

PEMBERIAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

STUDI KASUS

Devi Ismeiyanti¹

Tioma Naibaho^{2*}

Dimas Utomo Hanggoro Putro³

Buntar Handayani⁴

Lenny Rosbi Rimbun⁵

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

^{2,3}Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

⁴Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

Korespondensi:

Tioma Naibaho

*email: Tioma1406@gmail.com

Kata Kunci:

Hipertensi

Tekanan Darah

Jus Mentimun

Diterima: 2 Januari 2026

Diperbaiki: 19 Januari 2026

Dipublikasikan: 31 Januari 2026

Abstract

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dimana tekanan darah sistolik melebihi angka 140mmHg dan diastolik 90mmHg. Terapi non-farmakologi menggunakan bahan yang alami seperti mentimun dan mulai banyak dikaji sebagai alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan melibatkan tiga responden penderita hipertensi di RW 06 Joglo 2 Jakarta Barat. Intervensi berupa pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*) sebanyak 200ml, 2x/hari selama 7 hari. Data tekanan darah (TD) diukur menggunakan tensimeter manual sebelum, dan sesudah intervensi. **Hasil:** Responden I menunjukkan penurunan tekanan darah di hari pertama pagi sebelum 155/90mmHg menjadi hari ketujuh sore sesudah 120/70mmHg setelah 7 hari intervensi. Responden II mengalami penurunan dari hari pertama sebelum 144/95mmHg menjadi hari ketujuh sore sesudah 121/70mmHg. Responden III mengalami penurunan dari hari pertama pagi sebelum 150/90mmHg menjadi hari ketujuh sore sesudah 128/80mmHg. Ketiga responden melaporkan gejala subjektif, seperti berkurangnya kesulitan tidur, kaki yang terasa kebas, dan mata yang berkunang-kunang. **Kesimpulan:** Kesimpulannya, pemberian jus mentimun efektif sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan strategi pendukung yang mudah untuk diaplikasikan di masyarakat.

E-ISSN
3089-34337

Sitasi artikel ini:

Ismeiyanti, D., Naibaho, T., Putro, D. U. H., Handayani, B., Rimbun, L. R. (2026). Analisis Hasil Intervensi Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 06 Wilayah Joglo 2 Jakarta Barat. Volume 2 (1), 50-63. <https://journal.pelni.ac.id/index.php/jkpp>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu gejala peningkatan tekanan darah dengan prevalensi mencapai 10-30% penduduk lanjut usia dari seluruh kasus hipertensi. WHO, 2020 jumlah penderita hipertensi di dunia mencapai 1,28 miliar orang, dengan Indonesia menduduki peringkat kelima terbanyak. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak dijumpai di Indonesia dengan prevalensi mencapai 10-30% dari penduduk lanjut usia. Penderita hipertensi berisiko tinggi dengan peningkatan stres.

Pengelolaan Hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah penggunaan bahan herbal mentimun diketahui mengandung diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki fungsi jantung (Ivana et al., 2021). Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita hipertensi yaitu seperti mengkonsumsi jus mentimun. Mentimun merupakan sayuran atau buah yang mudah didapat, rasanya enak dan dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit, salah satunya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

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 yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh dalam sel, 2% ini untuk menghasilkan gerakan dan menjalankan fungsi tubuh. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Christine et al., 2021).

Pengobatan yang bukan obat, merupakan metode utama untuk menurunkan tekanan darah karena tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi kesehatan. Beberapa obat herbal yang diyakini dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi antara lain mentimun. Penelitian sebelumnya menunjukkan jus mentimun mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Aloanis & Pramono, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di RW 06 Joglo 2 Jakarta Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan melibatkan tiga penderita hipertensi di RW 06 Joglo 2 Jakarta Barat dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, berusia 60 tahun dan 75 tahun. Proses penelitian dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada 21 Juni – 27 Juni 2025. Populasi penelitian mencakup pasien lansia dengan penderita hipertensi, sedangkan sampel terdiri dari tiga partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. (1) Bersedia menjadi responden dan kooperatif, (2) Responden yang menderita Hipertensi tahap 1, (3) Responden perempuan dan laki-laki, (4) Responden yang berusia 60-75 tahun, (5) Responden yang mengkonsumsi obat hipertensi yang tidak teratur. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) Responden yang tidak bersedia dan tidak

