Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENGARUH JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA ASEPTOR SUNTIK 3 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA BIRU

[1]Astin Sitti Husain, [2]Surya Indah Nurdin, [3]Siskawati Umar
[1,2,3]Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(Email : asthinhusain@gmail.com)

ABSTRACT

Hypertension is a condition which is often found in primary health care with an increased risk of morbidity and mortality in accordance with increased systolic and diastolic pressure which is the main cause of heart failure, stroke and kidney failure. The aim of this research is to determine the effect of cucumber juice on reducing hypertension in injection acceptors for 3 months in the Telaga Biru Health Center. This method is quantitative research with a pre-experimental design type one group pretest-posttest (single group initial test and final test). The population were birth control acceptors who used 3 month injectable birth control contraception and had hypertension and the sample was 15 acceptors. The statistical analysis used was the Wilcoxon test. The results showed the average systolic and diastolic hypertension in hypertensive respondents before and after being given cucumber juice using the Wilcoxon test obtained a p-value (2-tailed Asymp. Sig for systolic blood pressure of 0.001 and 2-tailed Asymp. Sig for diastolic blood pressure of 0.001), then Ha is accepted, thus it can be concluded there is an effect of cucumber juice on reducing hypertension in 3-month injection acceptors in the Telaga Biru Health Center work area.

Keywords: *Hypertension, Cucumber Juice, Injectable Birth Control*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dengan risiko morbiditas dan mortalitas yang meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* design tipe *one group pretest-posttest* (tes awaltes akhir kelompok tunggal). Populasi dalam penelitian ini Aseptor KB yang menggunakan kontrasepsi KB suntik 3 Bulan dan mengalami hipertensi dan sampel sebanyak 15 Aseptor. Analisa statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hipertensi sistolik dan rata-ratadiastolik pada responden hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p-value (Asymp. Sig 2- tailed untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dan Asymp. Sig2-tailed untuk tekanan darah diastolik sebesar 0,001), maka Ha diterima, jadi dapat simpulkan bahwa terdapat Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Mentimun, KB Suntik

Copyright © 2024, MaduJurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) atau dikenal juga Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dengan risiko morbiditas dan mortalitas yang meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Berdasarkan rekomendasi Join National Committee dalam The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure menyatakan bahwa tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg. Selain sebagai salah satu jenis penyakit tidak menular, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler lainnya (Ansar J, Dwinata I, 2019).

Keluargaberencana (KB)adalahgerakanuntukmembentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran. Makna dari hal tersebutadalah perencanaan jumlah keluarga dengan pembatasan yang bisa dilakukandenganpenggunaanalat-alatkontrasepsiataupenanggulangankelahirans eperti kondom, spiral, IUD, dan sebagainya, termasuk didalamnya adalahsuntik (Kemenkes,2021).

KB memiliki kontribusi yang besar dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan merupakan salah satu pilar penting dalam upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Pelayanan Kontrasepsi dan KB menjadi sangat esensial karena menjadi bagian dari kesehatan reproduksi dan upaya-upaya pemenuhan hak-hak reproduksi perempuan. Keluarga Berencana bersama kesehatan reproduksi tetap menjadi parameter dalam *Sustainable Development Goals (SDG'S)* WHO dan salah satu poin penting untuk mencapai hal tersebut yaitu diperlukan peningkatan kualitas pelayanan kontrasepsi dan KB (Kemenkes, 2021)

Metode kontrasepsi berdasarkan kandungannya dibagi menjadi KB hormonal dan non hormonal. KB hormonal berisi hormon estrogen dan progesterone (kombinasi) atau hanya hormon progesterone saja. Metode suntik 3 bulan (DMPA) hanya mengandung hormon progesteron, cara kerjanya yaitu dengan mencegah ovulasi. Efektivitasnya yaitu 0,3 kehamilan per 100 perempuan per tahun. Kelebihan dari KB ini adalah tidak mengganggu produksi ASI, tidak mengandung esterogen sehingga tidak memiliki dampak serius terhadap penyakit jantung dan tidak mengganggu hubungan seksual. Sedangkan kelemahan dari penggunaan kontrasepsi suntik ialah terjadi perubahan pola haid yang sering tidak teratur, mual, sakit kepala, nyeri payudara, tekanan darah tinggi atau hipertensi, serangan jantung, stroke, bekuan darah pada paru atau otak, bisa menimbulkan tumor hati, kenaikan berat badan, pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi, jerawat, flek hitam di wajah, dan kemungkinan terlambatnya pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian kontrasepsi (Sarwono, 2020).

