

Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Desa. Sindang jaya Kec. Cipanas Kab. Cianjur Tahun 2023

Adinda Risti Sofyandi

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Lannasari Lannasari

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Siti Kamilah

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis: adindasofyandi26@gmail.com¹, lannasari_mkep@yahoo.co.id²

Abstract. As we get older, blood pressure will increase, causing the risk of hypertension. Hypertension is a degenerative disease. Blood pressure that is left for a long time can cause damage to body organs such as stroke, coronary heart disease, which can cause death. Therefore, increasing potassium intake is also one of the non-pharmacological management of hypertension. This is done by consuming fruit and vegetables high in potassium, one of which is cucumber. There are several ways to consume cucumber. In this background, it is popular to use cucumber as Infused Water. The aim of this research for specifications, there is an effect of giving infused water on reducing blood pressure in elderly people suffering from hypertension in the area of Desa Sindang Jaya Kec. Cipanas Kab. Cianjur. This research uses a quasi-experimental research design with a one group pretest-posttest design. The population in this study is all elderly people with hypertension in the Sindang Jaya village area. The sample for this research was taken using a purposive sampling technique and obtained a sample of using the Wilcoxon Signed Rank T-Test. There was a significant 2-tailed influence on the systolic and diastolic blood pressure of the respondents before administering cucumber infused water and after administering cucumber infused water; it was $0.000 < 0.005$. There was a difference or effect of administering cucumber infused water on the systolic and diastolic blood pressure of respondents in the Sindang Jaya Village area, Cipanas district, Cianjur. There is an effect of giving cucumber infused water on reducing blood pressure in elderly people suffering from hypertension in Sindang Jaya village area, cipanas district, cianjur district in 2023. It is hoped that they will be able to continue on their own by carrying out complementary treatment by consuming cucumber infused water so that blood pressure can remain normal.

Keywords : Infuse Water Cucumber, Decline. Hypertension.

Abstrak. Seiring bertambahnya usia tekanan darah akan semakin meningkat sehingga beresiko hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Tekanan darah yang dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh seperti stroke, penyakit jantung koroner sehingga bisa menyebabkan kematian. Oleh karena itu Peningkatan asupan kalium juga menjadi salah satu penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis hal ini dilakukan dengan konsumsi buah dan sayur tinggi kalium salah satunya mentimun. Dalam mengkonsumsi mentimun ada beberapa cara, belakangan ini populer dengan menjadikan mentimun sebagai *Infused Water*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Ada Pengaruh Pemberian Infused Water Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa. Sindang Jaya Kec. Cipanas Kab. Cianjur. penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre test – post test* design. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah desa sindangjaya. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 20 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank T-Test*. ada pengaruh signifikan 2 tailed tekanan darah sistol dan diastol responden sebelum dilakukan pemberian infused water mentimun dan setelah dilakukan pemberian infused water mentimun ialah sebesar $0.000 < 0.005$ ada perbedaan atau pengaruh pemberian infused water mentimun terhadap tekanan darah sistol dan diastole responden di Wilayah Desa. Sindangjaya Kec. Cipanas Kab. Cianjur. ada Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Sindang Jaya Kec. Cipanas Kab. Cianjur Tahun 2023. Diharapkan dapat melanjutkan sendiri dengan melakukan pengobatan komplementer dengan mengkonsumsi *Infused Water* mentimun agar tekanan darah bisa tetap normal.

Kata Kunci : Infused Water Mentimun. Penurunan. Hipertensi.