kooperatif, (2) Responden yang memiliki komplikasi hipertensi, (3) Responden yang ada alergi dengan mentimun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengkajian berisi wawancara setelah itu di ukur dengan tensimeter manual, stetoskop setelah itu melakukan tindakan prosedur sesuai dengan SOP dan lembar obsevasi dengan cara pengumpulan data serta pengamatan secara langsung kepada responden. Intervensi ini dilakukan dengan pemberian jus mentimun sebanyak 200ml, 2x/hari selama 7 hari setelah makan. Mentimun diblender dengan halus dengan 150ml air hingga menjadi 200ml. Lalu instrumen yang digunakan untuk pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* manual dan dilakukan observasi selama 7 hari berturut-turut dengan 2x pemberian. Analisis data dilakukan dengan cara data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Aspek etika penelitian dijaga melalui sejumlah prosedur, antara lain memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*) yang ditandatangani oleh partisipan atau keluarga/saksi, menjaga kerahasiaan identitas partisipan, serta memastikan keterlibatan dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Riwayat Kesehatan Keluarga	BB/TB	IMT	Riwayat Hipertensi
Responden I	75 Thn	Perempuan	SMA	Ibu (hipertensi)	80 Kg 170cm	27,6	5 Tahun
Responden II	68 Thn	Perempuan	SMK	Ayah (hipertensi)	75 Kg 165cm	27,5	3 Tahun
Responden III	70 Thn	Perempuan	SMA	Ibu (hipertensi)	60 Kg 168cm	21,2	7 Tahun

Sumber : Data Primer (2025)

1.1 Responden I

Responden I, yang berusia 75 tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, riwayat kesehatan keluarga ibu menderita hipertensi, dan berat badan 80kg & tinggi badan 170cm, Indeks Masa Tubuh (IMT) 27,6 (obesitas), memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun dengan tekanan darah 155/90mmHg.

1.2 Responden II

Responden II, yang berusia 68 tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMK, riwayat kesehatan keluarga ayah menderita hipertensi, dan berat badan 75kg & tinggi badan 165cm, Indeks Masa Tubuh (IMT) 27,5 (obesitas), memiliki riwayat hipertensi selama 3 tahun dengan tekanan darah 145/95mmHg.

1.3 Responden III

Responden III, yang berusia 70 tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, riwayat kesehatan keluarga ibu menderita hipertensi, dan berat badan 60kg & tinggi badan 167cm, Indeks Masa Tubuh (IMT) 21,2 (norma), memiliki riwayat hipertensi selama 7 tahun dengan tekanan darah 150/90mmHg.

2. Kondisi sebelum intervensi

2.1 Responden I

Hasil dari pengkajian yang dilakukan pada 21 Juni 2025 menunjukkan bahwa responden mengalami sakit kepala, pusing, dan merasa kelelahan berlebih ketika beraktivitas, faktor dari pola makan yang tidak teratur dan faktor genetik yaitu ibu yang mengalami hipertensi. Responden I jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat digunakan sebagai pembakar lemak dalam tubuh. Hasil pemeriksaan tekanan darah 155/90mmHg.

2.2 Responden II

Hasil dari pengkajian yang dilakukan pada 21 Juni 2025 menunjukkan bahwa responden mengalami sakit kepala, pusing, dan pandangan mata kabur, faktor dari pola makan yang tidak teratur dan faktor genetik yaitu ayah yang mengalami hipertensi. Responden II jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat digunakan sebagai pembakar lemak dalam tubuh. Hasil pemeriksaan tekanan darah 145/95mmHg.

2.3 Responden III

Hasil dari pengkajian yang dilakukan pada 21 Juni 2025 menunjukkan bahwa responden mengalami pusing, dan pandangan mata kabur, faktor dari pola makan yang tidak teratur dan faktor genetik yaitu ibu yang mengalami hipertensi. Responden III sering melakukan aktivitas olahraga setiap pagi hari selama 10 menit. Hasil pemeriksaan tekanan darah 150/90mmHg.

3. Kondisi setelah intervensi

3.1 Responden I

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*), sebelum dilakukan intervensi pada responden I mengeluh mengalami pusing yang sudah mulai berkurang dan sudah bisa melakukan aktivitas kembali. Hasil pemeriksaan tekanan darah 155/90mmHg, setelah diberikan pemberian jus mentimun dihari ketujuh hasil tekanan darah menjadi 120/70mmHg.

