



**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA Ny. R DENGAN HIPERTENSI DENGAN
PEMBERIAN PARUTAN BUAH MENTIMUN**

Karmilah*, Mariah Ulfah

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*krmilla272000@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang. Seiring terjadinya proses penuaan pada lansia akan mengalami perubahan fisik dimana pada system kardiovaskuler terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi akibat resistensi pembuluh darah peifer meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Mampu mengelola Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R dengan hipertensi dengan pemberian parutan buah mentimun di desa pandansari rt 01 rw 04 kecamatan ajibarang. Desain penelitian ini adalah deskriptif melalui studi kasus pada Keluarga Ny.R Dengan hipertensi. Peneliti dalam mengumpulkan data melalui tahapan proses anamnesis, pengamatan, physical assessment, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perkembangan kondisi keluarga Ny.R sebelum dan sesudah diberikan implementasi berupa pendidikan kesehatan tentang pentingnya penanganan hipertensi dan pemberian jus buah mentimun untuk menurunkan tekakan darah. Kesimpulan masalah keperawatan keperawatan utama dalam studi kasus ini adalah Kesiapan Peningkatan Pengetahuan (D.0113) berhubungan dengan mengungkapkan minat dalam belajar tentang penyakit hipertensi dapat teratasi dengan hasil keluarga Setelah dilakukan Pendidikan kesehatan Ny.K tampak lebih paham tentang penyakit hipertensi dan cara mengontrolnya, Ny.K juga mengikuti dan mempraktekan cara pembuatan jus mentimun.

Kata kunci: hipertensi; jus mentimun; pandansari

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of five minutes in a calm state. As the aging process occurs, the elderly will experience physical changes which occur in the cardiovascular system. increased blood pressure or hypertension due to increased peripheral blood vessel resistance. This research aims to describe the ability to manage the family nursing care of Mrs. R with hypertension by giving grated cucumber in Pandansari village, RT 01 RW 04, Ajibarang sub-district. The design of this research is descriptive through a case study of Mrs. R's family with hypertension. Researchers collect data through the stages of anamnesis, observation, physical assessment and documentation. The results of this research show that there was a development in the condition of Mrs. R's family before and after being given implementation in the form of health education about the importance of treating hypertension and giving cucumber juice to reduce blood pressure. The conclusion of the main nursing problem in this case study is Readiness to Increase Knowledge (D.0113) related to expressing interest in learning about hypertension can be resolved with family results. After carrying out health education, Mrs. K seems to understand more about hypertension and how to control it, Mrs. .K also followed and practiced how to make cucumber juice.

Keywords: cucumber juice; hypertension; pandansari

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun, dimana saat usiatersebut akan mengalami masa penuaan (Nade & Rantung, 2020). Seiring terjadinya proses penuaan pada lansia akan mengalami perubahan fisik dimana pada system kardiovaskuler terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi akibat resistensi pembuluh darah peifer meningkat (Abdul Muhith, 2016). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Kemenkes RI, 2019). Data riskesdas tahun 2018 menunjukkan hipertensi yang terjadi pada lansia di Indonesia mencapai 45,9% untuk usia 55-64 tahun dan untuk usia lebih dari 75 tahun sebesar 63,8%. Di Indonesia, hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas mengungkapkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada tahun 2018 pada 8,4% pasien hipertensi yang sadar akan penyakitnya dan 8,8% kasus yang minum obat hipertensi. Diperkirakan 6% penyebab kematian di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang terjadi pada lansia dengan angka kejadian tertinggi berada di Kalimantan Selatan dengan angka 44,1% dan terendah berada di Papua dengan angka 22,2% (Riskesdas, 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2019 diketahui bahwa kejadian hipertensi sebanyak 396.657 kasus dan peringkat pertama di Cilongok dengan jumlah 27.273, peringkat kedua di Ajibarang dengan jumlah 23.211, peringkat ketiga di Sokaraj dengan jumlah 19.835 (DKK Banyumas, 2019). Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Riskesdas RI, 2018). Peran Perawat sebagai pendidik, peran ini meningkatkan kesehatan melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan, tindakan medis dan asuhan keperawatan serta dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, dan tidak lupa pula keluarga dan lingkungan masyarakat menjadi penentu meningkat atau menurunnya suatu derajat kesehatan di suatu wilayah (Gobel et al., 2016).

Keluarga dapat menjadi penentu berhasil tidaknya pengobatan yang dilakukan seseorang dalam menjalani pengobatan karena keluarga dapat menjadi yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta dapat juga menentukan tentang program kesehatan yang dapat mereka terima (Gobel et al., 2016). Peran keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup, yaitu melalui perubahan perilaku kearah kesehatan dan kualitas hidup, yaitu melalui perubahan perilaku kearah perilaku hidup sehat dan sehat dalam tatanan keluarga masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi), membantu pelayanan bagi lansia. Selain itu, yang terpenting dari pelayanan kesehatan dan menyiapkan hari tua dengan sebaik mungkin dan sedini mungkin (Riskesdas, 2018). Keluarga dapat meminimalkan penyakit hipertensi dengan penatalaksanaan menggunakan farmakologis, yaitu dengan memberikan obat-obatan anti hipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadrenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin. Selain itu terapi non farmakologis yang sering digunakan masyarakat adalah dengan mengkonsumsi buah dan sayur, seperti belimbing, tomat, seledri dan mentimun. Mengkonsumsi mentimun seperti dijadikan jus mentimun, karena mentimun mengandung zat yang bermanfaat bagi kesehatan seperti kalium, yang bekerja melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga mempunyai bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (Ratnadewi et al., 2023).

