

**Penerapan Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di
Kelurahan Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang**

Alma Rahmani, Menik Kustriyani

Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Universitas Widya Husada Semarang

Email : Rahmanialma03@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Salah satu upaya menurunkan tekanan darah secara alami adalah dengan mengonsumsi jus mentimun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Tugurejo, Kota Semarang.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian dilakukan di Kelurahan Tugurejo, Kecamatan Tugu, Kota Semarang, dengan jumlah responden sebanyak 4 orang penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi berupa pemberian jus mentimun 200 gram dilakukan setiap pagi sebelum makan selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali sehari, yaitu sebelum dan sesudah pemberian jus, menggunakan tensimeter digital. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk melihat perubahan tekanan darah responden sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Penelitian : Setelah pemberian jus mentimun 200 gram setiap pagi selama 3 hari, seluruh responden (4 orang) mengalami penurunan tekanan darah. Sebelum intervensi, 3 responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan 1 responden prehipertensi. Setelah intervensi, 2 responden menjadi prehipertensi, 1 responden mencapai tekanan darah optimal, dan 1 responden tetap di hipertensi derajat 1 namun dengan nilai yang menurun. Hasil ini menunjukkan bahwa jus mentimun memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan : Pemberian jus mentimun sebanyak 200 gram setiap pagi selama 3 hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada seluruh responden penderita hipertensi. Sebagian responden mengalami penurunan hingga kategori prehipertensi dan tekanan darah optimal. Jus mentimun dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang sederhana dan alami untuk membantu mengelola tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Mentimun, Tekanan Darah

Application of Cucumber Juice on Blood Pressure in Hypertension Patients in Tugurejo Village, Tugu District, Semarang City

Alma Rahmani, Menik Kustriyani

Student of Nursing Professional Education Study Program, Profession Program

Widya Husada University, Semarang

Email: Rahmanialma03@gmail.com

Background: Hypertension is a non-communicable disease that can cause serious complications such as stroke and heart failure. One way to lower blood pressure naturally is to consume cucumber juice. This study aims to determine the effect of giving cucumber juice on blood pressure in hypertension patients in Tugurejo Village, Semarang City.

Research Method: This study uses a descriptive case study method that aims to describe and analyze the effect of giving cucumber juice on blood pressure in hypertension patients. The study was conducted in Tugurejo Village, Tugu District, Semarang City, with 4 respondents with hypertension who met the inclusion and exclusion criteria. The intervention in the form of giving 200 grams of cucumber juice was carried out every morning before eating for 3 consecutive days. Blood pressure measurements were taken twice a day, before and after the juice was given, using a digital tensiometer. The data obtained were analyzed descriptively and presented in the form of tables and narratives to see changes in the respondents' blood pressure before and after the intervention.

Research Results: After giving 200 grams of cucumber juice every morning for 3 days, all respondents (4 people) experienced a decrease in blood pressure. Before the intervention, 3 respondents were in the grade 1 hypertension category and 1 respondent was prehypertensive. After the intervention, 2 respondents became prehypertensive, 1 respondent achieved optimal blood pressure, and 1 respondent remained in grade 1 hypertension but with a decreasing value. These results indicate that cucumber juice has a positive effect in lowering blood pressure.

Conclusion: Giving 200 grams of cucumber juice every morning for 3 days has been shown to lower blood pressure in all respondents with hypertension. Some respondents experienced a decrease to the prehypertensive and optimal blood pressure categories. Cucumber juice can be used as a simple and natural non-pharmacological therapy alternative to help manage high blood pressure.

Keywords: Hypertension, Cucumber Juice, Blood Pressure