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai fase akhir kehidupannya. Proses menua merupakan suatu kejadian alamiah yang terjadi pada manusia yang tergolong lanjut usia (Wahyudi, 2008). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Padila (192013) telah mengidentifikasi empat fase berbeda yang menetapkan ambang batas usia untuk orang dewasa lanjut usia. Tahapan tersebut terdiri dari usia madya (middle age) yang meliputi dewasa berusia 45 hingga 59 tahun, lansia berusia 60 hingga 74 tahun, lansia berusia 75 hingga 90 tahun, dan kelompok usia tertua yang terdiri dari mereka yang berusia di atas 90 tahun. Rentan terhadap penyakit yang berkaitan dengan usia, seperti hipertensi. Hipertensi, kadang-kadang disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah kelainan yang berpotensi mengancam jiwa yang biasanya ditandai dengan tidak adanya gejala yang nyata, sehingga dijuluki sebagai “pembunuh diam-diam”. Meskipun hipertensi saja tidak langsung mengakibatkan kematian, namun dapat meningkatkan risiko berkembangnya penyakit parah dan berpotensi mengancam jiwa lainnya, termasuk infark miokard, insufisiensi jantung, infark serebral, dan kegagalan organ Ginjal (Pudiastuti, 2013).

Hipertensi, suatu kondisi degeneratif, dapat menimbulkan dampak buruk pada organ penting seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan otot jantung jika tidak segera ditangani. Penduduk lanjut usia sangat rentan terkena hipertensi karena menurunnya kelenturan pembuluh darah seiring bertambahnya usia sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang progresif. Sindrom ini muncul karena suplai oksigen yang tidak mencukupi oleh arteri darah tepi dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Smeltzer, 2012).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir 22% populasi global terkena hipertensi. Afrika mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi, khususnya sebesar 27%. Pada tahun 2019, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa Asia Tenggara memiliki tingkat kejadian tertinggi ketiga yaitu sebesar 25% di antara keseluruhan populasi.

Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendokumentasikan bahwa lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti hampir sepertiga populasi global didiagnosis menderita penyakit ini. Prevalensi hipertensi terus meningkat, dan perkiraan menunjukkan bahwa lebih dari 1,5 miliar orang akan menderita penyakit ini pada tahun 2025. Selain itu, diperkirakan bahwa hipertensi dan komplikasi yang terkait akan mengakibatkan kematian tahunan sebesar 10,44 juta orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Angka kejadian hipertensi pada penduduk Indonesia meningkat secara proporsional seiring bertambahnya usia. Angka pasti terjadinya hipertensi adalah sebagai berikut: 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% pada usia 25-34 tahun, dan 31,6% pada usia 35 tahun ke atas. Distribusi penduduknya sebagai berikut: Dari seluruh penduduk yang berusia di bawah 44 tahun, 45,3% berada pada rentang usia 45-54 tahun, sedangkan 55,2% berada pada kelompok usia 55-64 tahun. Sumber informasinya adalah Riskesdas, 2018.

Menurut statistik Pusat Statistik dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013), 25,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Dari jumlah penduduk Indonesia saat ini sebanyak 252.124.458 jiwa, sebanyak 65.048.110 jiwa menderita hipertensi. Tiga belas provinsi memiliki keterwakilan di atas rata-rata nasional, salah satunya adalah Jawa Barat yang mencapai persentase 29,4%. Isinya berkaitan dengan survei Riskesdas tahun 2013.

Setelah Kalimantan Selatan, Provinsi Jawa Barat mempunyai angka prevalensi terbesar kedua. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2019 melaporkan bahwa pengukuran tekanan darah menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebesar 41,6% pada tahun 2019. Proporsi ini lebih besar dibandingkan temuan Riskesdas pada tahun 2018 (39,6%) dan tahun 2013 (29,4%). Kabupaten Cianjur, yang terletak di provinsi Jawa Barat, menunjukkan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi, dengan angka pastinya sebesar 48,09% di wilayahnya. Angka kejadian hipertensi berbeda menurut kelompok umur di Kabupaten Cianjur. Tingkat kejadian pada mereka yang berusia 45 hingga 54 tahun adalah 52,27%. Angka prevalensinya sebesar 62,15% pada kelompok usia 55 hingga 64 tahun, dan 71,08% pada kelompok usia 65 hingga 74 tahun. Subyek kajiannya adalah survei Riskesdas tahun 2018.

