



Efektivitas Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus.L*) Dan Rebusan Daun Binahong (*Androdera Cordfoli*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacet Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Effectiveness Of Giving Cucumber Juice (*Cucumis Sativus.L*) And Binahong Leaf Decoated (*Androdera Cordfoli*) On Blood Pressure In Elderly Hypertension Patients In The Working Area Of Pacet Community Health Center Cianjur Regency In 2023

Nandini seftiani¹, Susaldi², Siti kamillah³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email : nandiniseftiani8@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 07-11-2024

Revised : 09-11-2024

Accepted : 11-11-2024

Published : 13-11-2024

Abstract

The number of hypertension sufferers in Cianjur Regency is high and requires good treatment management, one of which is pharmacological by consuming juice with easily available ingredients. to determine the effectiveness of giving cucumber juice and boiled binahong leaves to reduce blood pressure in elderly people with hypertension in the Pacet Cianjur area. research design using quasi-experiment with a two group pre-test and post-test with control approach. A parallel design was used to compare between two independent groups (group comparison), namely the control group and the intervention group, using 16 respondents for the intervention group and 16 respondents for the control group. Data collection was purposive and non-random sampling Results: Consuming cucumbers helps maintain and maintain the balance of the potassium-sodium pump which affects blood pressure Conclusion: There was an average blood pressure in respondents who were given the cucumber juice intervention. The average blood pressure before treatment was 127.87 mmHg MAP, while the average blood pressure after treatment was 90.88 mmHg MAP, while the binahong leaf decoction The average blood pressure result before the treatment was given was 118.69 mmHg MAP, while the average blood pressure value after the treatment was 82.13 mmHg MAP. Suggestion: This research can be initial data to be developed in further research

Keywords: *Cucumber juice, Binahong leaves, hypertension*

Abstrak

Tingginya jumlah penderita hipertensi di kabupaten cianjur dan memerlukan penatalaksana pengobatan yang baik salah satunya secara farmakologis dengan konsumsi jus dengan bahan yang mudah didapatkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian jus mentimun dan rebusan daun binahong terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Pacet Cianjur. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-test* dan *post-test*. Desain paralel digunakan untuk membandingkan antar dua kelompok (*group comparison*) dengan menggunakan 32 responden Teknik pengambilan data dengan *purposive* dan *non random sampling*. Mengonsumsi mentimun membantu mempertahankan dan menjaga keseimbangan pompa kalium-natrium yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Terdapat hasil rata-rata tekanan darah pada responden yang di



berikan intervensi jus mentimun di dapatkan hasil rata – rata tekanan darah sebelum perlakuan 127.87 mmHg MAP, sedangkan rata – rata nilai tekanan darah sesudah di berikan perlakuan 90.88 mmHg MAP, Sedangkan pada rebusan daun binahong di dapatkan hasil rata – rata tekanan darah sebelum di berikan perlakuan 118.69 mmHg MAP , sedangkan rata – rata nilai tekanan darah sesudah di berikan perlakuan 82.13 mmHg MAP. Penelitian ini dapat menjadi data awal untuk dikembangkan pada penelitian selanjutnya

Kata Kunci : Jus Mentimun, Daun Binahong, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≤ 90 mmHg pada pemeriksaan yang berulang (Kemenkes, 2019). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2022; Ulfiana et al., 2018). Penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tinggi akan menjalani hidup dengan bergantung pada obat-obatan dan kunjungan teratur ke dokter mendapatkan resep ulang dan *check-up*.

Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke, (kemenkes, 2019). Lanjut usia mengalami masalah kesehatan. Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan lain-lain. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dan sebagainya. (BPS,2021).Hipertensi menduduki urutan ke-satu sebagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian di dunia.

