



**PENGARUH MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI**

**Illis Mahbubah\*, Handono Fatkhur Rahman, Vivin Nur Hafifah**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Jl. PP Nurul Jadid,  
Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Kec. Paiton, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur 67291,  
Indonesia

\*[elismahbubah24@gmail.com](mailto:elismahbubah24@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tekanan darah tinggi juga merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular, yang dikenal sebagai pembunuh nomor satu di dunia. Karena tekanan darah membuat jantung bekerja lebih keras dan memperbesar otot jantung, peningkatan kerja jantung menyebabkan pembesaran dan menyebabkan gagal jantung. Terapi medik dan terapi gizi bisa dilaksanakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi bisa. Diantaranya adalah mentimun yang tinggi kalium. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan pola *pre-eksperimental tipe one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan teknik *purposive Sampling*. Penganalisis dengan uji statistik Uji *Paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000$ . Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; mentimun; tekanan darah

***THE THE EFFECT OF CUCUMBER ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN  
HYPERTENSION PATIENTS***

**ABSTRACT**

*High blood pressure is also a major cause of cardiovascular disease, which is known as the number one killer in the world. Because blood pressure makes the heart work harder and enlarges the heart muscle, increased work of the heart causes enlargement and causes heart failure. Medical therapy and nutritional therapy can be carried out to treat high blood pressure. Among them are cucumbers which are high in potassium. The purpose of this study was to determine the effect of cucumber on reducing blood pressure in patients with hypertension. This study used a pre-experimental pattern of one-group pretest-posttest type with a total sample of 50 people with purposive sampling technique. Analyzer with statistical test Paired t-test. The results showed that the value of  $p = 0.000$ . So it can be interpreted that there is an effect of cucumber on reducing blood pressure in patients with hypertension.*

*Keywords: blood pressure; cucumber; hypertension*

**PENDAHULUAN**

Tekanan darah tinggi tetap sebagai persoalan yang penting (Fernalia, 2019). Hipertensi merupakan sudah menjadi sebab terjadinya kematian yang terbesar sebanyak 40 40 juta orang per tahun. Hipertensi juga merupakan menjadi sebab primer penyakit kardiovaskular, yang terkenal sebagai pembunuh nomor satu di Indonesia, bahkan sepersepuluh dari penyakit

mematikan di dunia (Agustin, 2019). Menurut perkiraan WHO, ada 1,13 miliar orang akan mengalami penyakit tekanan darah tinggi pada tahun 2019, Hampir sepenuhnya (dua pertiganya) bertempat tinggal tinggal pada negara yang penghasilan warganya rendah ataupun menengah. Satu dari lima orang dengan tekanan darah tinggi mengendalikan masalah ini. Tekanan darah tinggi adalah menjadi sebab terbesar untuk meninggal di dunia. Untuk itu tujuan global sampai dengan tahun 2025 yaitu turunnya jumlah penderita hipertensi sebesar 25% (WHO, 2019).

Profil Kesehatan Jawa Timur, prevalensi hipertensi Jawa Timur penduduk sebesar 36,3%. Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia. Dibandingkan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi hipertensi meningkat signifikan. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi usia 15 tahun di Jawa Timur sekitar 11.008.334, dengan 48,83% laki-laki dan 51,17% perempuan. Dari jumlah tersebut, 35,60% atau 3.919.489 penduduk merupakan penderita penyakit tekanan darah tinggi yang berobat ke pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Jantung akan bekerja keras karena tekanan darah yang tinggi yang mengakibatkan membesarnya otot jantung, peningkatan aktivitas jantung dapat mengakibatkan hipertrofi yang efeknya adalah gagal jantung. Selain itu, hipertensi berpengaruh pada pembentukan plak dari pembuluh darah koroner yang akan mengakibatkan pembuluh darah tersumbat. (Jayadi, 2017).

Kejadian jangka panjang dari gangguan hipertensi ini meningkatkan kemungkinan stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronis, bahkan pada hipertensi berat, ensefalopati hipertensi, gangguan kesadaran, bisa juga mengalami koma (Nurman, 2017). Tekanan darah tinggi dapat diobati dengan obat-obatan dan nutrisi. Terapi medis menggunakan obat antihipertensi dan perubahan gaya hidup. Data WHO juga menunjukkan bahwa obat tradisional (bahan kimia) hanya dapat mengobati sekitar 30% penyakit. Penyembuhan utama berasal dari makanan. Terapi nutrisi menggunakan manajemen berat badan, diet, dan pembatasan natrium, tetapi meningkatkan kalium dalam bentuk peningkatan konsumsi buah dan sayuran. Salah satu makanan yang tinggi kalium adalah mentimun (Brunner dan Sudarth, 2014).