Penyebab dari terjadinya peningkatan tekanan darah pada umumnya multifaktorial, salah satu yang dapat menyebabkannyaadalah KB hormonal. Kontrasepsi suntik merupakan salah satu jenis kontrasepsi dari hormon yang berisi *progesteron*. Efek Samping yang ditimbulkan karena kelebihan *estrogen* dan *progesteron* dapat menimbulkan perubahan tekanan darah pada wanita yang sebelumnya tidak menderita penyakit tekanan darah tinggi.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Hipertensi karena KB suntik sendiri didapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun.Akan tetapi, biasanya perubahan tekanan darah tidak tinggi, mempengaruhi tekanan sistolik, danakan kembali kepada keadaan normal setelah pemakaian hormonal dihentikan (Isfaizah & Widyaningsih, 2019).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi, dan nonfarmakologi atau terapi komplementer. Terapi non farmakologis yang sering digunakan masyarakat adalah dengan mengkonsumsi buah dan sayur, seperti belimbing, tomat, seledri dan mentimun (Saputra & Fitria, 2016).Mentimun mengandung zat yang bermanfaat bagi kesehatan seperti kalium, yang bekerja melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga mempunyai sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil(Kusmawati et al., 2021).

Cara kerja tanaman Mentimun dalam menurunkan tekanan darah tinggi adalah memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin *converting enzyme* (ACE) sehingga mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Penggunaan tanaman mentimun tersebut sebagai terapi non-farmakologi pada hipertensi cukup potensial, selain karena harganya yang murah mentimun juga mudah di dapatkan di kalangan masyarakat (Antika, 2016).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk. (WHO, 2019).

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar ke-4 di dunia, yaitu sebesar 270,2 juta jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,25 persen. Menurut data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 didapatkan cakupan peserta Keluarga Berencana (KB) aktif di Indonesia yaitu sebanyak 24.196.151 peserta. Peserta KB aktif menurut jenis kontrasepsi di Indonesia yaitu terdapat 301.436 (1,2%) menggunakan kondom, KB suntik sebanyak 15.419.826 (63,7%), pil sebanyak 4.123.424 (17,0%), IUD/AKDR sebanyak 1.790.336 (7,4%), MOP sebanyak 118.060 (0,5%), MOW sebanyak 661.431 (2,7%), implant sebanyak 1.781.638 (7,4%) (Badan Pusat Statistik, 2021).

Dinas KesehatanProvinsi Gorontalodiketahui bahwa jumlah peserta KB aktifsebanyak 114,543 jiwa yang terdiri dari aseptor AKDR 2.452 , Aseptor MOW 53 Aseptor MOP 767 , Aseptor kondom 5.117 , Aseptor Implant 13.106, Aseptor KB suntik 48.702, Aseptor Pil 33.358 (Dinkes Provinsi Gorontalo Tahun 2022).

Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalodidapat bahwa jumlah peserta KB aktifsebanyak 56,123 yang terdiri dari aseptor AKDR 1.090, Aseptor MOW 101, Aseptor MOP 26 , Aseptor kondom 4.526 , Aseptor Implant 3.142, Aseptor KB suntik 30.726, Aseptor Pil 16.512 (Dinkes Kabupaten Gorontalo Tahun 2022).