3.2 Responden II

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*), sebelum dilakukan intervensi pada responden I mengeluh mengalami sakit kepala yang sudah mulai

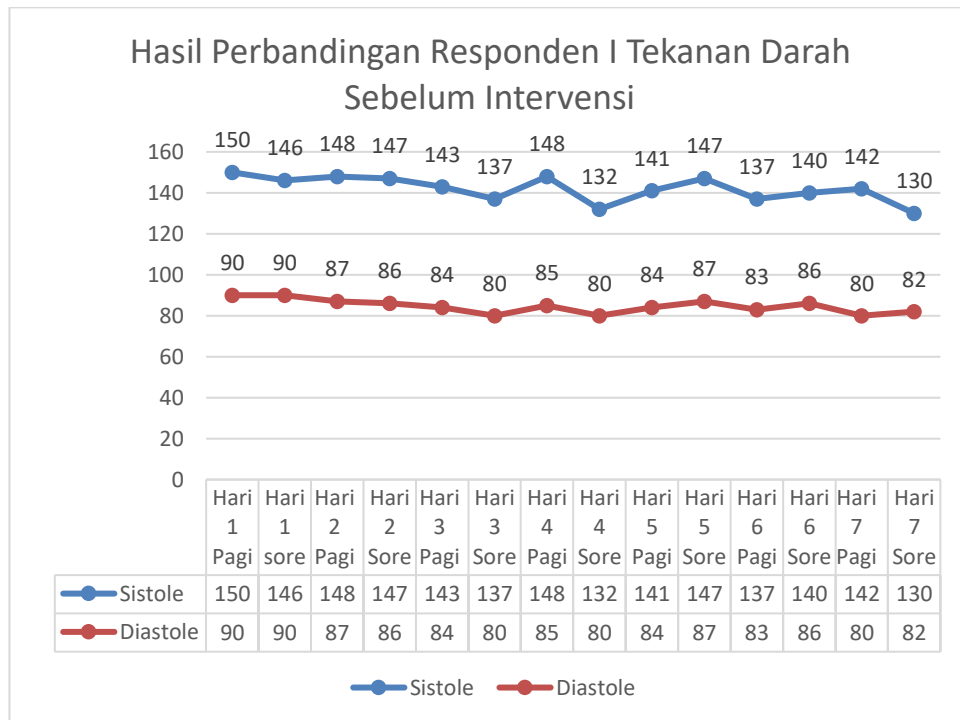
berkurang dan pusing sudah berkurang. Hasil pemeriksaan tekanan darah 145/95mmHg, setelah diberikan pemberian jus mentimun dihari ketujuh hasil tekanan darah menjadi 121/70mmHg.

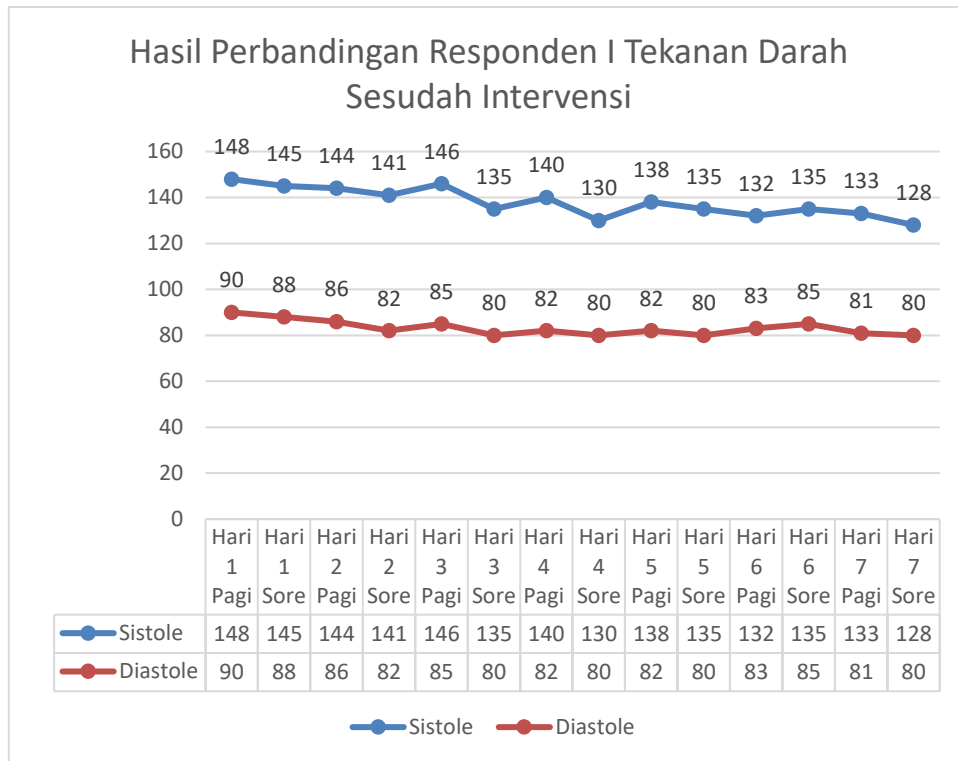
3.3 Responden III

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*), sebelum dilakukan intervensi pada responden I mengeluh mengalami keluhan rasa pusing yang sudah tidak terasa dan tidur sudah mulai dengan tenang. Hasil pemeriksaan tekanan darah 150/90mmHg, setelah diberikan pemberian jus mentimun dihari ketujuh hasil tekanan darah menjadi 128/80mmHg.