Hipertensi menyerang sekitar 1,13 miliar masyarakat dunia (WHO, 2015). Prevalensi statistic lansia dengan Hipertensi di Asia Tenggara (2017), dilaporkan sebanyak 156.273 orang dengan tingkat kematian 14,7% setiap tahunnya. Jumlah penderita Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksikan pada tahun 2025 meningkat menjadi 29% atau sekitar 1,2 miliar lansia diseluruh dunia menderita Hipertensi (WHO South-East Asia, 2017). Tahun 2020 terjadi peningkatan kasus sekitar 1,56 miliar penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi. Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi 34,43% dibandingkan dengan perdesaan 33,72% (Riskesdas, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (2018) angka hipertensi di Indonesia berdasarkan pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan penduduk di atas usia 18, hingga 658.201 orang di diagnosis Hipertensi dengan kejadian tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 44,13%, kemudian Jawa Barat 39,6%, Kalimantan Timur 39,3%, Jawa Tengah 37,57%, Kalimantan Barat 36,99%, Sumatera Barat 25,16%, Maluku Utara 24,65% dan Provinsi Papua memiliki angka hipertensi terendah sebesar 22,2%. Tingkat hipertensi Provinsi Bengkulu menduduki peringkat ke-



26 dengan 28,14%. Sementara itu di Kabupaten Cianjur pada tahun 2019 jumlah penderita hipertensi sebanyak 146.150 orang, dan meningkat pada tahun 2020 di masa pandemic covid-19 menjadi 400.822 orang. Sedangkan pada tahun 2021 penderita hipertensi mengalami penurunan menjadi 134.573 orang dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 283.448 dari target Standar pelayanan minimal (SPM) hipertensi sebanyak 820.820 orang (Dinkes Cianjur, 2022). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis, yaitu dengan memberikan obat-obatan anti hipertensi meliputi diuretik, penyekat beta adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (Ainurrafiq et al., 2019).

Adapun terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat (Setiawan dan Sunarno, 2022). Jus mentimun adalah minuman yang terbuat dari mentimun segar yang diperas. Mentimun mengandung banyak air dan memiliki sifat diuretik ringan, yang berarti dapat membantu meningkatkan produksi urine. Selain itu, mentimun juga mengandung kalium, magnesium, dan serat yang dapat berperan dalam menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah. Sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologis, mentimun diharapkan dapat menjadi sebuah terobosan baru dalam mengatasi permasalahan hipertensi. Disamping mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, mentimun juga terbilang jauh lebih murah dan ekonomis jika dibandingkan dengan biaya pengobatan farmakologis dan mudah diperoleh di tengah-tengah masyarakat (Kharisna et al., 2012)

Pengobatan non farmakologis selain jus mentimun yang dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan pada saat obat anti hipertensi diberikan seperti pijat refleksi. Selain itu, terapi herbal juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah seperti air rebusan daun binahong (Sani Hasibuan, 2019a).

Daun binahong merupakan salah satu ekstraksi yang mengandung flavonoid tinggi. Tanaman yang mengandung flavonoid tinggi mampu memberikan efek yang baik bagi kesehatan kardiovaskuler termasuk untuk mengontrol hipertensi. Flavonoid bekerja dengan cara merelaksasi otot dan meningkatkan efek. Daun binahong (*Anredera cordifolia*) adalah tumbuhan merambat yang biasa digunakan dalam pengobatan tradisional. Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa daun binahong mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, polifenol, dan senyawa fitokimia lainnya yang dapat memiliki efek antihipertensi dan pelindung terhadap kerusakan pembuluh darah. Meskipun terdapat klaim bahwa jus mentimun dan rebusan daun binahong dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penting untuk diingat bahwa efektivitasnya mungkin bervariasi dan belum banyak diteliti secara ilmiah. Studi klinis yang terkontrol dengan baik perlu dilakukan untuk mengevaluasi efek nyata dari jus mentimun dan daun binahong pada tekanan darah pada populasi lansia penderita hipertensi (Sani Hasibuan, 2019b).

Pada penelitian ini masih ditemukan *gap* yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan pembaharuan penelitian dengan menambahkan variable jus binahong, meninjau binahong merupakan salah satu tumbuhan yang memiliki kandungan yang baik untuk para penderita hipertensi. Dan studi pendahuluan ini dilakukan pada tanggal 6 Juli 2022 di wilayah kerja puskesmas pacet Kab. Cianjur ditemukannya kasus hipertensi yang terbilang cukup banyak, dengan demikian



