai dengan 17 November 2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, yang digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.

Analisis data menggunakan analisis *univariat* dengan menggunakan tabel distribusi dan frekuensi dan analisis *bivariat* menggunakan *Wilcoxon Rank Test*, untuk mengetahui pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di PSTW Sinta Rangkang, 2020.

No.	Umur	F	%
1.	Lansia awal (46-55 tahun)	0	0
2.	Lansia akhir (56-65 tahun)	4	23,5
3.	Manula (> 65 tahun)	13	76,5
Jumlah		17	100
No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	7	41.2%
2	Perempuan	10	58.8%
Jumlah		17	100%

Tabel 1 menggambarkan distribusi frekuensi responden dilihat dari usia dan jenis kelamin. Sebagian besar usia responden adalah manula (> 65 tahun) sebanyak 13 responden (76,5%) sedangkan paling sedikit adalah lansia akhir (56-65 tahun) sebanyak 4 orang (23,5%). Pengambilan klasifikasi umur dalam penelitian ini berdasarkan Depkes RI (2009) yaitu lansia awal (46-55 tahun), lansia akhir (56-65 tahun), manula (>65 tahun). Selanjutnya, terdapat perbedaan proporsi jenis kelamin responden. Jenis kelamin responden perempuan lebih banyak

yaitu 10 responden (58,8%) dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu 7 responden (41,2%).

Selanjutnya, hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi jus mentimun. Hasil pengukuran dapat dilihat melalui tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Tekanan darah sebelum diberikan terapi jus mentimun di Panti Sosial Tersna Werdha Sinta Rangkang.

No	TD Pre Pemberian Jus Mentimun	
	Sistole	Diastole
1	150	100
2	140	90
3	160	100
4	140	100
5	160	100
6	140	80
7	160	100
8	150	100
9	140	80
10	150	80
11	160	100
12	160	90
13	160	90
14	160	100
15	140	90
16	140	60
17	160	100

Pada tabel 2 dapat dilihat hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi jus mentimun, yang mana pre di ambil pada pemberian pertama dan post pada pemberian terakhir. Rata-rata tekanan darah sistole 150 mmHg dan diastole rata-rata 91,7 mmHg.

Selanjutnya adalah hasil pengukuran tekanan darah setelah pemberian jus mentimun. Hasil pengukuran ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tekanan darah setelah diberikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rangkang.

No.	TD Post Pemberian Jus Mentimun	
	S	D
1	120	80
2	120	80
3	120	80
4	120	80
5	120	80
6	120	80
7	130	90
8	120	80
9	120	80
10	110	80
11	130	80
12	120	80
13	140	60
14	140	70
15	120	80
16	140	80
17	130	80

Pada tabel 3 menunjukkan hasil tekanan darah sesudah diberikan terapi jus mentimun yang diambil pada pemberian terakhir. Rata-rata tekanan darah pada sistole 124,7 mmHg dan diastole 78,8 mmHg.

Tabel 4. Analisis Selisih Tekanan darah Sistole dan Diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rangkang.

Selisih Sistole dan Diastole	
Z	-3.038
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.002

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis perbedaan tekanan darah systole dan diastole untuk pemberian jus mentimun sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun pada responden. Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan pada tekanan darah (systole dan diastole) responden sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun ($p=0.002$).

Selanjutnya, pemberian jus mentimun memberikan efek menurunkan tekanan darah ($z=-3.038$) responden.

Pembahasan

Penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa yang berusia 35 tahun atau lebih serta lansia. Hal ini disebabkan adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Namun, jika perubahan ini disertai dengan faktor resiko maka dapat memicu terjadinya hipertensi (Brunner & Suddarth, 2014).

Penurunan tekanan darah terjadi karena mentimun mempunyai kandungan kalium 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.