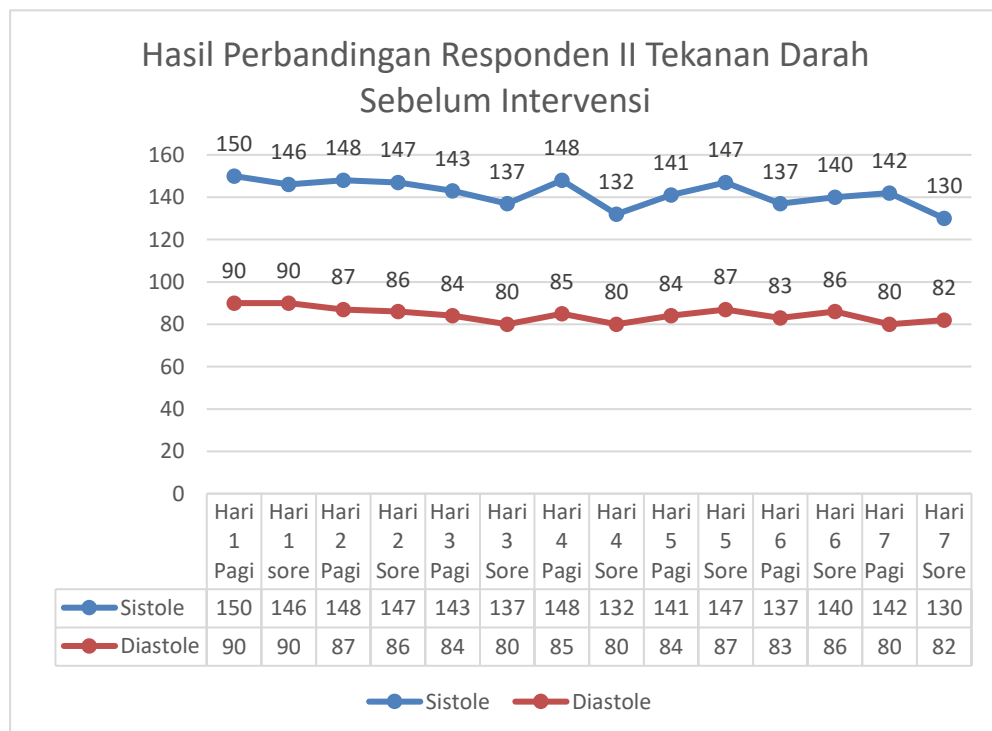
4. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Intervensi

