



EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS LABU SIAM DAN JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI JORONG KUBU TANJUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMASTIGO BALEH KOTA BUKITTINGGI

Yossi Fitriana^{1*}, Sri hayulita²
Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

ABSTRAK

Hipertensi termasuk kedalam sepuluh penyakit terbanyak. Dimana kejadian hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyakit sirkulasi darah bersifat degeneratif, yang meningkatkan faktor risiko berbagai penyakit berat dan komplikasi. Terapi non farmakologi seperti jus labu siam dan jus mentimun dikembangkan sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas jus labu siam dan jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di Wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 dengan menggunakan desain *Quasi eksperimen* dengan model *pretest and posttest without control*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi ringan - sedang. Besar sampel berjumlah 12 orang lansia hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi yang diperoleh secara *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan *sphygmomanometer* air raksa, stetoskop dan lembar observasi. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh pada tekanan darah sistol nilai *p-value* jus labu siam lebih besar dari nilai *p-value* jus mentimun $0.002 > 0.001$ dan nilai *t* jus labu siam lebih kecil dari nilai *t* jus mentimun ($6.167 < 7.270$), dan untuk tekanan darah diastole nilai *p-value* jus labu siam lebih besar dari nilai *p-value* jus mentimun $0.025 > 0.001$ dan nilai *t* jus labu siam lebih kecil dari nilai *t* jus mentimun ($3.162 < 7.069$). Kesimpulan dari penelitian ini labu siam dan mentimun sama – sama dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, tetapi mentimun lebih efektif dari labu siam dalam menurunkan tekanan darah. Sebagai bagian dari tenaga kesehatan, perawat dapat mempelajari dan melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas jus labu siam dan jus mentimun ini.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Labu Siam dan Mentimun

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Dalimartha, 2008). Data dari The National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES) tahun 2005-2008 menunjukkan kurang lebih 76,4 juta orang berusia ≥ 20 tahun adalah penderita hipertensi yang berarti 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi (Tedjasukmana, 2012).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2012, hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak di dunia. Angka kejadian hipertensi pada tahun 2012 adalah sebesar 42,2 ribu kasus (WHO, 2012). Saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tergolong tinggi yaitu sebanyak 22,6%. Bukittinggi termasuk kedalam kota dengan prevalensi hipertensi 10 tertinggi di Sumatera Barat dimana angka kejadiannya melebihi angka kejadian Sumatera Barat yaitu sebanyak 25,3% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi (2015) terdapat 7 puskesmas yang berada di kota Bukittinggi yang memiliki prevalensi hipertensi cukup tinggi, yaitu Puskesmas Tigo Baleh sebanyak 1507 kasus, Puskesmas Mandiangin sebanyak 949

kasus, Puskesmas Rasimah Ahmad sebanyak 888 kasus, Puskesmas Nilam Sari sebanyak 546 kasus, Puskesmas Gulai Bancah sebanyak 349 kasus, Puskesmas Guguak Panjang sebanyak 234 kasus dan Puskesmas Plus Mandiangin sebanyak 66 kasus. Berdasarkan penjabaran tersebut, Puskesmas Tigo Baleh merupakan puskesmas dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Bukittinggi. Disamping itu, Puskesmas Tigo Baleh juga merupakan puskesmas dengan angka lansia tertinggi yaitu sebanyak 2.253 orang lansia (Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2024).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Tigo Baleh (2024) jumlah lansia yang menderita hipertensi adalah sebanyak 1228 orang lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh. Wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh mencakup 10 Wilayah kerja, Jorong Kubu Tanjung merupakan jorong dengan angka hipertensi paling tinggi yaitu sebanyak 240 kasus dalam satu tahun terakhir, dan angka kejadian rata-rata hipertensi di jorong Kubu Tanjung adalah sebanyak 20 kasus.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dislipidemia, diabetes melitus, mikroalbuminuria atau perhitungan LFG < 60 ml/ menit, umur, riwayat keluarga dengan penyakit jantung (Sudoyo, 2009). Pola hidup yang tidak sehat merupakan faktor utama penyebab penyakit darah tinggi (Nisa, 2012).

Penyakit darah tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain terganggunya fungsi atau kerusakan organ tubuh yaitu kerusakan pada otak, jantung, ginjal, dan mata (Wijayakusuma & Dalimartha, 2003).

Penderita penyakit darah tinggi dapat menurunkan tekanan darahnya pada keadaan normal dengan melakukan berbagai macam cara, contohnya dengan mengkonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, mengkonsumsi

buah-buahan dan sayur- sayuran, menerapkan pola pikir yang seimbang, menerapkan pola hidup sehat dan lain-lain (Nisa, 2012).