Hasil penelitian (Sari Pratiwi Apidianti, 2017)di Wilayah Puskesmas Tlanakan Pemekasan menunjukkan bahwa dari 122 respondenyang menggunakan kontrasepsi hormonal, sebagian besar responden (51,61%) yang menggunakan KB hormonal > 2 tahun mengalami kejadian hipertensi. Adapun sebagian besar pengguna kontrasepsi DMPA

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

masuk dalam kategori menjarangkan kahamilan yaitu berusia 20-35 tahun, jumlah anak anak hidup paling banyak 1-2 anak dan lama penggunaan KB suntik sebagian besar kurang dari 5 tahun(Yuniati, 2019). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa karakteristik kelayakan kontrasepsi suntik DMPA di lapangan masih ada yang masuk beresiko, yaitu kondisi hipertensi, menyusui yang kurang dari 6 bulan, usia diatas 45 tahun dan kenaikan beratbadan yang signifikan(Aksari, 2020).

Beberapastudimenunjukkanbahwa,Penelitian yang dilakukan oleh (Asadha, 2021)menunjukkan bahwa bahwa jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.Hasil penelitian ini sama dengan temuan (Mahbubah et al., 2022) menunjukkan bahwa nilai ada pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil yang serupa dikerjakan oleh (*Pengertian Pajak Menurut Ahli*, n.d.)Penelitian ini menunjukan bahwa Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi mentimun pada penderita hipertensi.

Telah tercantum dalam Al-Quran maupun Hadits yang membahas tentang aktivitas fisik yang harus kita lakukan untuk kebaikan jasmani, seperti pada Q.S AlQashash : 26

(الأمينُ القويُّ استأجرتَ من خيرَ إنَّ استأجرْهُ أبتِ يا إحداهُما قالتْ

Yang artinya :

Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "*Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang*." (HR. An-Nasa'i). Hadist tersebut mengajarkan kita bahwa kegiatan berupa memanah, berkuda, dan berenang (aktivitas fisik) bisa menyebabkan fisik menjadi kuat dan sehat.

Data awal di Puskesmas Telaga Biru Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo tahun 2023,pengguna alat kontrasepsi hormonal merupakan alat kontrasepsi yang paling diminati oleh Pasangan Usia subur, dari 1.441 akseptor alat kontra sepsi yang paling banyak diminati adalah kontrasepsi suntik sebanyak 932 aseptor dan KB suntik 3 bulan 315 aseptor, Pil sebanyak 363 aseptor, dan implan sebanyak 61 aseptor,. (Buku Catatan KIA/KB Puskesmas Telaga Biru tahun 2023). Sementara itu, di Puskesmas Telaga Biru dari survey awal terhadap wanita usia subur yang menggunakan kontra sepsi suntik 3 bulan didapatkan sebanyak 15 orang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil data diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pre-experimental* design tipe *one group pretest-posttest*, Lokasi penelitian ini di Puskesmas Telaga Biru.Penelitian ini dilaksanakan pada Januari-Februari 2024, Populasi pada penelitian ini adalah Aseptor KB yang menggunakan kontrasepsi KB suntik 3 Bulan dan mengalami hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru,dimana berjumlah 15 Aseptor, teknik *sampling* yang digunakan total *sampling*, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer dimana hasil observasi dan pengisian instrument penelitian lembar observasi yang diisi langsung oleh peneliti dan data sekunder pada penelitian ini diperoleh melalui data-data yang didapatkan dari Puskesmas Telaga Biru, jurnal

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

dan buku, analisis data yang digunakan Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan komputer dalam program *Statistical Program for the Social Sciences* (SPSS). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat variabel independen Pemberian Jus Mentimundan variabel dependen Penurunan Tekanan darah. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji T- Test Dependen atau uji *Wilcoxon* untuk mengetahui efektivitas jus mentimun terhadap tekanan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase
1	Usia		
	25-35 Tahun	6	40.0%
	36-45 Tahun	6	40.0%
	>45 Tahun	3	20.0%
	Total	**15**	**100%**
2	Jumlah Anak		
	0 Anak	0	0%
	1-2 Anak	10	66.7%
	3-4 Anak	4	26.7%
	>4 Anak	1	6.7%
	Total	**15**	**100%**
3	Lama Pemakaian KB		
	<5 Tahun	15	100.0%
	≥ 5 Tahun	0	0%
	Total	**15**	**100%**

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel distribusi berdasarkan usia dari 15 responden yang terbanyak berusia 25-35dan 36-45 Tahun berjumlah 6 orang (40.0%) dan yang paling sedikit responden yang berusia >45 Tahun berjumlah 3 orang (20.0%) dan dari jumlah anak yang paling banyak adalah responden dengan 1-2anak berjumlah 10 orang (66.7%) sedangkan yang paling sedikit memiliki >4 berjumlah 1 orang (6.7%). Sedangkan pada lama pemakaian KB semua responden pemakaian <5 tahun berjumlah 15 orang (100.0%).