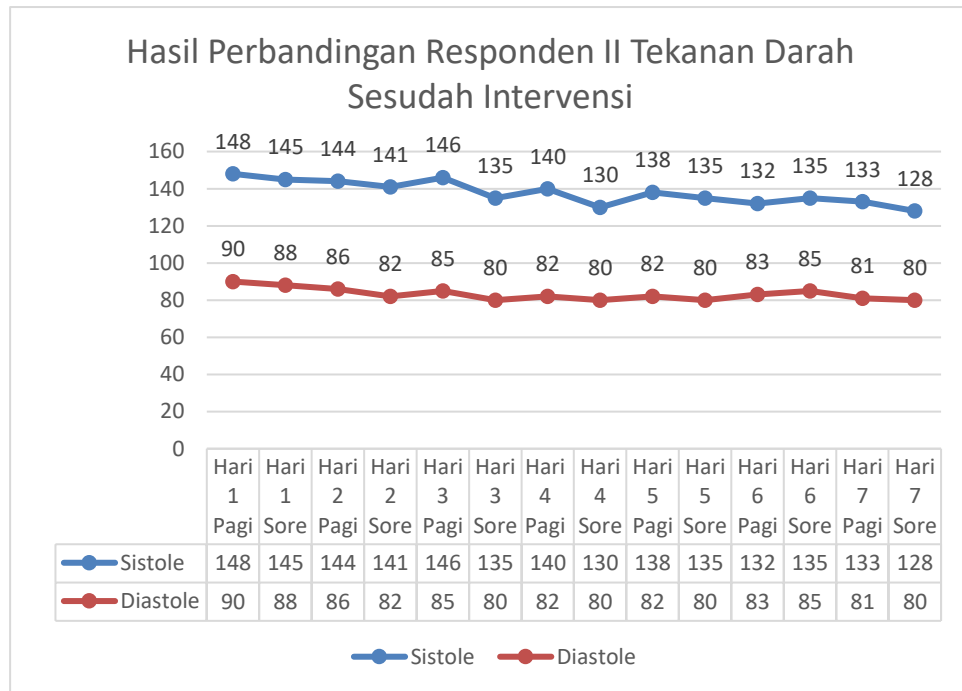
a) Responden I



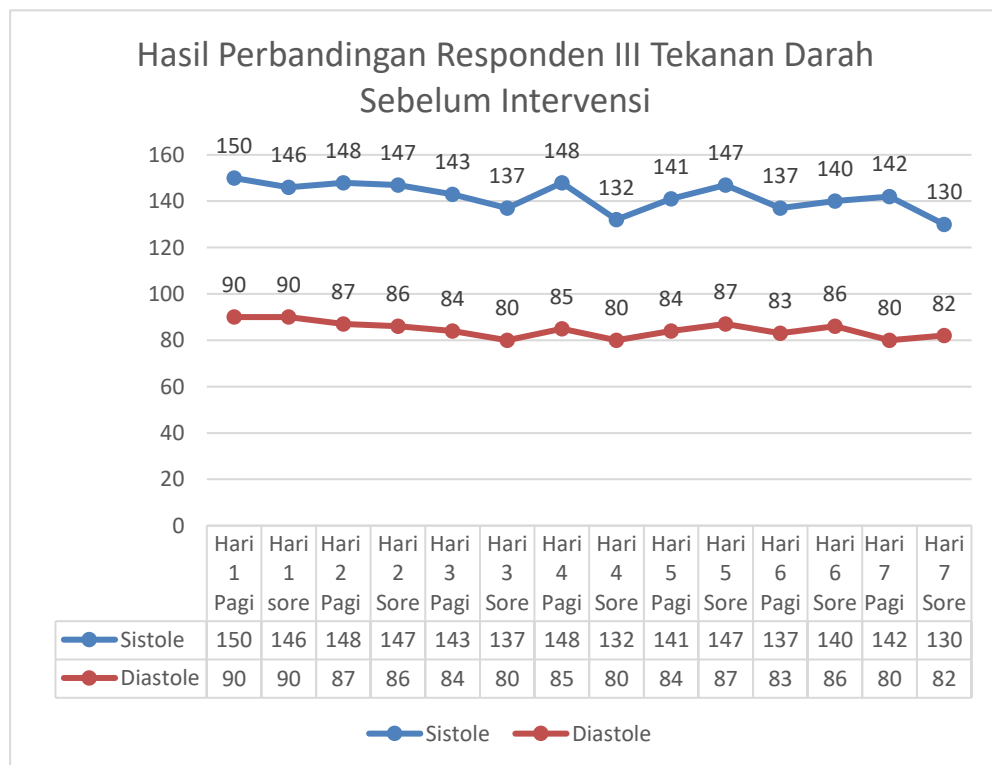


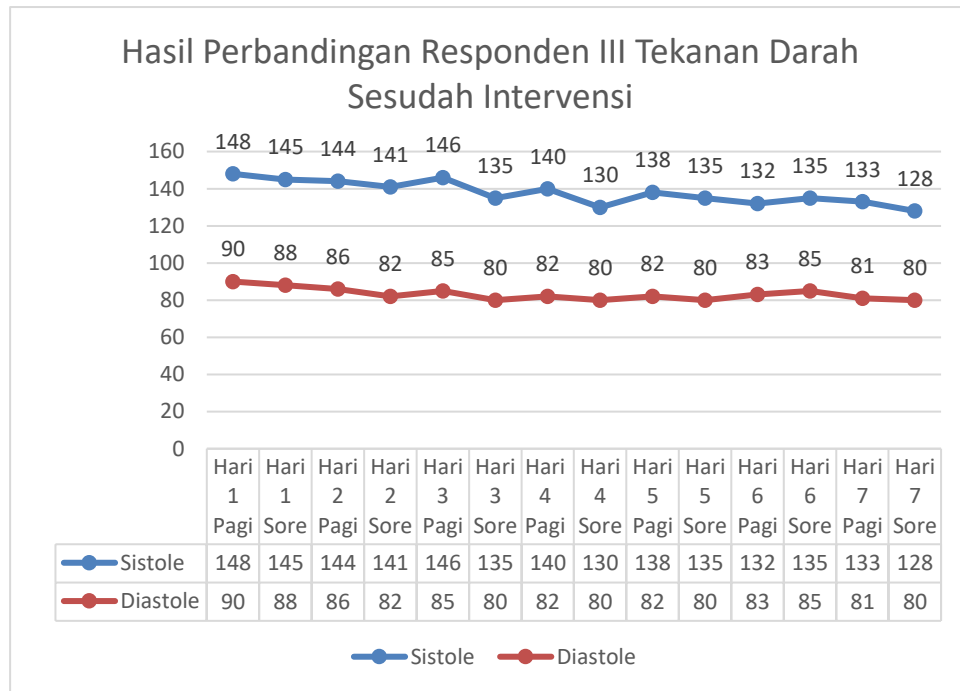
b) Responden II





c) Responden III





PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Dalam studi kasus ini peneliti melakukan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah di wilayah RW 06 Kelurahan Joglo. Pemberian jus mentimun dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2025 sampai tanggal 27 Juni 2025, dengan jumlah sampel sebanyak tiga responden. Ketiga responden yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Intervensi ini dilakukan selama 7 hari dengan 2 kali pemberian dalam sehari yaitu, pagi hari pukul 08.00 pagi dan sore hari pukul 18.00. Pemilihan responden dilaksanakan sesuai dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian peneliti memberikan penjelasan tentang penelitian meliputi tujuan, manfaat yang ada di dalam intervensi yang akan dilakukan. Apabila responden bersedia berpartisipasi dalam intervensi penelitian ini maka ketiga responden dipersilahkan untuk menandatangani lembar persetujuan yang diberikan.

Responden I berusia 75 tahun, jenis kelamin perempuan, Pendidikan terakhir SMA, riwayat kesehatan keluarga ibunya juga mengalami hipertensi, tinggi badan 170cm, dan berat badan 80kg dan Indeks Masa Tubuh (IMT) 27,6 (obesitas). Responden memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun, dengan tekanan darah 155/90 mmHg.

Responden II berusia 68 tahun, jenis kelamin perempuan, Pendidikan terakhir SMK, riwayat kesehatan keluarga ayahnya juga mengalami hipertensi, tinggi badan 165cm, dan berat badan 75 kg dan Indeks Masa Tubuh (IMT) 27,5 (obesitas). Responden memiliki riwayat hipertensi selama 3 tahun, dengan tekanan darah 145/95 mmHg.