penulis tertarik untuk meneliti seberapa efektifnya jus mentimun dan air rebusan daun binahong terhadap penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi). Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka masalah pada penelitian ini adalah “Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Dan Rebusan Daun Binahong Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacet Kab. Cianjur 2023 ”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *two group pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini populasi yang di ambil adalah lansia di wilayah kerja puskesmas pacet kabupaten cianjur yang mengidap penyakit hipertensi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 32 orang. sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas pacet kabupaten cianjur, Untuk masing-masing kelompok. Total sampel 32 responden, 16 responden untuk kelompok intervensi jus mentimun dan 16 responden untuk kelompok rebusan daun binahong., Teknik pengambilan sample yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel *nonrandom sampling* Adapun alat alat instrument alat yang digunakan untuk pengumpulan data, instrumen penelitian yang digunakan adalah :Tensimeter / sphygmomanometer,Stetoskop,Lembar observasi, Alat tulis,Alat dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini peneliti mengkategorikan karakteristik responden dengan distribusi frekuensi berdasarkan hasil penelitian terhadap responden dan data dari puskesmas pacet. Data yang diambil berupa usia responden, jenis kelamin, dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin Yang

Karakteristik Responden	Di Berikan Jus Mentimun	
	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
50 – 55 tahun	7	43.8
56 – 60 tahun	9	56.3
Total	16	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	37.5
Perempuan	10	62.5
Total	16	100

Sumber : SPSS



Berdasarkan tabel 4.1. Distribusi frekuensi untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dinyatakan mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 10 orang (62,5%) dengan usia rata – rata 56 – 60 Tahun (56.3%)

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan

Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin Yang Di Berikan Daun Binahong

Karakteristik Responden	Daun binahong	
	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
50 – 55 tahun	11	68.8
56 – 60 tahun	5	31.3
Total	16	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	43.8
Perempuan	9	56.3
Total	16	100

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.1. Distribusi frekuensi untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dinyatakan mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 9 orang (56.3%) dengan usia rata – rata 50 – 55 tahun (68.8%)

b. Hasil Rata – Rata sistole dan diastole sebelum di berikan terapi jus mentimun dan rebusan Daun binahong
Sistolik

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test Systolik	188.13	16	11.673	2.918
Post test Systolik	136.88	16	11.955	2.989

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pre test Systolik - Post test Systolik	51.250	13.102	3.276	44.268	58.232	15.646	15	.000

Berdasarkan hasil uji paired t-test, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre test dan post test sistolik mentimun.



Diastolik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test Diastolik	91.88	16	6.551	1.638
	Post test Diastolik	73.13	16	4.425	1.106

Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test Diastolik - Post test Diastolik	18.750	7.416	1.854	14.798	22.702	10.113	15	.000

Tabel 4. 3 kelompok intervensi jus mentimun

Berdasarkan hasil uji paired t-test, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre test dan post test diastolik mentimun

c. Hasil rata – rata sistole dan diastole sesudah di berikan terapi jus mentimun dan rebusan daun binahong

Sistolik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test Systolik	190.63	16	9.287	2.322
	Post test Systolik	131.25	16	11.475	2.869

Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test Systolik - Post test Systolik	59.375	18.062	4.516	49.750	69.000	13.149	15	.000

Berdasarkan hasil uji paired t-test, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre test dan post test sistolik binahong.



Diastolik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test Diastolik	89.38	16	6.801	1.700
	Post test Diastolik	67.81	16	6.824	1.706

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pre test Diastolik - Post test Diastolik	21.563	6.511	1.628	18.093	25.032	13.246	15	.000

Tabel 4. 4 gambaran rata – rata tekanan darah sesudah di berikan Intervensi jus mentimun

Berdasarkan hasil uji paired t-test, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre test dan post test diastolik binahong.

2. Analisa Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti wajib melakukan uji normalitas untuk mengetahui kenormalan data dengan menggunakan nilai Shapiro wilk karena sampel pada penelitian ini berjumlah >50 , dimana data dikatakan berdistribusi normal jika nilai Shapiro wilk $> 0,05$. Apabila data berdistribusi normal maka jenis uji analisis yang digunakan adalah dependen t test dan jika tidak berdistribusi normal maka jenis uji yang digunakan adalah wilcoxon test.