Tabel 2. Sistolik dan Diastolik Pretest

Hipertensi	Min-Max	Mean	S.D
Sistolik	148-156	150	2,865
Diastolik	90-99	94	3,840

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel distribusi hipertensi Pretest menunjukkan bahwa dari 15 responden rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi jus mentimun adalah 150 mmHg. Tekanan darah sistolik minimum sebesar 148 mmHg dan maksimum sebesar 156 mmHg. Tekanan darah diastolik minimum sebesar 90 mmHg dan maksimum sebesar 99 mmHg .

Tabel 3. Sistolik dan Diastolik Posttest

Hipertensi	Min-Max	Mean	S.D
Sistolik	129-134	130	1,799
Diastolik	78-81	79	,900

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel distribusi Tabel distribusi hipertensi posttest menunjukkan bahwa dari 15 responden rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi jus mentimun adalah 130/79mmHg. Tekanan darah sistolik minimum sebesar 129 mmHg dan maksimun sebesar 134 mmHg. Tekanan darah diastolik minimum sebesar 78 mmHg dan maksimum sebesar 81 mmHg.

Tabel 4. Distribusi Hipertensi Pretest

No	Hipertensi	n	%
1	Sistelok Sebelum Diberikan Jus Mentimun		
	148 mmHg	4	26.7%
	150 mmHg	4	26.7%
	151 mmHg	4	26.7%
	156 mmHg	3	20.0%
	Total	**15**	**100%**

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

2	Diastolik Sebelum Diberikan Jus Mentimun		
	90 mmHg	6	40.0%
	95 mmHg	4	26.7%
	98 mmHg	2	13.3%
	99 mmHg	3	20.0%
	Total	**15**	**100%**

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel distribusi Hipertensi responden berdasarkan sistolik sebelum diberikan jus mentimun dari 15 responden yang terbanyak berada pada tekanan 148, 150 dan 151 mmHg berjumlah masing-masing 4 orang (26.7) dan yang paling sedikit responden yang tekanan 156 mmHg berjumlah 3 orang (20.0%) Sedangkan pada tekanan darah diastolik dari 15 responden sebelum diberikan jus mentimun yang paling banyak berada pada tekanan darah 90 mmHg berjumlah 6 orang (40.0%) dan paling sedikit pada tekanan diastolik 98 mmHg berjumlah 2 orang (13.3%).

Tabel 5. Distribusi Hipertensi Posttest

No	Hipertensi	n	%
1	Sistelok Setelah Diberikan Jus Mentimun		
	129 mmHg	7	46.7%
	130 mmHg	4	26.7%
	132 mmHg	2	13.3%
	134 mmHg	2	13.3%
	Total	**15**	**100%**
2	Diastolik Setelah Diberikan Jus Mentimun		
	78 mmHg	2	13.3%
	79 mmHg	3	20.0%
	80 mmHg	8	53.3%
	81 mmHg	2	13.3%
	Total	**15**	**100%**

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel distribusi Hipertensi responden berdasarkan sistolik setelah diberikan jus mentimun dari 15 responden yang terbanyak banyak adalah responden dengan tekanan darah sistolik 129 mmHg berjumlah 7 orang (46.7%) sedangkan yang paling sedikit dengan tekanan darah sistolik 132 dan 134 berjumlah 2 orang (13.3%). Sedangkan pada tekanan darah diastolik dari 15 responden setelah diberikan jus mentimun yang paling banyak berada pada tekanan darah 80 mmHg berjumlah 8 orang (53.3%) dan paling sedikit berada pada 78 mmHg dan 81 mmHg berjumlah 2 orang (13.3%).