Mentimun (*Cucumis sativus*) merupakan tanaman yang termasuk dalam kategori sayuran dan berkhasiat. Kandungan kalium mentimun dapat mengobati hipertensi, kandungan kalium per 100 gram mentimun adalah 147 mg dan fosfor 24 mg. Kandungan kalium dalam mentimun dapat mengakibatkan tensi sistolik dan diastolik turun caranya melakukan penghambatan terlepasnya renin, yang naiknya ekskresi Na maupun air. Renin bersirkulasi di darah serta berfungsi mengkatalisis pemecahan angiotensin menjadi angiotensin I. Angiotensin I diubah menjadi angiotensin II, dengan dibantu enzim pengubah angiotensin (ACE). Zat kalium tersebut adalah penghasil elektrolit yang sangat baik untuk hati dan dapat mengatasi penurunan tensi serta bisa mengatur ritme detak jantung dengan menangkalkan dampak negatif natrium. Kandungan potasium pada mentimun merupakan pengobatan yang efektif untuk tekanan darah tinggi.

Mardiati melaksanakan penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian mentimun terhadap turunnya tekanan darah. Riset menghasilkan perbedaan rerata tekanan darah dengan pemberian mentimun (Mardiati, 2019). Hasil yang serupa dikerjakan oleh Saqinah pada tahun 2019. Penelitian ini bermaksud mengetahui pengaruh agar-agar mentimun (*Cucumis sativus* I) terhadap turunnya tekanan darah. Penelitian menghasilkan turunnya rerata tekanan darah sistolik dan diastolik untuk group yang mengkonsumsi masing-masing sebesar 14,67 mmHg dan 7,33 mmHg. Pengujian dengan statistik menghasilkan

pemberian agar-agar mentimun dapat mempengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik (Saqinah, 2019). Berbeda dengan Nurlin pada tahun 2018 dengan tujuan untuk mengetahui apakah asupan mentimun memiliki efek antihipertensi pada lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi. Hasil statistik menunjukkan untuk lansia asupan mentimun tidak mempengaruhi terjadinya tensi turun (Nurlin, 2018). Pada kalangan masyarakat umum, mentimun umumnya dikonsumsi untuk keperluan tertentu seperti peralatan makan dan pengukuran tekanan darah. Orang menggunakan mentimun dengan maksud tekanan darah menurun selain itu karena mentimun mudah didapat, murah, dan mudah dibuat jus. Berdasarkan fenomena yang sebagian responden tidak mengetahui kebenaran bahwa mentimun efektif untuk menurunkan tekanan darah, mentimun termasuk obat herbal non farmakologi yang diyakini bisa menyebabkan tensi turun. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *pre-eksperimental tipe one-group pretest-posttest*, jumlah sampel 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *Total sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, analisis bivariat dengan uji statistik *uji Paired t-test*.

## HASIL

### Karakteristik

Tabel 1.  
 Karakteristik Usia Responden (n=50)

Karakteristik	Min	Mak	Median	Mean	Std. Deviation	95 % CI
Usia	60	72	65,00	64,82	2,869	64,00 – 65,64

Tabel 2.  
 Karakteristik Jenis Kelamin Responden (n=50)

Jenis Kelamin	f	%
Lakii-laki	15	30,0
Perempuan	35	70,0

Tabel 3.  
 Penyakit Bawaan responden (n=50)

Penyakit Bawaan	f	%
Ya	7	14,0
Tidak	43	86,0

Tabel 1 menghasilkan rata-rata usia adalah 64,82 tahun dengan usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertinggi 72 tahun. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata usia berada pada rentang nilai 64,00 tahun sampai dengan 65,64 tahun. Tabel 2 sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (70,0%). Tabel 3 hampir seluruh responden tidak mempunyai penyakit bawaan sebanyak 43 responden (86,0%)

### Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Pemberian Mentimun

Tabel 4.

Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Pemberian Mentimun

Aspek	Min	Mak	Median	Mean	Std. deviation	95 % CI
Tekanan Darah Sebelum intervensi	140,07	169,40	147,085	150,03	7,926	147,78 – 152,28

Tabel 4 diperoleh bahwa sebelum dilakukan pemberian mentimun (pre-test), rerata tekanan darah penderita hipertensi adalah 150,03 dengan standar deviasi 7,926. Nilai maksimum tekanan darah sebesar 169,40, nilai minimum sebesar 140,07. Dengan confidence interval 95% diyakini bahwa rata-rata tensi penderita hipertensi sebelum pemberian mentimun adalah antara 147,78 sampai dengan 152,28

### Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Pemberian Mentimun

Tabel 5.

Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Pemberian Mentimun

Aspek	Min	Mak	Median	Mean	Std. deviation	95 % CI
Tekanan Darah Sebelum intervensi	140,07	169,40	147,085	150,03	7,926	147,78 – 152,28

Tabel 5 diperoleh bahwa sesudah dilakukan pemberian mentimun (post-test), rerata tekanan darah penderita hipertensi sebesar 145,69 dengan standar deviasi 6,929. Nilai maksimum tekanan darah yaitu 166,18, nilai minimum adalah 136,85. Pada confidence interval 95% diyakini bahwa rata-rata tensi penderita hipertensi sesudah pemberian mentimun adalah antara 144,34 sampai dengan 147,04

### Pengaruh Mentimun terhadap Penurunan Tekanan darah

Tabel 4.

Hasil Uji Statistik Paired t-test Pengaruh mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Pre Test - Post Test	2,68120	1,29543	,18320	2,31304	3,04936	14,635	49	,000	

Berdasarkan pengujian statistik menggunakan Uji *Paired t-test* menghasilkan nilai korelasi 0,989 artinya hubungan kuat dan positif. Signifikansi hubungan hasilnya 0,000 artinya signifikan. Sehingga disimpulkan ada pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### PEMBAHASAN

Pelaksanaan awal dilaksanakan intervensi, tensi diukur, demikian juga setelah intervensi tensi kembali diukur. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui tensi pasca perawatan dan sebagai indikator keberhasilan pengobatan.

### **Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Pemberian Mentimun**

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum diberi mentimun (pre-test), pasien hipertensi memiliki rerata tekanan darah 150,03 dan standar deviasi 7,926. Nilai tekanan darah maksimum adalah 169,40 dan nilai minimum adalah 140,07. Kepercayaan 95% mengasumsikan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi adalah 147,78 hingga 152,28. Menurut penelitian ini, menghasilkan semua lansia mengalami hipertensi sebelum pengobatan. Penyebab hipertensi pada penelitian ini bisa dikarenakan pengaruh pertambahan usia untuk lansia yang berusia 64-66 tahun dan dapat juga disebabkan oleh tingginya tensi karena aspek model gaya hidup yang mengganggu kesehatan. Namun, dalam penelitian ini adalah penyakit hipertensi diketahui didominasi oleh stres dan mereka melakukan kegiatan yang menguras tenaga, 70,0% berkelamin perempuan yang sangat mudah stres.

Sesuai dengan teori yang menyatakan kalau tekanan darah tinggi, atau high blood pressure, adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri-ciri peningkatan kontraksi arteri, yang menyebabkan terganggunya aliran darah dan meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah. (Istiany, 2017). Jantung akan bekerja keras karena tekanan darah yang tinggi yang mengakibatkan membesarnya otot jantung, peningkatan aktivitas jantung dapat mengakibatkan hipertrofi yang efeknya adalah gagal jantung. Selain itu, hipertensi berpengaruh pada pembentukan plak dari pembuluh darah koroner yang akan mengakibatkan pembuluh darah tersumbat. (Jayadi, 2017). Kejadian jangka panjang dari gangguan hipertensi ini meningkatkan kemungkinan stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronis, bahkan pada hipertensi berat, ensefalopati hipertensi, gangguan kesadaran, bisa juga mengalami koma (Nurman, 2017).