Hipertensi adalah kondisi kronis yang tidak dapat disembuhkan yang memerlukan modifikasi pola makan dan pengobatan. Hipertensi dapat dikontrol dengan penggunaan obat-obatan dan perubahan pola makan. Sebagaimana dikemukakan PERHI (2019), ada dua cara utama untuk menurunkan tekanan darah: pendekatan farmasi dan nonfarmakologis. Berdasarkan statistik WHO, pengobatan tradisional, yang sebagian besar mengandalkan bahan kimia, menunjukkan efektivitas dalam menyembuhkan sekitar 30% penyakit. Konsumsi makanan adalah sumber utama penyembuhan. Banyak penderita hipertensi yang tidak memprioritaskan pemantauan asupan makanannya, sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisinya. Terapi nutrisi menggunakan teknik seperti mengatur berat badan, melakukan modifikasi pola makan, dan membatasi asupan garam. Mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap perkembangan hipertensi (Prynn et al., 2018). Namun, memperbanyak konsumsi buah dan sayur dapat bermanfaat dalam mengurangi risiko tersebut dengan memberikan jumlah

potasium yang lebih tinggi. Mentimun merupakan makanan kaya kalium (Brunner dan Suddarth, 2014).

Mentimun, yang secara resmi disebut *Cucumis sativus* Linn, merupakan sayuran buah yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia, biasanya dinikmati dalam keadaan mentah. Mentimun dianggap sebagai vitamin kesehatan kardiovaskular karena adanya zat yang menginduksi vasodilatasi, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. Sifat diuretik mentimun berasal dari kandungan airnya yang besar, yang memfasilitasi penurunan tekanan darah dan stimulasi produksi urin (Cherry, dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2013) menunjukkan bahwa pemberian mentimun mempunyai efek penting dalam menurunkan tekanan darah. Sebelum mengonsumsi mentimun, 52,94% orang mengalami hipertensi stadium II. Namun setelah mengonsumsi mentimun, persentasenya turun menjadi 47,05% dengan hipertensi stadium I. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian mentimun mempunyai efek menguntungkan dalam menurunkan tekanan darah. Ada beberapa cara mengonsumsi mentimun. Belakangan ini sedang marak tren pemanfaatan mentimun untuk membuat infused water. Kandungan nutrisi utama pada infused water terdiri dari vitamin, mineral, dan serat. Air infus, biasa disebut air spa, dibuat dengan mencampurkan air dengan buah dan membiarkannya terendam atau difermentasi selama berjam-jam hingga sari buahnya terekstraksi. Air yang dihasilkan dapat diminum dan memiliki beragam manfaat bagi kesehatan tubuh (Yahya, 2014). Air infus mentimun dapat berfungsi sebagai pengganti bagi individu yang khawatir atau tidak terbiasa dengan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan air yang tidak diolah (Yahya, 2014). Sebagai sumber potasium yang kuat, mentimun membantu menurunkan kadar angiotensin II, sehingga menyebabkan antagonisme terhadap kerja kadar hormon anti-diuretik (ADH). Sebagai respons terhadap penurunan kadar hormon antidiuretik (ADH), ginjal akan meningkatkan sekresi urin untuk meningkatkan konsentrasinya. Fenomena ini akan menyebabkan peningkatan volume cairan intraseluler, yang akan menarik cairan ekstraseluler, khususnya natrium. Penurunan tekanan darah disebabkan oleh perubahan konsentrasi natrium dalam sirkulasi akibat eliminasi kelebihan cairan ekstraseluler. Pada tahun 2018, Katimenta dkk. penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan penelusuran pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Kamis, 3 Agustus 2023, di Kawasan Desa Sindangjaya, Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, terdapat sebuah puskesmas (posyandu) yang banyak terdapat lansia yang mengalami hipertensi. Temuan wawancara dengan warga setempat dan bidan desa menunjukkan bahwa banyak warga di wilayah tersebut yang menderita hipertensi. Setelah mendapat izin dari RT setempat, peneliti melanjutkan dengan melakukan wawancara kepada warga. Teramati bahwa beberapa warga