Responden III berusia 70 tahun, jenis kelamin perempuan, Pendidikan terakhir SMA, riwayat kesehatan keluarga ibunya juga mengalami hipertensi, tinggi badan 168cm, dan berat badan 60kg

dan Indeks Masa Tubuh (IMT) 27,6 (obesitas). Responden memiliki riwayat hipertensi selama 7 tahun, dengan tekanan darah 150/90 mmHg.

2. Kondisi sebelum

a. Responden I

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, sebelum dilakukan intervensi, responden I keluhan sering merasakan pusing dan sakit kepala. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi, 150/90mmHg dan Pertemuan pertama sore 146/90mmHg. Pertemuan kedua pagi, 148/87mmHg dan Pertemuan kedua sore 147/86mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 143/84mmHg dan Pertemuan ketiga sore 137/80mmHg. Pertemuan keempat pagi, 148/85mmHg dan Pertemuan keempat sore 132/80mmHg. Pertemuan kelima pagi, 141/84mmHg dan Pertemuan kelima sore 147/87mmHg. Pertemuan keenam pagi, 137/83mmHg dan Pertemuan keenam sore 140/86mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 142/80mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 130/82mmHg.

b. Responden II

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, sebelum dilakukan intervensi, responden II keluhan merasakan pusing, mata berkunang-kunang dan kaki terasa kebas. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi, 145/95mmHg dan Pertemuan pertama sore 147/93mmHg. Pertemuan kedua pagi, 145/87mmHg dan Pertemuan kedua sore 143/86mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 135/85mmHg dan Pertemuan ketiga sore 130/82mmHg. Pertemuan keempat pagi, 132/81mmHg dan Pertemuan keempat sore 140/85mmHg. Pertemuan kelima pagi, 134/80mmHg dan Pertemuan kelima sore 140/85mmHg. Pertemuan keenam pagi, 135/80mmHg dan Pertemuan keenam sore 131/81mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 128/78mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 125/75mmHg.