Pengobatan penyakit darah tinggi secara herbal yang dibutuhkan adalah buah-buahan, sayur-sayuran, daun-daunan dan akar-akaran yang mengandung kalium, potasium, kalsium dan zat-zat penting lainnya. Penderita penyakit darah tinggi pada umumnya kekurangan kalium, potasium, dan kalsium, oleh karena itu, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung kalium, potasium, dan kalsium merupakan cara yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah labu siam (Nisa, 2012). Labu siam berkhasiat sebagai antipiretik, antiinflamasi, dan menurunkan tekanan darah tinggi. Labu siam mudah didapat, dengan harga yang terjangkau, serta tidak ada efek samping. Labu siam merupakan obat alami penurun tekanan darah tinggi karena mengandung kalium. Selain asam folat, labu siam pun mengandung potasium, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, gula, kalsium, seng, tembaga, mangan, selenium, vitamin C, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, vitamin E dan vitamin K yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Labu siam memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium (Nisa, 2012).

Kalium dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan anangiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Guyton,

2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Djaelani (2015) yang berjudul pengaruh sari buah labu siam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, juga didapatkan kesimpulan bahwa sari buah labu siam berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Selain dengan labu siam, ada juga penelitian yang dilakukan dengan ekstrak mentimun. Dalam berbagai uji coba yang dilakukan ekstrak mentimun berdampak positif jika digunakan untuk mengobati penyakit seperti susah buang air besar, menurunkan kolesterol, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah hepatitis, sariawan, demam, darah tinggi dan

beberapa gangguan kesehatan lainnya (Mangoting et al, 2008). Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui air seni) (Mangoting, et al, 2008). Dimana mentimun mengandung mineral yaitu potasium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun juga bersifat diuretik karena mengandung banyak air sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myra, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2012) tentang mentimun didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “efektifitas pemberian jus labu siam dan jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi”.

TUJUAN PENELITIAN

- Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan jus labu siam

- terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
- Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan jus labu siam terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
 - Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
 - Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
 - Mengetahui perbedaan frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus labu siam terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
 - Mengetahui perbedaan frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.
 - Mengetahui efektifitas antara jus labusiam dan jus mentimun terhadap lansia yang menderita hipertensi di Jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian *Quasi eksperimen*

dengan desain *pretest and posttest without control*, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (control), peneliti hanya melakukan intervensi pada suatukelompok tanpa pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi ringan dan sedang di jorong Kubu Tanjung di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi yaitu sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling (total sampling)*. Sampel yang diambil adalah sebanyak 12 orang, dengan pembagian 2 kelompok intervensi yaitu 6 orang sebagai responden kelompok intervensi jus labu dan 6 orang lagi sebagai responden kelompok intervensi jus mentimun.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan *sphygmomanometer* air raksa, stetoskop, labu siam 100 gram, mentimun 100 gram, gelas sekali pakai, blender, air matang 100 cc dan lembarobservasi. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu hasil univariat danbivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Jus Labu Siam

Tabel 5.1

Tekanan Darah Sebelum diberikan Jus Labu Siam pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min-max
Labu siam			
Sistolik	6	165.33	150-178
Diastolik	6	95.00	90-100

Berdasarkan analisa data tabel 5.1 didapatkan rata – rata tekanan darah 6 orang lansia yang menderita hipertensi sebelum diberikan jus labu siam adalah 165.33/95 mmHg. Rentang tekanan darah sebelum diberikan jus labu siam adalah 150/90 mmHg - 178/100 mmHg. Dapat peneliti simpulkan bahwa lansia mengalami hipertensi ringan –

hipertensi sedang.

2. Distribusi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Jus Labu Siam

Tabel 5.2

Tekanan Darah Sesudah diberikan Jus Labu Siam pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min-max
Labu siam			
Sistolik	6	151.67	140-164
Diastolik	6	88.33	80-90

Berdasarkan analisa data tabel 5.2 didapatkan rata – rata tekanan darah 6 orang lansia yang menderita hipertensi sesudah diberikan jus labu siam adalah 151,67/88,33 mmHg. Rentang tekanan darah sesudah pemberian jus labu siam adalah 140/80 mmHg - 164/90 mmHg. Dapat peneliti simpulkan bahwa lansia mengalami hipertensi ringan – hipertensi sedang.

3. Distribusi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Jus Mentimun

Tabel 5.3

Tekanan Darah Sebelum diberikan Jus Mentimun pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min-max
Mentimun			
Sistolik	6	168.33	150-178
Diastolik	6	96.67	90-100

Berdasarkan analisa data tabel 5.3 didapatkan rata – rata tekanan darah 6 orang lansia yang menderita hipertensi sebelum diberikan jus mentimun adalah 168.33/96.67 mmHg. Rentang tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun adalah 150/90 mmHg - 178/100 mmHg. Dapat peneliti simpulkan bahwa lansia

mengalami hipertensi ringan – hipertensi sedang.