lanjut usia memiliki tekanan darah tinggi, dan dari hasil wawancara, mereka melaporkan sering mengalami sakit kepala, sesekali pusing, dan sering berdebar-debar di dada. Selanjutnya diperoleh hasil dari proses penilaian tekanan darah menggunakan alat monitor tekanan darah. Dapatkan kelompok yang terdiri dari 10 orang senior dan memiliki tekanan darah 140/90 mmHg untuk 6 orang, 150/90 mmHg untuk 2 orang, dan 160/90 mmHg untuk 2 orang. Sebaliknya, ambang batas tekanan darah standar untuk orang lanjut usia sama dengan orang dewasa. Meskipun tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, namun dianggap normal jika remaja, dewasa, dan lanjut usia memiliki tekanan darah 120/80 mmHg (Organisasi Kesehatan Dunia, 2013).

Pemberian infus water timun pada lansia penderita hipertensi yang berada di wilayah operasional Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan menghasilkan penurunan tekanan darah, menurut penelitian yang dilakukan oleh Alina Ulfa Solikhah pada tahun 2019.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pre-test dan post-test untuk satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berdomisili di wilayah Desa Sindang Jaya Kecamatan Cipanas Kab. Cianjur. Peneliti menggunakan teknik sampel yaitu metode *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk memperoleh data penurunan tekanan darah. Adapun peralatan penelitian yang digunakan adalah: Tensimeter / *sphygmomanometer*, Stetoskop, Lembar observasi, Alat tulis serta Alat dokumentasi. Peneliti menggunakan Prosedur Operasi Standar (SOP) untuk mengukur variabel independen dalam uji coba tersebut, yaitu terapi infused water mentimun. Selanjutnya, *sphygmomanometer* digunakan untuk menguji tekanan darah.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Desa Sindagjaya Kec.Cipanas Kab.Cianjur

Variabel	Jumlah (N=20)	Persentase (%)
Usia		
1. 55-59 Tahun	10	50
2. 60-64 Tahun	10	50
Total	20	100
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	10	50
2. Laki laki	10	50
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4.1, terdapat jumlah responden yang sama pada dua kelompok umur: 10 responden berusia 55-59 tahun (50%) dan 10 responden berusia 60-64 tahun (50%). Respon perempuan dan laki-laki berjumlah sama, yaitu 10 orang untuk setiap jenis kelamin, yang merupakan 50% dari total responden.

b. Hipertensi Responden sebelum dilakukan pemberian infused Water Mentimun

Tabel 4. 2 Tekan Darah Responden sebelum dilakukan pemberian Infused Water Mentimun

Tekanan Darah	Jumlah (N=20)	Persentase (%)
Kategori Hipertensi Pretest		
Hipertensi Sedang	17	35
Hipertensi Berat	3	15
Total	20	100

Berdasarkan data pada tabel 4.2, 85% responden mengalami hipertensi sedang dan 15% mengalami hipertensi berat sebelum diberikan infused water timun.

c. Kategori Hipertensi Responden setelah dilakukan pemberian infused Water Mentimun

Tabel 4. 3 Tekanan Darah Responden setelah dilakukan pemberian infused Water Mentimun

Tekanan Darah	Jumlah (N=20)	Persentase (%)
Kategori Hipertensi Posttest		
Normal	2	10
Hipertensi Ringan	17	85
Hipertensi Sedang	1	5
Total	20	100

Berdasarkan data pada tabel 4.2, setelah mengkonsumsi infused water mentimun, tekanan darah partisipan adalah sebagai berikut: 2 orang (10%) memiliki tekanan darah normal, 17 orang (85%) memiliki hipertensi sedang, dan 1 orang (5 %) menderita hipertensi ringan.