Stres juga menjadi salah satu pencetus timbulnya hipertensi, baik pada lansia, dewasa muda dan usia pertengahan. Stres dalam jangka waktu yang panjang akan menjadi prediktor dari hipertensi dimasa depan. Stres bisa memicu meningkatnya adrenalin tubuh, stress juga akan menstimulasi saraf simpatis sehingga akan meningkatkan tekanan darah dan curah jantung juga akan meningkat. Stres diciptakan oleh tekanan lingkungan pada seseorang dan membuat reaksi fisik dan psikologis. Stres juga dapat menyebabkan peningkatan tensi pada orang dengan tekanan darah tinggi. Respon fisik terhadap stres seperti sesak napas, jantung berdebar, keringat dingin (Ramdani, 2017). Penelitian ini konsisten dengan penelitian Chobanian bahwa hipertensi adalah penyakit degeneratif dan tekanan darah umumnya meningkat perlahan seiring bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, kapasitas pemompaan jantung dan pembuluh darah menurun, klem dari jantung menjadi tebal dan kaku, penurunan elastisitas pembuluh darah, pengendapan lemak dan kalsium dalam pembuluh darah naik, dan hipertensi lebih mungkin terjadi. (Chobanian, 2019). Didukung oleh teori yang menyatakan dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis dan ketahanan fisik menurun selama penuaan, membuat orang lebih rentan terhadap penyakit seperti hipertensi.

Sebuah studi mengenai pengaruh suplementasi jus buah blimbing pada tekanan darah pasien hipertensi. Tekanan darah sebelum makan jus belimbing wuluh ditemukan 139,20 mmHg. Disimpulkan tensi sebelum diberi Juice Belimbing adalah stadium 1 (Vino, 2019). Peneliti berpendapat bahwa tekanan darah responden setelah pengukuran tekanan darah sebelum diberikan mentimun adalah 150,03 mmHg. Tekanan darah tinggi pada orang yang disurvei sebelum pengobatan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, dan tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia. Umumnya, setelah usia 45 tahun, orang berisiko menderita tekanan darah tinggi. Sejak berusia empat puluh lima tahun, akumulasi zat koolagen pada lapisan otot akan mengakitnya dinding arteri menjadi tebal, dan pembuluh menjadi lebih sempit serta lebih keras.

### **Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Pemberian Mentimun**

Hasil penelitian dapat dijelaskan dengan fakta setelah pemberian mentimun (post-test), tekanan darah rata-rata pasien hipertensi adalah 145,69 dan standar deviasi adalah 6,929. Nilai tensi maksimum adalah 166,18, nilai minimum adalah 136,85. Interval kepercayaan 95% mengasumsikan bahwa rerata tekanan darah setelah mengonsumsi mentimun adalah 144,34 hingga 147,04. Berdasarkan hasil penelitian, semua lansia masih menderita hipertensi setelah dilakukan terapi, namun terjadi perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa peningkatan tekanan arteri ginjal dapat menghambat sekresi renin, sehingga kadar renin perlu diturunkan pada hipertensi. Hal ini karena tekanan darah meningkat terus menerus untuk pasien dengan hipertensi esensial menyebabkan penebalan arteri. Pembuluh darah menebal dan organ rusak, mengurangi aliran darah ke jaringan. Menyebabkan infark miokard, stroke, gagal jantung dan ginjal (Udijanti, 2016).

Hipertensi dapat diobati dengan obat-obatan dan nutrisi. Terapi medis menggunakan obat antihipertensi dan perubahan gaya hidup. Data WHO juga menunjukkan bahwa obat tradisional (bahan kimia) hanya dapat mengobati sekitar 30% penyakit. Penyembuhan utama berasal dari makanan. Terapi nutrisi menggunakan manajemen berat badan, diet, dan pembatasan natrium, tetapi meningkatkan kalium dalam bentuk peningkatan konsumsi buah dan sayuran termasuk dari makanan yang kaya akan kalium adalah mentimun (Brunner dan Suddarth, 2014). Sejalan dengan penelitian Entri Yanti, mengatakan dari pengamatan kelompok uji yang menerima jus mentimun menunjukkan perubahan tekanan darah. Pengamatan yang menerima jus mentimun selama 7 hari juga menunjukkan berkurangnya rasa sakit seperti pusing, berat dileher, dan mati rasa (Entri Yanti, 2019). Sejalan dengan penelitian Suci Ramadhani dalam artikel ilmiah bahwa hasil analisis univariat menunjukkan Rerata penurunan tekanan darah adalah 8,7 / 0,7 mmHg. analisis bivariat menghasilkan terdapat perubahan tekanan darah sistolik yang signifikan ( $p < 0,05$ ) sebelum dan sesudah pemberian jus semangka kuning dan mentimun (Suci, 2019). Sejalan dengan penelitian Ramdya yang menyimpulkan bila meminum jus mentimun secara teratur maka penyakit hipertensi bisa turun. Sehingga jus mentimun sangat efektif dalam menurunkan hipertensi.