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa nilai uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus mentimun adalah $0.177 > 0,05$, dan untuk intervensi rebusan daun binahong adalah $0.117 > 0.05$ dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah paired T tes

b. Uji Paired Sample T test

Tabel 4. 6 Hasil uji paired sample T tes yang di berikan jus mentimun

Var	Kategori	N	Mean	Perbedaan Mean	P
Jus mentimun	Pre tes	16	127.87	37.000	<.001
	Post tes	16	90.88		

Sumber : SPSS



Berdasarkan tabel 4.8 Uji pengaruh rerata penurunan tekanan darah pada jus mentimun dengan prettest sebesar 127.87 mmHg, posttest 90.88 mmHg yang menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 37.000 mmHg serta nilai P-Value sebesar $<.001 < 0.05$ yang menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi jus mentimun

Tabel 4. 7 hasil uji paired samples T tes yang di berikan rebusan daun binahong

Var	Kategori	N	Mean	Perbedaan Mean	Korelasi	P
Rebusan Daun Binahong	Pre tes	16	118.69	36.563	-.062	<.001
	Post tes	16	82.13			

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.9 Uji pengaruh rerata penurunan tekanan darah pada rebusan daun binahong dengan prettest sebesar 118.69 mmHg, posttest 82.13 mmHg yang menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 36.563 mmHg serta nilai P-Value sebesar $<0.001 < 0.05$ yang menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok rebusan daun binahong

PEMBAHASAN

Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan dengan maraknya gerakan kembali ke alam (back to nature), kecenderungan penggunaan bahan obat alam atau herbal di dunia semakin meningkat, gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012).

Mentimun sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah karena kandungan kalsium, magnesium, kalium, dan fosfornya yang tinggi. Hal ini sesuai dengan diet DASH yang menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan yang tinggi kalsium, magnesium, kalsium, dan serat seperti yang terkandung pada sayuran (salah satu contohnya mentimun) terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 5,5 mmHg dan 3 mmHg (Chaturvedi, Saurabh & Rajeev, 2009)

Pengaruh kandungan mentimun terhadap tekanan darah terlihat jelas dalam peranan kalium, kalsium, dan magnesium terhadap pompa kaliumnatrium. Kalium berperan dalam menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium-natrium. Kurangnya kadar kalium dalam darah akan mengganggu rasio kalium-natrium sehingga kadar natrium akan meningkat.

Sebagian besar responden pada penelitian ini menyatakan bahwa mereka mendapat ketenangan setelah mengkonsumsi jus mentimun dan ada yang menyatakan sakit kepala dan ketegangan otot pada tengkuk yang mereka alami berkurang bahkan hilang. Seseorang yang dalam kondisi tertekan, hormon adrenalin dan kortisol akan dilepaskan ke dalam darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.



Daun binahong dapat menurunkan tekanan darah, karena daun binahong mengandung zat kimia yang mampu menstabilkan aliran darah yang membawa nutrisi ketiap jaringan sel (Selawa Wijaya, 2013). Daun binahong (*Anredra cordifolia* (Ten.) Steenis. adalah tanaman yang dipercaya memiliki efek terhadap tekanan darah. Diasumsikan pemberian air rebusan daun binahong dapat menstabilkan aliran darah membawa nutrisi ketiap jaringan sel, kemudian akan mengurangi beban kerja jantung sehingga jantung dapat memompa darah dengan stabil keseluruhan tubuh. Daun binahong mengandung plavonid, saponin, nitrit oksida dan minyak atsiri. Batang binahong mengandung senyawa palofenol (Kumalasari & Nanik, 2011).

Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yakni perihal desain penelitian yang menggunakan quasy eksperimental. Adapun kelemahan pada quasy eksperimental pada penelitian ini adalah kelompok dilakukan pemeriksaan secara terpilih sedangkan pada kenyataan penelitian, responden dipilih secara acak. Harusnya penelitian ini menggunakan desain true-eksperimental design with pretest – posttets design dimana lebih mudah dalam menentukan peneliti dalam menganalisis responden dengan tepat sasaran dikarenakan pada kelompok ini, peneliti akan memberikan perlakuan pretest tanpa adanya pemilahan reponden yang memakan waktu lama.