- d. Uji Normalitas Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Infused Water Mentimun

Tabel 4. 2 Uji Normalitas Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Infused Water Mentimun

Tekanan Darah	Df	Signifikan	Keterangan
Sistol (Pre Test)	20	0.000	Tidak Berdistribusi Normal
Diastol (Pre Test)	20	0.000	Tidak Berdistribusi Normal

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data pada variabel tekanan darah mempunyai distribusi normal. Uji ini merupakan prasyarat untuk melakukan uji t berpasangan dalam analisis bivariat. Peneliti menggunakan tes Shapiro-Wilk untuk menilai kenormalan. Kolom Shapiro-Wilk pada tabel 4.6 mempunyai tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena 0,000 kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data variabel tekanan darah responden sebelum diberikan infused water tidak berdistribusi normal. Karena sebaran data tekanan darah tidak normal, peneliti menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data.

- e. Uji Normalitas Tekanan Darah Responden Setelah Dilakukan Pemberian Infused Water Mentimun.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Tekanan Darah Responden Setelah Dilakukan Pemberian Infused Water Mentimun

Tekanan Darah	Df	Signifikan	Keterangan
Sistol (Pre Test)	20	0.000	Tidak Berdistribusi Normal
Diastol (Pre Test)	20	0.000	Tidak Berdistribusi Normal

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data pada variabel tekanan darah mengikuti distribusi normal. Uji ini merupakan prasyarat untuk melakukan uji t berpasangan dalam analisis bivariat. Peneliti

menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk melakukan uji normalitas. Tingkat signifikansi sebesar 0,000 dapat dilihat pada kolom Shapiro-Wilk pada tabel 4.7. Mengingat 0,000 kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data variabel tekanan darah responden setelah pemberian infus water tidak berdistribusi normal. Karena sebaran data tekanan darah tidak normal, peneliti menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. 4 Uji Wilcoxon Tekanan Darah sistol sebelum dan setelah dilakukan pemberian infused water mentimun

Correlation	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval		Z	Asymp.Sig. (2-Tailed)
			Lower	Uper		
Sistol Pretest	170	8,958	160	190	3.695	0.000
Sistol Posttest	147.3	18.413	120	160		
Diastol Pretest	147.3	18,244	120	190	3.877	0.000
Diastol posttest	90.9	3,255	80	100		

Berdasarkan tabel 4.8, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p-value tekanan darah sistolik dan diastolik dua sisi partisipan sebelum dan sesudah mengonsumsi infused water mentimun adalah $0,000 < 0,005$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian infused water mentimun berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik responden.

PEMBAHASAN

Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value yang signifikan sebesar $0,000 < 0,005$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah menerima infus water mentimun. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan atau dampak pemberian infusa mentimun terhadap tekanan darah sistolik responden di Wilayah Desa. Sindangjaya merupakan sebuah kecamatan di Kecamatan Cipanas, salah satu kecamatan di Kabupaten Cianjur.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pitriyani, Nurul Ainul Shifa (2023) dengan judul “Efektivitas Infused Water Mentimun dan Terapi Akupresur di Titik LI4 (Hegu) dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Lingkungan Kerja Puskesmas Karang Tengah. Daerah pada tahun 2022.” Temuan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian air infus mentimun yang dikombinasikan dengan pengobatan akupresur pada titik LI4 (Hegu) efektif mengurangi hipertensi. Penelitian menemukan bahwa pemberian infused water mentimun memberikan dampak besar dalam menurunkan hipertensi, ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,003. Selain itu pemberian infused water mentimun

juga memberikan dampak yang cukup besar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,002.

Hipertensi, yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi, merupakan kelainan yang ditandai dengan kerusakan pembuluh darah, sehingga mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Karena sifatnya yang mematikan, hipertensi sering disebut sebagai silent killer.

Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengonsumsi air infus mentimun mungkin disebabkan oleh sifat hipotensi mentimun. Dampak ini kemungkinan besar disebabkan oleh tingginya kandungan kalium dan air pada mentimun.

Hal ini didukung oleh hipotesis Christine dkk (2021) yang menyatakan bahwa mentimun bersifat hipotensi karena kandungan air dan kaliumnya yang tinggi. Komponen ini meningkatkan daya tarik natrium ke dalam ruang intraseluler dan menyebabkan vasodilatasi, yang mengakibatkan penurunan tekanan darah. Kalium adalah elektrolit intraseluler yang paling melimpah, mencakup sekitar 98% kandungan kalium tubuh. 2% ini adalah jumlah yang disisihkan khusus untuk tujuan meningkatkan fungsi neuromuskular. Kalium mempengaruhi fungsi otot rangka dan jantung. Ucapan tersebut berasal dari buku tahun 2014 "Brunner & Suddarth".

Meningkatkan asupan kalium adalah strategi non-farmakologis lain untuk mengendalikan hipertensi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi buah dan sayur yang kaya kalium. Kalium adalah ion paling umum yang ada dalam cairan intraseluler. Fungsi kalium berbanding terbalik dengan natrium. Peningkatan kandungan kalium dalam cairan intraseluler menyebabkan masuknya cairan dari kompartemen ekstraseluler. Rasio konsumsi natrium dan kalium yang ideal adalah 1:1. Rasio yang tinggi berdampak besar pada tekanan darah karena dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 di wilayah Desa SindangJaya, Kecamatan Cipanas, Kabupaten Cianjur, diketahui bahwa pemberian infused water mentimun memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini memiliki total 20 peserta.

1. Karakteristik Usia lebih banyak 55-62 dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan

2. Hasil tekanan darah pada penderita hipertensi sebagian besar sebelum pemberian Infused Water mentimun di Wilyah Desa.SindangJaya Kec.Cipanas Kab.Cianjur terdapat rentan besar mengalami Hipertensi sedang
3. Hasil tekanan darah pada penderita hipertensi sebagian besar sesudah pemberian Infused Water mentimun di Wilayah Deasa.SindangJaya Kec.Cipanas Kab.Cianjur terdapat Hipertensi Ringan setelah pemberian terdapat yang normal
4. Ada pengaruh pemberian Infused Water mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di WilayahDesa.SindangJaya Kec.Cipanas Kab.Cianjur

Saran

1. Bagi Responden
Disarankan agar Anda melanjutkan pengobatan tambahan dengan rutin mengonsumsi infused water mentimun di pagi hari dengan volume 250 ml, guna menjaga tekanan darah tetap normal.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan
Air infus mentimun diharapkan dapat berfungsi sebagai terapi non-farmakologis tambahan bagi penderita hipertensi, membantu menurunkan tekanan darah.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Penelitian selanjutnya bertujuan untuk menguji efek pengurangan mentimun bit terhadap tekanan darah. Selain itu, penelitian selanjutnya akan memprioritaskan pengelolaan faktor perancu secara menyeluruh dengan memperhatikannya secara seksama.

DAFTAR REFERENSI

- Agrina, S. S. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. ISSN 1907 – 364X, 46-53.
- Agustina Pungki Astuti, D. D. (2020). PENERAPAN ANJURAN DIET DASH DIBANDINGKAN DIET RENDAH GARAM BERDASARKAN KONSELING GIZI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS LARANGAN UTARA. Journal of The Indonesian Nutrition Association, 109-119.
- Anisawati Mardhiyah, T. Y. (2021). Pemberian Infused Water Mentimun dan Labu Kuning Kukus pada Lansia Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Kelurahan Bulu. IJMS – Indonesian Journal On Medical Science, 132-141.
- Antonia Anna Lukito, E. H. (2019). Konsensus Penatalaksana Hipertensi. Jakarta: Indonesian Society Of Hypertension .
- Aqsho, I. B. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRESS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA MADYA DI DESA KATIKAN KABUPATEN NGAWI. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 04,, 75-84.