Penelitian Aisyah (2014) menyebutkan mentimun memiliki berbagai macam kandungan gizi diantaranya adalah kalium, kalsium, dan magnesium. Berbagai penelitian membuktikan bahwa ada kaitan erat antara intake kalium, kalsium, dan magnesium terhadap penurunan tekanan darah. Semakin rendah intake kalium maka tekanan darah akan semakin tinggi. Rasio natrium/kalium juga berhubungan dengan tekanan darah. Pengurangan intake natrium sebesar 100 mmol perhari dan konsumsi kalium sampai dengan 70 mmol dalam sehari, maka tekanan darah sistole diprediksi akan turun sebesar 3,4 mmHg. Intake kalium berpengaruh pada pembuluh darah yaitu kalium akan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer yang secara langsung dapat melebarkan arteri, peningkatan pengeluaran air dan natrium dari tubuh, penekanan sekresi renin-angiotensin, dan stimulasi dari aktivitas pompa natrium-kalium.

Fungsi dari kalium adalah pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Bersama kalsium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Di dalam sel, kalium berfungsi sebagai katalisator dalam

banyak reaksi biologik, terutama dalam metabolisme energi dan sintesis glikogen dan protein (Nurhidayat, 2012).

Mentimun bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Unsur fosfor, asam folat dan vitamin C pada mentimun bermanfaat menghilangkan ketegangan atau stres (Wijaya, 2000). Ini membuktikan bahwa meskipun hipertensi, tekanan darahnya dapat diturunkan dengan terapi nonfarmakologis jus mentimun yang mengandung zat-zat yang membantu tekanan darah turun mencapai normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan proporsi berdasarkan distribusi frekuensi perubahan tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi jus mentimun, yang dapat dilihat pada tabel 2 dan 3. Kedua tabel ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada partisipan sebanyak 16 orang (94,1%), yang terjadi penaikan tekanan darah sebanyak 1 orang (5,9%) dan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 0 (0%). Selanjutnya, terdapat perbedaan proporsi berdasarkan distribusi frekuensi perubahan tekanan darah diastole sebelum diberikan terapi jus mentimun. Penelitian ini menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah sebanyak 13 partisipan (76,5%), yang terjadi penaikan tekanan darah sebanyak 1 orang (5,9%) dan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 3 orang (17,6%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2014) yang menunjukkan penurunan tekanan darah diastole sebesar $6.67 + 6.726$ mmHg.

Hasil *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat efektifitas dari pemberian jus mentimun pada responden dengan $\alpha = 0,025$; hasil penelitian ini $\alpha=0,000$. Jika hasil α di bawah 0,025 maka H_a di terima, yang berarti terjadi perubahan tekanan darah sistole sesudah diberikan terapi jus mentimun.

Meningkatnya tekanan darah seiring dengan bertambahnya usia memang sangat wajar. Hal ini disebabkan adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma Elya (2015) menguatkan hipotesis ini, yang menunjukkan ada pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia dengan penangan non-farmakologis yaitu dengan pemberian jus mentimun. Terdapat perbedaan tekanan darah

pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah mengosumsi jus mentimun.

Kesimpulan

Analisis tekanan darah sebelum diberikan terapi jus mentimun yang mana pre di ambil pada pemberian pertama dimana rata-rata tekanan darah pada saat pre dengan sistole rata-rata 150 dan diastole rata-rata 91,7. Analisis tekanan darah sesudah diberikan terapi jus mentimun yang mana post di ambil pada pemberian terakhir dengan rata-rata tekanan darah pada post sistole rata-rata 124,7 dan diastole 78,8 mmHg.

Hasil uji *Wilcoxon Rank Test*, untuk melihat efektifitas dari pemberian jus mentimun pada responden analisis perubahan selisih tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah di berikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rangkang dengan $\alpha = 0,025$; hasil dari penelitian ini $\alpha =0,002$. Jika hasil α di bawah 0,025 maka ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan jus mentimun. Terdapat efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di PSTW Sinta Rangkang.

Acknowledgement

Terima kasih kepada PSTW Sinta Rangkang dan STIKES Suaka Insan yang sudah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- AA, H. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ahmad, Z. F. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus Linn*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa.
- A. Aisyah, & E. Probosari, 2014. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Wanita Usia 40-60 tahun*. *Journal of Nutrition College*, vol. 3, no. 4, pp. 818-823, Oct. 2014. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6885>
- Amin, A. R. (2015). Mengenal Budidaya Mentimun Melalui Pemanfaatan Media Informasi. *JUPITER Vol. XIV No. 1*.