4. Distribusi Tekanan Darah Sesudah diberikan Jus Mentimun

Tabel 5.4

Tekanan Darah Sesudah diberikan Jus Mentimun pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min-max
Mentimun			
Sistolik	6	134.67	130-140
Diastolik	6	82.33	80-90

Berdasarkan analisa data tabel 5.4 didapatkan rata – rata tekanan darah 6 orang lansia yang menderita hipertensi sesudah diberikan jus mentimun adalah 134.67/82.33 mmHg. Rentang tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun adalah 130/80 mmHg - 140/90 mmHg. Dapat peneliti simpulkan bahwa lansia mengalami hipertensi ringan – hipertensi sedang.

5. Distribusi Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Labu Siam

Tabel 5.5

Distribusi Frekuensi Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Labu Siam dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia yang menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	df	p-value
Sistole	6	13.667	5	0.002
Pretes – postes				
Diastole	6	6.667	5	0.025
Pretes – postes				

Berdasarkan analisa data tabel 5.5 didapatkan rata – rata perbedaan tekanan

darah sebelum dan sesudah diberikan jus labu siam pada 6 orang lansia yang menderita hipertensi adalah 13.667/6.667 mmHg. Hasil uji statistik dua rata - rata dengan menggunakan uji *paired sampel t tes* diperoleh perbedaan rata - rata tekanan darah sistole yang signifikan dengan *p-value* 0.002 ($p < 0.05$) sedangkan untuk tekanan darah diastole diperoleh perbedaan rata - rata yang signifikan dengan *p-value* 0.025 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat pengaruh dari pemberian jus labu siam terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djaelani (2015) dimana penelitian dilakukan dengan memberikan sari buah labu siam kepada 17 responden selama 5 hari berturut-turut, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan adalah 170.71 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah perlakuan adalah 148.94 mmHg. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 21.57 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolic sebelum perlakuan 96.82 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic setelah perlakuan 87.52 mmHg. Hasil rata-rata pengukuran tersebut menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah diastolic sebesar 9.3 mmHg.

6. Distribusi Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Mentimun

Tabel 5.6

Distribusi Frekuensi Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Mentimun dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variabel	N	Mean	df	p-value
Sistole	6	33.667	5	0.001
Pretes – postes				
Diastole		14.333	5	0.001
Pretes – postes	6			

Berdasarkan analisa data tabel 5.6 didapatkan rata – rata perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun pada 6 orang lansia yang menderita hipertensi adalah 33.667/14.333 mmHg. Hasil uji statistik dua rata - rata dengan menggunakan uji *paired sampel t tes* diperoleh perbedaan rata - rata tekanan darah sistole yang signifikan dengan *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) dan untuk tekanan darah diastole terdapat perbedaan rata – rata yang signifikan dengan *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ponggohong (2015) dimana dilakukan pemberian jus mentimun kepada 16 responden, didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 54,47 mmHg. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah.

Kalium (K) memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tahanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktivitas sistem renin-angiotensin. Kalium juga mampu mempengaruhi system saraf dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Fitriani, 2012).

7. Distribusi Perbandingan Tekanan Darah antara Jus Labu Siam dan Jus Mentimun

Tabel 5.7

Perbandingan Distribusi Frekuensi Tekanan Darah antara Jus Labu Siam dan Jus Mentimun terhadap Lansia yang Menderita Hipertensi di Jorong Kubu Tanjung Kota Bukittinggi Tahun 2024

Variable	N	Mean	T	p-value
Sistol Labu Siam	6	13.667	6.167	0.002
Mentimun	6	33.667	7.270	0.001
Diastol Labu Siam	6	6.667	3.162	0.025
Mentimun	6	14.333	7.069	0.001

Berdasarkan analisa data tabel 5.7 didapatkan dari 12 orang lansia yang menderita hipertensi untuk tekanan darah sistole pada intervensi jus labu siam dan intervensi jus mentimun terdapat perbedaan yang bermakna dimana *p-value* labu siam lebih besar dibandingkan *p-value* mentimun (*p-value* = 0.002 > 0.001) dan nilai *t* labu siam lebih kecil dari nilai *t* mentimun (nilai *t* = 6.167 < 7.270). Perbedaan rata – rata tekanan darah sistole labu siam lebih rendah dibandingkan dengan mentimun (*mean* = 13.667 < 33.667). Begitu juga pada tekanan darah diastole dari 12 orang lansia yang menderita hipertensi pada intervensi jus labu siam dan intervensi mentimun terdapat perbedaan yang bermakna dimana *p-value* labu siam lebih besar dibandingkan *p-value* mentimun (*p-value* = 0.025 > 0.001) dan nilai *t* labu siam lebih kecil dari nilai *t* mentimun (nilai *t* = 3.161 < 7.069). Perbedaan rata – rata tekanan darah diastole labu siam lebih rendah dibandingkan dengan mentimun

(*mean* = 6.667 < 14.333), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jus mentimun lebih efektif dibandingkan dengan jus labu siam.

KESIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus labu siam adalah 165.33 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus labu siam adalah 95 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberikan jus labu siam adalah 151.67 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan jus labu siam adalah 88.33 mmHg. Artinya terdapat penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastole setelah pemberian jus labu siam.
3. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus mentimun adalah 168.33 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus mentimun adalah 96.67 mmHg.
4. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberikan jus mentimun adalah 134.67 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan jus mentimun adalah 82.33 mmHg. Artinya terdapat penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastole setelah pemberian jus mentimun.
5. Terdapat perbedaan pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sistole dan diastole pasien lansia hipertensi sebelum dan setelah pemberian jus labu siam dengan nilai *p-value* 0.002 (*p* < 0.05), *t* hitung 6.167 > 2.570 untuk tekanan darah sistole dan 0.025 (*p* < 0.05), *t* hitung 3.162 > 2.570 untuk tekanan darah diastole.
6. Terdapat perbedaan pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sistole pada pasien lansia hipertensi sebelum

dan setelah pemberian jus mentimun dengan nilai p -value 0.001 ($p < 0.05$), t hitung $7.270 > 2.570$ dan tekanandarah diastole dengan nilai p -value 0.001 ($p < 0.05$), t hitung $7.069 > 2.570$.

7. Jus mentimun lebih efektif dari jus labu siam.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini menambah literatur di bidang ilmu keperawatan dan menambah pengetahuan mahasiswa/mahasiswi keperawatan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi dan perbandingan bagi pihak yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan upaya pencegahan hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai rekomendasi kepada dinas kesehatan dan kepada tenaga kesehatan Puskesmas Tigo Baleh guna untuk meningkatkan pengetahuan bagi tenaga kesehatan dan dapat menerapkan program terapi non-farmakologis jus labu siam dan jus mentimun ini di puskesmas atau langsung ke masyarakat sebagai upaya pencegahan hipertensi agar tidak semakin meningkatnya jumlah penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang efektifitas pemberian jus labu siam dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan konsep teori yang lebih sempurna, waktu intervensi yang lebih lama lagi dengan dosis yang telah ditentukan, lebih memperbanyak jumlah sampel, karena semakin besar jumlah sampel

maka semakin kecil peluang kesalahan generalisasi dan juga agar dapat lebih mengontrol lagi dalam faktor – faktor konfondingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S. Et al. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+.
- Data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. (2024).
- Data Puskesmas Tigo Baleh. (2015).
- Djaelani, Eka Kurnia Putra. (2015). *Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Diakses dari <http://opac.say.ac.id/205/1/Naskah%20Publikasi%20Fix.pdf> tanggal 22 Desember 2015.
- Fitriani, Ni Luh Clcik. (2012). *Penentuan Kadar Kalsium (K) dan Kalsium (Ca) dalam Labu Siam (Sechium Edule) Serta Pengaruh Tempat Tumbuhnya*. Palu: FKIP-University of Tadulako.
- Guyton, A. C., & Hall, J.e. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Husna. (2012). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Dengan Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Jorong Batu Hampa Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2012*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. __. *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta Selatan. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf> tanggal 22 Desember 2015.



- Mangoting, D., et al.(2008). *Tanaman Lalap Berkhasiat Obat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Myra. (2009). *Awas, Bom Hipertensi!*. Diakses dari <http://www.myrank.web.id/tag/hipertensi> tanggal 22 Februari 2016.
- Nisa, I. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Ponggohong, Cerry Elfind. (2015). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara Tahun 2015*. Diakses dari <http://download.portalgaruda.org> pada tanggal 21 Mei 2016.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Diakses dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil20Risesdas202013.pdf> tanggal 22 Desember 2015.
- Sudoyo, A.W., dkk. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Ed. V. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam.
- Tedjasukmana, P. (2012). *Tatalaksana Hipertensi: Cermin Dunia Kedokteran*.
- Wijayakusuma, H. & Dalimartha, S. (2003). *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- World Health Organization. (2012). *Noncommunicable disease country profiles 2011 WHO global report*. Geneva: World Health Organization.