c. Responden III

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, sebelum dilakukan intervensi, responden III mengeluh nafsu makan berkurang dan pusing. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi, 150/90mmHg dan Pertemuan pertama sore 146/90mmHg. Pertemuan kedua pagi, 148/87mmHg dan Pertemuan kedua sore 147/86mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 143/84mmHg dan Pertemuan ketiga sore 137/80mmHg. Pertemuan keempat pagi, 148/85mmHg dan Pertemuan keempat sore 132/80mmHg. Pertemuan kelima pagi, 141/84mmHg dan Pertemuan kelima sore 147/87mmHg. Pertemuan keenam pagi, 137/83mmHg dan Pertemuan keenam sore

140/86mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 142/80mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 130/82mmHg.

3. Kondisi sesudah

a. Responden I

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, Sesudah dilakukan intervensi, responden I mengatakan keluhan rasa pusing sudah mulai berkurang dan sudah bisa melakukan aktivitas kembali. Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi, 148/90mmHg dan Pertemuan pertama sore 145/88mmHg. Pertemuan kedua pagi, 144/86mmHg dan Pertemuan kedua sore 141/82mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 146/85mmHg dan Pertemuan ketiga sore 135/80mmHg. Pertemuan keempat pagi, 140/82mmHg dan Pertemuan keempat sore 130/82mmHg. Pertemuan kelima pagi, 138/82mmHg dan Pertemuan kelima sore 135/80mmHg. Pertemuan keenam pagi, 132/85mmHg dan Pertemuan keenam sore 135/85mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 133/81mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 128/80mmHg.

b. Responden II

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, sesudah dilakukan intervensi, responden II mengatakan keluhan sakit kepala sudah tidak terasa sakit dan tidur juga mulai nyenyak ketika malam hari. Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi 148/90mmHg dan Pertemuan pertama sore 145/88mmHg. Pertemuan kedua pagi, 144/86mmHg dan Pertemuan kedua sore 141/82mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 146/85mmHg dan Pertemuan ketiga sore 135/80mmHg. Pertemuan keempat pagi, 140/82mmHg dan Pertemuan keempat sore 138/82mmHg. Pertemuan kelima pagi, 138/82mmHg dan Pertemuan kelima sore 135/80mmHg. Pertemuan keenam pagi, 132/83mmHg dan Pertemuan keenam sore 135/85mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 133/81mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 128/80mmHg.

c. Responden III

Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam 2x pertemuan dapat mengevaluasi hasil dari intervensi pemberian jus mentimun, sesudah dilakukan intervensi, responden III keluhan rasa pusing sudah berkurang dan tidur sudah mulai tenang. Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi Pertemuan pertama pagi, 148/90mmHg dan Pertemuan pertama sore 145/88mmHg. Pertemuan kedua pagi, 144/86mmHg dan Pertemuan kedua sore 141/82mmHg. Pertemuan ketiga pagi, 146/85mmHg dan Pertemuan ketiga sore 135/80mmHg. Pertemuan keempat pagi, 140/82mmHg dan Pertemuan keempat sore 130/80mmHg. Pertemuan kelima pagi, 138/82mmHg dan Pertemuan kelima sore 135/80mmHg. Pertemuan keenam pagi,

132/83mmHg dan Pertemuan keenam sore 135/85mmHg. Pertemuan ketujuh pagi, 133/81mmHg dan Pertemuan ketujuh sore 128/80mmHg.

4. Perbandingan Responden

Dalam penelitian ini, ketiga responden berjenis kelamin perempuan dengan responden I usia 75 tahun, responden II 68 tahun, responden III 70 tahun. Peningkatan jumlah lansia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua, lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua yang timbul perubahan fisik, kognitif, dan perasaan (Inayah & Reza, 2021).

a. Responden I

Dari hasil perbandingan grafik dapat disimpulkan bahwa responden I mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan intervensi pemberian jus mentimun selama 7 hari dan 2x pertemuan, dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi di hari pertama pemberian jus mentimun pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 155 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 156 mmHg dan tekanan darah diastolik 95 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21 mmHg dan tekanan darah diastolik 12 mmHg. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 153 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistolik 153 mmHg dan 90 mmHg. Setelah semua intervensi dilakukan selama 7 hari dengan 2 kali pemberian dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi di hari ketujuh pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 121 mmHg dan tekanan darah diastolik 70 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 123 mmHg dan tekanan darah diastolik 73 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 21mmHg dan tekanan darah diastolik -,mmHg. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 128 mmHg dan tekanan darah diastolik 70 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistolik 120 mmHg dan 70 mmHg.