- ArgoMedia, R. (2009). *Solusi sehat mengatasi Hipertensi*. Jakarta : PT. Argomedia Pustaka .
- Baradero, M. (2008). *Seri Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Cardiovaskular*. Jakarta : EGC.
- Brunner & Suddarth.(2014). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Edisi 12. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC
- Corwin, E. (2000). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, S & Familia, D (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi*. Yogyakarta: A Plus
- Elya, Rahma. Hermawan, Dessy. Trismiana, Eka. (2015). *Pengaruh Jus Mentimun (Cucumis Sativus) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Wedha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015*. file:///C:/Users/ACER/AppData/Local/Temp/229-417-1-SM.pdf
- Hidayat, A. A. (2008). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 3*. Jakarta: Salemba medika.
- Kemenkes, R. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. 2018: Balitbang Kemenkes RI.
- Khasanah, N. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Jakarta: Laksana.
- Kusnul, Z & Munir, Z (2011). *Efek Pemberian Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah* file:///C:/Users/ACER/AppData/Local/Temp/6-161-1-PB.pdf
- Lebalado, L.P & Mulyati, Tatik. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L.) terhadap Tekanan Darah Sistolee dan Diastoleik pada Penderita Hipertensi*. <https://media.neliti.com/media/publications/185056-ID-none.pdf>
- Mangonting, D. et al. 2008. *Tanaman Lalap Berkhasiat Obat*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., & dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhammadun, A.S (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: In Books
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Kperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Muttaqin, A. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika .
- Notoadmodjo, S. (2010). *Prosedur Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhidayat, S. (2012). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertens*. Ponorogo: Muhamadiyah University of ponorogo Press.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika .
- Olivia, F. (2013). *Awet Muda ala Korea*. Jakarta : PT Gramedia .
- Prakoso, A. (2014). Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu di Kabupaten Demak*.
- Ridwan (2009) *Mencegah, Mengenal, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang: Pustaka Widiana
- Rukmana, I. R. (1995). *Budidaya Mentimun*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sugiyono. (2008). *Metode Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta. Andi Tambayong, J. (2000). *patofisiologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tjokroprawiro, A. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Rumah Sakit Pendidikan Dr. Soetomo surabaya edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipres.
- Wijaya.(2000) *Kandungan Buah Mentimun bagi Tubuh*. Yogyakarta: Grha Ilmu
- Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.



LOG BOOK

BIMBINGAN KIAN

NAMA : DARSIGEM
NIM : 41121241056

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

“ Orang yang beriman hati mereka tenram dengan mengingat Allah.

Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram ”.

(QS. Ar-Ra'd : 28)

“...Ya Tuhanmu, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”

(QS. Thaahaa : 114)

“ Barangsiapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah

Akan memudahkan baginya jalan menuju surga ”

(HR. Muslim)

“ Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu

senantiasa menolong saudaranya ”

(HR. Muslim)

“Wahai Allah Tuhan manusia, hilangkanlah rasa sakit ini, sembahulkanlah, Engkaulah

Yang Maha Penyembuh, tidak ada kesembuhan yang sejati kecuali

kesembuhan yang datang dari-Mu. Yaitu kesembuhan yang tidak meninggalkan

komplikasi rasa sakit dan penyakit lain”.

(HR Bukhari dan Muslim)

REKAPITULASI KONSULTASI KIAN

Ketua Program Studi
Profesi Ners

Profesi Ners

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Darsiyem
 NIM : 41121241 056
 Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	12/5 25	→ Ponsul Judul & BAB I melalui email	af
	14/5 25	→ "Foreksi" BAB I	af
	16/5 25	→ Mengirim Revisi BAB I	af
	9/5 25	.., BAB I, BAB II, BAB III, BAB IV .., BAB V & Askop.	af
	23/5 25	→ Revisi BAB I - V & Askop. Aee	af

Pembimbing,

(_____)