Mengonsumsi seratus lima puluh mililiter jus mentimun selama tujuh hari tekanan darah bisa turun (Ramdya, 2018). Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Syahfa Alzena Asadha yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan untuk penderita hipertensi akan turun jika mengonsumsi jus mentimun (Syahfa, 2021). Mentimun (*cucumis sativus*) adalah tanaman yang termasuk dalam kategori sayuran dan berkhasiat. Kandungan kalium mentimun dapat mengobati hipertensi, kandungan kalium per 100 gram mentimun adalah 147 mg dan fosfor 24 mg. Selama pemberian mentimun yang dilakukan peneliti, diketahui seluruh responden (100%) penderita hipertensi dapat menerima dan menghabiskan mentimun. Baiknya daya terima responden terhadap mentimun dapat dilihat dari pendapat responden yang sangat partisipasi untuk mencoba mentimun agar tidak tergantung obat-obatan.

Diketahui seluruh responden penderita hipertensi (100%) dapat memperoleh dan mengonsumsi mentimun selama penelitian mengonsumsi mentimun. Dari pendapat responden yang aktif mencoba mentimun, kita dapat melihat bahwa mentimun populer dan bukan pecandu narkoba. Menurut peneliti untuk mengontrol tekanan darah bisa diberikan mentimun secara teratur, Sering naiknya tekanan darah dalam lansia ditimbulkan lantaran mempunyai norma makan yang jelek dimana sporadis mengonsumsi buah-buahan, atau kadang-kadang mengonsumsi sayur dan kadang-kadang mengonsumsi gorengan. sebagian responden berkata bahwa mereka belum memahami kebenarannya menggunakan mentimun

efektif buat menurunkan hipertensi, sebagai akibatnya mentimun adalah terapi nonfarmakologi yg bisa dilakukan buat menurunkan teekan darah

### **Pengaruh Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah**

Pengujian dengan uji t berpasangan menghasilkan nilai korelasi antara kedua variabel adalah 0,989 yang berarti hubungan tersebut kuat dan positif. signifikansi hubungan ini adalah 0,000 artinya signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini mentimun memiliki efek antihipertensi pada pasien hipertensi, dan hipotesis penelitian ini benar. Hal ini sesuai dengan teori bahwa mentimun mengandung potasium yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Kalium menyebabkan penghambatan sistem angiotensin-renin, dapat menurunkan sekresi aldosteron dan juga reabsorpsi natrium menjadi turun. Air membawa di tubulus ginjal. Mekanisme Akiba diuresis meningkat, volume darah dan tekanan menjadi turun. Kasus terjadi karena kalium, magnesium, serta fosfor. Kesimpulannya mentimun efektif menurunkan tekanan darah juga cocok sebagai detoks. Ini karena tingginya kandungan air mencapai 90%. Zat mineral melimpah terkandung sebenarnya dapat bergabung dengan garam, dan diekskresikan dalam urin (Prakoso, 2014).

Mardiati Barus melaksanakan penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian mentimun terhadap turunya tekanan darah. Riset menghasilkan perbedaan rerata tekanan darah dengan pemberian mentimun (Mardiati, 2019). Hasil yang serupa dikerjakan oleh Saqinah pada tahun 2019. Penelitian ini bermaksud mengetahui pengaruh agar-agar mentimun (*Cucumis sativus* L) terhadap turunya tekanan darah. Penelitian menghasilkan turunya rerata tekanan darah sistolik dan diastolik untuk group yang mengkonsumsi masing-masing sebesar 14,67 mmHg dan 7,33 mmHg. Pengujian dengan statistik menghasilkan pemberian agar-agar mentimun dapat mempengaruhi tekanan darah sistolik dan diastoli (Saqinah, 2019). Sejalan penelitian dari Ucu Wandu Somantri yang dalam catatan hariannya diketahui hasil berdasarkan rata-rata pasien intervensi. Terjadi penurunan yang signifikan, sebesar 168/90,4 mmHg (Ucu, 2020). Di kalangan masyarakat umum, mentimun umumnya dikonsumsi untuk keperluan tertentu seperti peralatan makan dan pengukuran tekanan darah. Orang menggunakan mentimun untuk menurunkan tekanan darah tinggi karena buah-buahan mudah didapat, murah, dan mudah dibuat jus