- Arif Mulyadi, T. C. (2019). GAMBARAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI YANG MELAKUKAN SENAM LANSIA. *Journal of Borneo Holistic Health*, Volume, 2 No 2, 148-157.
- Ayu, M. S. (2021). Hubungan Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK* Volume 6 No.2, 131-136.
- Citta Ayunda Heriyanti, R. T. (2023). PENGARUH PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PRALANSIA HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan* Volume 15 Nomor 2, 561-568.
- Dhea Audina, H. (n.d.). USIA, JENIS KELAMIN DAN KLASIFIKASI HIPERTENSI DENGAN JENIS STROKE DI RSUD dr. ZAINOEL ABIDIN BANDA ACEH. 1-6.
- Fatimah, A. D. (2023). Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan . *Es-Syajar: Journal of Islamic Integration Science and Technology* Vol I No I, 81- 88.
- Glenys Yulanda, R. L. (2017). Penatalaksana Hipertensi Primer . *Majority*, 25-33.
- Glenys Yulanda, R. L. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*, 25-31.
- Handono Fatkhur Rahman, V. N. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *CONTINUING MEDICAL EDUCATION*, 82-91..
- Illis Mahbubah, H. F. (2022). PENGARUH MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI . *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 747-756.
- Karmitasari Yanra Katimenta, S. S. (2018). Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan*, Vol 9 No. 2, 378-387.
- Langingi, A. R. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TOMBOLANGO KECAMATAN LOLAK. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 46-57.
- Meirlina Christine, T. I. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PSTW SINTA RANGKANG TAHUN 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)* Vol. 6, No. 1, 53-58.
- Meril Valentine Manangkot, I. M. (2020). GAMBARAN SELF CARE BEHAVIOUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KOTA DENPASAR. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 410- 415.
- Ns.Siti Yuli Harni, N. R. (2023). Masalah Komunikasi Pada Lansia . *Purbalingga : EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Nur Uyuun I. Biahimo. (2020). Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *JURNAL ILMIAH UMUM DAN KESEHATAN AISYIYAH*, VOL. 5 NO. 1, 9-16.
- Oktariani, A. F. (2020). EDUKASI PEMANFAATAN REMPAH SEBAGAI BAHAN DASAR PEMBUATAN INFUSED WATER UNTUK DETOKSIFIKASI TUBUH. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, Vol. 7 No. 3, 242-246.
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksana Hipertensi Emergensi . *Continuing Medical Education*, 82-91.

- Putri Fatmawati, S. A. (2020). LITERATURE REVIEW: PENERIMAAN DIRI LANSIA TERHADAP AGING PROCESS. *Health Sciences Journal* Vol 4 (No 2), 19-28.
- Regina S. Tulungnen, I. M. (2016). HUBUNGAN KADAR KALIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI KECAMATAN BOLANGITANG BARAT KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW UTARA. *Jurnal KEDOKTERAN KLINIK (JKK)*, Volume 1 No 2, 37- 45.
- RI, K. (2018). LAPORAN NASIONAL RISKESDAS . Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan .
- Ricky Zainuddin, E. H. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 255-261.
- Rindayati, A. Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 5 No. 2, 95-101.
- Solikha, A. U. (2019). Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan . *Skripsi*, 1- 98.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Stikes Siti Hajar* , 167-171.
- Usia, G. K. (2020). Rindayati, Abd. Nasir, Yuni Astriani. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 5 No. 2 , 95-101.
- Yuniati, N. I. (2022). PROFIL PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PURWOKERTO UTARA. *Jurnal Bina Cipta Husada* Vol. XVIII No. 1 , 140-150.