b. Responden II

Dari hasil perbandingan grafik dapat disimpulkan bahwa responden I mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan intervensi pemberian jus mentimun selama 7 hari dan 2x pertemuan, dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi pemberian jus mentimun pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 145 mmHg dan tekanan darah diastolik 95 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 147 mmHg dan tekanan darah diastolik 95 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21 mmHg dan tekanan darah diastolik 12 mmHg. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun

pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 143 mmHg dan tekanan darah diastolik 95 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistolik 142 mmHg dan 90 mmHg. Setelah semua intervensi dilakukan selama 7 hari dengan 2 kali pemberian dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi di hari ketujuh pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 128 mmHg dan tekanan darah diastolik 78 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 125 mmHg dan tekanan darah diastolik 75 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 125 mmHg dan tekanan darah diastolik 75 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistolik 121 mmHg dan 70 mmHg.

c. Responden III

Dari hasil perbandingan grafik dapat disimpulkan bahwa responden I mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan intervensi pemberian jus mentimun selama 7 hari dan 2x pertemuan, dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi pemberian jus mentimun pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 150 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 146 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 25 mmHg dan tekanan darah diastolik 12 mmHg. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 148 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 145 mmHg dan 88 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 26mmHg. Setelah semua intervensi dilakukan selama 7 hari dengan 2 kali pemberian dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi di hari ketujuh pada pagi hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 142 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi pada sore hari didapatkan hasil tekanan darah sistolik 130 mmHg dan tekanan darah diastolik 82 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20mmHg. Sesudah intervensi pemberian jus mentimun pada sore hari, didapatkan hasil tekanan darah sistolik 133 mmHg dan tekanan darah diastolik 81 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistolik 128 mmHg dan 80 mmHg.

5. Obesitas

Obesitas adalah faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa berat badan penting harus diperhatikan akibatnya mengalami kegemukan atau adanya peningkatan lemak yang memerlukan lebih banyak volume darah untuk menyuplai nutrisi dan

oksigen ke jaringan tubuh (Tiara, 2020). Dalam penelitian responden I mengalami obesitas 27,6, responden II mengalami obesitas 27,5, sedangkan responden III normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pemberian jus mentimun (*cucumis sativus*) selama 7 hari menunjukkan penurunan tekanan darah pada responden I sebelum diberikan intervensi tekanan darah 155/90mmHg menjadi 120/70mmHg, lalu pada responden II 145/95mmHg menjadi 121/70mmHg, dan responden III 150/90mmHg menjadi 128/80mmHg di RW 06 Joglo 2 Jakarta Barat. Intervensi ini berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer non-farmakologi yang aman, mudah dijangkau, dan mudah diaplikasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada Kepala Puskesmas Joglo 2 dan seluruh staf Puskesmas Joglo 2, Ketua RT, Ketua RW, Kader kesehatan, serta seluruh warga di wilayah Puskesmas Joglo 2 atas izin dan kerja samanya dalam pelaksanaan penelitian Keperawatan Medikal Bedah. Terimakasih juga kepada responden dan keluarga yang sudah sabar ikut serta.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian ini.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak dibiayai oleh pihak manapun dan menggunakan dana pribadi.

KONTRIBUSI PENULIS

Devi Ismeiyanti: Penulis utama, konseptualisasi, metodologi, analisis, dan referensi

Tioma Naibaho: Menghasilkan ide, konseptualisasi, analisis formal, dan kurasi data

Dimas Utomo Hanggoro P: Validasi, analisis formal, dan kurasi data

Buntar Handayani: Validasi, analisis formal, dan kurasi data

Lenny Rosbi Rimbun: : Validasi, analisis formal, dan kurasi data

ORCID ID

Devi Ismeiyanti

ORCID ID : Tidak tersedia

Tioma Naibaho

ORCID ID : 0009-0005-1526-6682

Dimas Utomo Hanggoro Putro

ORCID ID : 0000-0002-6265-8743

Buntar Handayani

ORCID ID : 0000-0001-9452-888

Lenny Rosbi Rimbun

ORCID ID : Tidak tersedia

REFERENSI

- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>
- Somantri, U. W. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 57–63. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.14>
- Sustiyono, A., Ismanti, R., Nurhayati, S., & Dahlina, U. (2023). The Effect of Cucumber Juice on Lowering Blood Pressure Among Hypertensive Patients: Literature Review. *KnE Social Sciences*, 2023, 91–102. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i14.13822>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>