Peneliti merekomendasikan agar orang dengan tekanan darah tinggi konsumsi buah dan sayuran ditingkatkan dan mengurangi garam dan makanan penyebab kolesterol. Makanan yang mengandung lemak jenuh dapat menghasilkan kolesterol, yang dapat menyebabkan penumpukan plak dan penyempitan pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah terhambat. Menurut perkiraan peneliti, mengkonsumsi mentimun bisa menurunkan tekanan darah, terbukti terjadi penurunan tekanan darah menggunakan cara mengkonsumsi mentimun. Tekanan darah sesudah mengkonsumsi mentimun 149,69 mmHg dari 150,03 mmHg. Terjadinya penurunan tekanan darah ditimbulkan lantaran kandungan ada dalam mentimun yang mempunyai kegunaan untuk kesehatan yaitu adanya vitamin C, tingginya Ca serta rendahnya Na bisa menyebabkan tekanan darah turun. Sebagai pengobatan alternatif kategori non farmakologi, mentimun diyakini bisa menjadi terobosan baru dalam mengatasi masalah hipertensi. Selain memiliki zat yang dapat meningkatkan kesehatan, mentimun juga biayanya murah serta gampang dicari, berbeda dengan farmakologis.

### **SIMPULAN**

Sebelum dilakukan pemberian mentimun (pre-test), rata-rata tekanan darah sebesar 150,03. Sesudah dilakukan pemberian mentimun (post-test), rata-rata tensi sebesar 145,69. Ada pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., & Ardiani, N. D., (2019), *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*, Jurnal Kesehatan Kusuma Husada.
- Brunner dan Suddarth, (2014), *Keperawatan Medikal Bedah (EGC)*. Jakarta
- Christine M, Ivana T, Martini M, (2021), *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020*. Jurnal Keperawatan Suaka Insan. 2021;6(1)
- Chobanian, A.V., 2019, *The Seventh Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Department of Health and Human Services, USA*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, (2020), *Profil Kesehatan tahun 2020*
- Entri Yanti, (2019), *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan darah pada Penderita Hipertensi*, Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, Vol 2, No. 1
- Fernalia, Priyanti, W., Effendi, & Amita, D., (2019), *Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sawah lebar kota bengkulu*. Malayahati Nursing Journal, 1(1).
- Istiany, Ari dan Rusilanti. (2017). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Jayadi. (2017), *Tentang Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pernafasan Diafragma (Dhiapragmatic Breathing) Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Puskesmas Kalongan Kecamatan Ungaran Timur*
- Mardiati Barus, (2019), *Terapi Jus Mentimun Menurunkan. Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, Jurnal Mutiara Ners. Juli 2019, Vol.2 No.2
- Nurlin Lakai, (2018), *Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar.
- Nurman., (2017), *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam*, 1, 25–34.
- Prakoso, A, dkk., (2014), *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Kabupaten Demak*. Demak. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah.
- Ramdani, T., Rilla, V., & Yuningsih, W., 2017, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi*. Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017,4(6).
- Ramdyak Akbat Tukan, (2018), *Efektivitas Jus Mentimun dalam Menurunkan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi*, *Journal of Borneo Health*, Vol. 1 No. 1 Juni 2018
- Saqinah Sari, (2019), *Pengaruh Pemberian Agar-Agar Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019*, Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes



Padang.

- Syahfa Alzena Asadha, (2021), *Efektivitas Jus Mentimun (cucumis sativus L.) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, Jurnal Medika Utama, Vol 03, No. 01 Oktober 2021
- Suci Ramadhani, (2019), *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning dan Ketimun terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Usia 45-60 Tahun di Kelurahan Andalas Kota Padang*, Artikel Karya Ilmiah, Politeknik Kesehatan padang
- Ucu Wandu Somantri, (2020), *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan darah pada lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten*, Jurnal Abdidas Vol. 1 No. 2 Tahun 2020
- Udjianti, W. J, (2016), *Keperawatan Kardiovaskular*, Jakarta Selatan, Salemba Medika
- Vino Rika Novia, (2019), *Pengaruh Pemberian Jus Belimbing (Averrhoa carambola Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2018*, Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, Vol 1, No. 1
- WHO., (2019), *Global Brief on Hypertension: Silent Killer*, Global Public Health Crisis. Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 24(1), 2–2.