KESIMPULAN

Berikut kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Efektivitas Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus.L*) Dan Rebusan Daun Binahong (*Andredera Cordfoli*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacet dengan responden sebanyak 32 responden,16 responden untuk intervensi jus mentimun dan 16 orang intervensi rebusan daun binahong:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan untuk kelompok interevensi jus mentimun berjumlah 10 orang (62.5%) dengan usia rata-rata 56 – 60 tahun (56.3%) sedangkan untuk kelompok intervensi rebusan daun binahong mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 9 orang (56.3 %) dengan usia rata – rata 50 – 55 tahun (68.8%)
2. Terdapat rata-rata tekanan darah pada responden yang di berikan intervensi jus mentimun di dapatkan hasil rata – rata tekanan darah sebelum perlakuan 127.87 mmHgsedangkan rata – rata nilai tekanan darah sesudah di berikan perlakuan 90.88 mmHg MAP, Sedangkan pada rebusan daun binahong di dapatkan hasil rata – rata tekanan darah sebelum di berikan perlakuan 118.69 mmHg MAP , sedangkan rata – rata nilai tekanan darah sesudah di berikan perlakuan 82.13 mmHg MAP. Ada penurunan tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi
3. hasil uji pengaruh menggunakan paired T-test yang didapatkan hasil $p-001 < 0.05$ yang menyatakan H_a di terima bahwa ada efektivitas pemberian jus mentimun (*cucumis sativus.l*) dan rebusan daun binahong (*andredera cordfoli*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas pacet kabupaten cianjur

Saran

1. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian, jus mentimun dan rebusan daun sirsak sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Dan diharapkan masyarakat



terutama yang mempunyai hipertensi ini bisa konsisten dalam mengkonsumsi jus mentimun dan rebusan daun binahong tersebut untuk menurunkan tekanan darah dan juga menghindari terjadinya disfungsi kognitif

2. Bagi pelayanan Kesehatan

Jus mentimun dan rebusan daun binahong diharapkan menjadi salah satu pengobatan alternatif herbal pada penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah agar tekanan darah pada penderita hipertensi bisa kembali normal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan data awal bagi penelitian, sehingga bisa mengembangkan penelitian tentang efektivitas jus mentimun dan rebusan daun binahong terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi agar bisa mengembangkan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia 40-60 Tahun. *Skripsi* , 1-34.
- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Urnal Medika Hutama*, 1594-1600.
- Ibrahim, R. I. (N.D.). Pengaruh Daun Binahong (*Anredera Cordifolia*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Abdimas Saintika*, 93-103
- Iwan Sulis Setiawan, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Vol.13 No.1*, 1-8
- Meirlina Christie, T. I. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 53-58
- Muhammad Firdaus, N. T. (2020). Pengaruh Mengkonsumsi Air Rebusan Daun Binahong (*Anredera Cordifolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Journal Of Stikes Awal Bros Pekanbaru*, 20-37.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Saputra, S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Komplementer Air Rebusan Daun Binahong Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bantarjaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 1-6.
- Soekidjo Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Renika Cipta.
- Tukan, R. A. (2018). Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal Of Borneo Holistic Health, Volume 1 No. 1*, 1-8.
- Braverman, E. R., & Braverman, D. (2006a). Penyakit Jantung Dan Penyembuhannya Secara Alami. *Bhuana Ilmu Populer, Jakarta*.
- Braverman, E. R., & Braverman, D. (2006b). Penyakit Jantung Dan Penyembuhannya Secara Alami. *Bhuana Ilmu Populer, Jakarta*.



- Chaturvedi, M., Jindal, S., & Kumar, R. (2009a). Lifestyle Modification In Hypertension In The Indian Context. *J Indian Acad Commun Med*, 10, 46–51.
- Chaturvedi, M., Jindal, S., & Kumar, R. (2009b). Lifestyle Modification In Hypertension In The Indian Context. *J Indian Acad Commun Med*, 10, 46–51.
- Clark, J. L., Zahradka, P., & Taylor, C. G. (2015). Efficacy Of Flavonoids In The Management Of High Blood Pressure. *Nutrition Reviews*, 73(12), 799–822.
- Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 21–30.
- Fauzia, W., Khumaeroh, A., & Picessa, A. (2023). Profil Hemodinamik Pada Soccer Pria Pra Lanjut Usia Selama Masa Latihan High Intensity Interval Training (Hiit). *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), 2039–2049.
- Julianti, E. D., Nunung, N., & Uken, S. S. S. (2005). Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus. *Jakarta: Puspa Swara*.