Tabel 6. Hubungan Status Gizi Balita dengan Kejadian Diare

Hipertensi	Min	Max	Mean Difference	Std. Deviation	P-Value
Sistolik Pre	148	156	20.600	2,83659	0,001
Sistolik Post	129	134		1,76972	
Diastolik Pre	90	99	20.600	3,85704	
Diastolik Post	70	81		0,85655	

Sumber: Data Primer, 2024

Dari hasil uji statistik pada pengaruh jus mentimunTerhadap Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulandidapatkan nilai Sistolik p-value 0,001dan diastolik dengannilai p-value 0,001. Sehingga dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dimana dapat dilihat dariturunnya tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian rata- rata hipertensi sistolik dan rata-ratadiastolik pada responden hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jusmentimun menggunakan uji

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Wilcoxon didapatkannilai p- value (Asymp. Sig 2- tailed untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,001 danAsymp. Sig2-tailed untuk tekanan darah diastolik sebesar0,001).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ivana et al., 2021) terdapat efektifitas pemberian jusmentimun pada respon den terhadap tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah di berikan terapi jus mentimun di PSTW Sinta Rang kang dengan p-value:0,002.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Cholifah et al., 2021), yang dilakukan terhadap 30responden, didapatkan rata-rata pengukuran tekanan darah adalah 147,67 mmHg dengan standar deviasi 12,780 mmHg.Pada pengukuran kedua didapatkan rata-rata tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun adalah 126,33 mmHg dengan standar deviasi 6,149mmHg. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 21,34 dengan standar deviasi 6,631 dari hasil ujis tatistik didapatkan nilai p-value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun dan sesudah pemberian jus mentimun.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Barus et al., 2022), Terdapat perbedaan rerata tekanan darahsebelum dan sesudah diberikan terapi mentimun pada penderita hipertensi diDusun IV Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu, dengan p-value=0,001.

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

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ivana et al., 2021), menunjukkan terdapat efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan juga mengungkapkan manfaat mentimun sebagai diuresister baik yaitu sabagai pelancar air seni.

Dari hasil ini peneliti berasumsi bahwa pentingnya informasi mengenai manfaat jus mentimun diberikan oleh tenaga kesehatan kepa masyarakat, hal ini bisa menambah pengetahuan mengenai bagaimana cara menurunkan tekanan darah. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa rata-rata ibu pengguna KB memiliki tekanan darah yang tinggi, namun setelah diberikan jus mentimun selama 1 minggu tekanan darah mereka menurun sehingga ada perbedaan rerata sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah. Hal ini merupakan efek yang ditimbulkan dari jus mentimun yang mengandung mineral kalium, magnesium dan serat alami yang efektif menurunkan tekanan darah. Kemudia nselain berefek terhadap tekanan darah ternyata mentimun juga bermanfaat terhadap sistem perkemihan 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 tekanandarah pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Penurunan Hipertensi Pada Aseptor Suntik 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Dari

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan jus mentimun terdapat rata-rata (mean) tekanan darah sistolik dan diastolik151/94. Dan setelah diberikan jus mentimun didapati bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik dan diastolikadalah 130/80.

Saran Bagi Puskesmas diharapkan Puskesmas Telaga Biru dapat menjadikan jus mentimun sebagai salah satu pengobatan non farmakogis bagi pasien hipertensi. Bagi Istitusi untuk menambah wawasan mahasiswa tentang pengobatan non farmakologis, bahan bacaan di Perpustakaan diperbanyak lagi terutama tentang pengobatan non farmakologis pada penyakithipertensi. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat menambah rentan waktu penelitian sehingga dapat menjadi pembanding dengan penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aksari, S. T. (2020). Karakteristik Kelayakan Pemakaian Kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Dmpa) Di Praktik Mandiri Bidan " S " Kesugihan Cilacap. *Media Berbagi Keperawatan*, *3*(1), 7–12.
2. Anggreni1, D., Mail, E., & Yuliani, F. (2020). PENGARUH JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH WANITA MENOPAUSE YANG MENGALAMI HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *8*(1), 8–11. https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.163
3. Asadha, S. A. (2021). EFEKTIVITAS JUS MENTIMUN (Cucumis sativus L) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Medika Hutama*, *3*(1), 1594–1600.
4. Barus, M., Ginting, A., & Turnip, A. J. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 276.https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1300
5. Cholifah, S., Sari, R. P., Adawiyah, S. R., Sari, D. N. P., & Fitriani, I. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus linn) terhadap Penderita Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukatani. *Jurnal Surya : Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, *13*(1), 144–148.
6. Dewi Rakhmawati. (2020). Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pembantu Blindungan Kab. Bondowoso. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *3*(1), 1–9.
7. Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(1), 1–8. https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.69
8. Hidayah, N. A. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang Ii Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, *XVIII*(1), 43–55.
9. Isfaizah, I., & Widyaningsih, A. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Disfungsi Seksual di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *2*(2), 64–71. https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.270
10. Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun 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
11. Kusmawati, F., Dinengsih, S., & Choirunisa, R. C. (2021). Jus Mentimun Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *7*(4), 697–703.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5166

