

PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH HIPERTENSI WILAYAH PUSKESMAS CIPTOMULYO

Qurratul Aini

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Upaya penanganan non-farmakologis seperti pengaturan pola makan dinilai efektif dalam mengontrol tekanan darah. Mentimun (*Cucumis sativus*) dikenal memiliki kandungan kalium, magnesium, dan antioksidan yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan satu responden yang didiagnosis hipertensi, yang diberikan jus mentimun sebanyak 250 ml setiap hari selama 7 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian jus mentimun dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan durasi lebih panjang dan kelompok kontrol untuk menguatkan temuan ini.

Kata kunci: Jus mentimun, tekanan darah, hipertensi, terapi non-farmakologis

**GIVING CUCUMBER JUICE TO LOWER BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PROBLEMS IN THE CIPTOMULYO
COMMUNITY HEALTH CENTER AREA**

Qurratul Aini

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

ABSTRACT

*Hypertension is one of the degenerative diseases whose prevalence continues to increase and is a major risk factor for cardiovascular disease. Non-pharmacological management efforts such as dietary regulation are considered effective in controlling blood pressure. Cucumber (*Cucumis sativus*) is known to contain potassium, magnesium, and antioxidants that play a role in lowering blood pressure. This study aims to determine the effect of giving cucumber juice on lowering blood pressure in people with hypertension. The method used is a case study of hypertension with one diagnosed respondent, who was given 250 ml of cucumber juice every day for 7 consecutive days. The results showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the intervention. The conclusion of this study is that giving cucumber juice can be an effective non-pharmacological therapy alternative in lowering blood pressure in people with hypertension. Further research is needed with a longer duration and control group to strengthen these findings.*

Keywords: *Cucumber juice, blood pressure, hypertension, non-pharmacological therapy*