12. Listiana, Devi, E. dan A. R. O. (2019). Pengaruh Pelatihan Balut Bidai Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Siswa Di SMA N 4 Kota Bengkulu. *Chmk Nursing Scientific Journal*, *3*(Balut Bidai, Pelatihan, Pengetahuan dan Keterampilan).
13. Mahbubah, I., Rahman, H. F., & Hafifah, V. N. (2022). PENGARUH MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(1), 747 – 756. https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1300
14. Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021). Analysis Of The Event Of Hypertension Disease In Pinrang District. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *4*(3), 2614–3151. http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes
15. Nunung Hardyanti Enggoe, Ruliati, L. P., & Jutomo, L. (2022). STATUS GIZI, JENIS DAN LAMA PEMAKAIAN ALAT KONTRASEPSI PIL, SUNTIK 1 BULAN DAN SUNTIK DMPA DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *4*(8.5.2017), 2003–2005. www.aging-us.com
16. *Pengertian Pajak Menurut Ahli*. (n.d.). Retrieved July 23, 2023, from https://nasional.kompas.com/read/2022/05/23/01100081/pengertian-pajak-menurut-ahli
17. Pratiwi, L., Hasbiah, H., & Afrika, E. (2022). Hubungan Usia, Paritas, Dan Riwayat Hipertensi Terhadap Terjadinya Hipertensi Gestasional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Babat. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 590–596. https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.2993
18. Pringgayuda, F., Cikwanto, C., & Hidayat, Z. Z. (2021). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *10*(1), 23–32. https://doi.org/10.52657/jik.v10i1.1313
19. Rahmawati, D., Pratamaningtyas, S., & Titisari, I. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Hormonal Kombinasi dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Mojoroto. *Jurnal Kebidanan*, *12*(02), 133–139. https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i02.298
20. Ratnadewi, N. F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Hipertensi Usia Produktif. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *12*(1), 107. https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.599
21. Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat Daun Seledri (Apium graveolens) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestrolemia. *Majority*, *5*(2), 1–6.
22. Sari Pratiwi Apidianti, K. qomariyah. (2017). HUBUNGAN PENGGUNAAN KB HORMONAL DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI POSKESDES GUGUL WILAYAH KERJA PUSKESMAS TLANAKAN. *SAKTI BIDADARI*, *I*(2580–1821).
23. Sinaga, R. A. P. (2021). Hubungan Lama Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi di BPS D Purba Desa Girsang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 13–24. https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.460
24. 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
25. Suciati, R., & Wiyoko, P. F. (2022). Hubungan Paritas dengan kejadian Hipertensi pada Kehamilan. *Borneo Student Research*, *4*(1), 9–15.
26. Tanti Suhartini, N. N. (2022). PENERAPAN JUS MENTIMUN

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PEMBANTU SUKAMENAK. *Jurnal Kesehatan*, 32–37.

27. Tukan, R. A. (2018). Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, *1*(1), 43–50. https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.398
28. Yuniati, R. (2019). Gambaran Karakteristik Akseptor Suntik di PMB Sri Murningsih Bantul pada Tahun 2019. *Karya Tulis Ilmiah*.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0