Selain itu karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Buah mentimun kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Christine et al., 2021). Pemilihan bentuk jus ditujukan untuk memudahkan proses konsumsi dan memudahkan proses pencernaan dalam tubuh. Dari hasil penelitian Dirwanti, (2022) menyimpulkan bahwa pemberian jus mentimun sebanyak ± 200 cc setiap hari selama 5 hari yaitu 100 gram terdapat pengaruh bermakna (signifikan) terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun.

Dari hasil penelitian Turnip, (2018) menyimpulkan bahwa Pemberian terapi herbal air kelapa muda sebanyak 250 cc selama 7 hari diperoleh kategori dewasa tidak ada pengaruh sedangkan pada kategori pralansia ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Ada perbedaan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan perlakuan. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada hari Sabtu, 21 Oktober kepada keluarga Ny. R saat dilakukan pengkajian mengatakan Ny. R kurang baik menjaga pola makannya, kadang merasakan banyak beban pikiran, sangat jarang untuk berolahraga, pusing dan berat di tengkuk, jantung sering berdebar-debar, Ny. R juga mengatakan saat merasa pusing kadang-kadang diperiksa ke puskesmas, Ny. R juga mengatakan bahwa dirinya sudah menderita hipertensi sejak umur 28 tahun. Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Mampu mengelola Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R dengan hipertensi dengan pemberian parutan buah mentimun di desa pandansari rt 01 rw 04 kecamatan ajibarang. Desain penelitian ini adalah deskriptif melalui studi kasus pada Keluarga Ny. R Dengan hipertensi. Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Hipertensi Dengan Pemberian Parutan Buah Mentimun Di Desa Pandansari Rt 01 Rw 04 Kecamatan Ajibarang”

METODE

Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif pada keluarga Ny. R dengan hipertensi dengan pemberian parutan buah mentimun di desa pandansari rt 01 rw 04 kecamatan ajibarang. Pengumpulan data diperoleh dengan wawancara langsung kepada klien, pengkajian, penegakan diagnosa, perencanaan keperawatan, pelaksanaan dan evaluasi setelah semua data terkumpul kemudian dilakukan Intervensi, implementasi, dan evaluasi yang dilakukan selama 7x24 jam.

HASIL

Pengkajian

Pengkajian yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Oktober 2023, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Berdasarkan hasil pengkajian pada keluarga Ny. R, terdiri dari 3 anggota keluarga dengan tipe keluarga *Nuclear Family* dengan hasil pengkajian didapatkan data subjective seperti Ny. R mengatakan kurang bisa cara penanganan hipertensi, Ny. R mengatakan ingin mengubah perilakunya konsumsi makanannya untuk mengontrol tekanan darah, Ny. R mengatakan tengkuk dan lututnya sering kaku kepala sering pusing, Ny. R sangat suka makan makanan bersantan dan suka mengonsumsi goreng-gorengan, Ny. R mengatakan sangat ingin belajar terkait penanganan hipertensi dan pengontrolan tekanan darah dan data objective seperti Ny. R tampak kurang bisa menjawab pertanyaan tentang hipertensi, Ny. R wajah terlihat tampak bingung, TD : 184/108 mmHg, BB : 50 TB : 150, S : 36,1°C, Nadi : 80x/menit, R : 22x/mnt, CRT : < 2

Diagnosa

Diagnosa keperawatan ditentukan berdasarkan data yang dikumpulkan. Masalah keperawatan utama dalam studi kasus ini adalah Kesiapan Peningkatan Pengetahuan (D.0113) berhubungan dengan mengungkapkan minat dalam belajar tentang penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala yang muncul yaitu pada diagnosa Kesiapan Peningkatan Pengetahuan.

Intervensi

Intervensi keperawatan keluarga yaitu rencana tindakan keperawatan yang merincikan masalah kesehatan pasien, hasil yang ingin diharapkan sesuai kriteria yang diinginkan, maka penulis menentukan tujuan keperawatan berupa Tingkat pengetahuan (L.12110) Meningkat dengan kriteria hasil sebagai berikut: Variable kemauan mematuhi program perawatan atau pengobatan hipertensi, Verbalisasi mengikuti anjuran terkait pengobatan hipertensi, Perilaku mengikuti program perawatan/pengobatan hipertensi, Perilaku menjalankan anjuran Perilaku menjalankan anjuran. Dan untuk rencana tindakan berupa Edukasi kesehatan terkait hipertensi (I.12383) yang pertama dengan observasi berupa : identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi pendidikan kesehatan hipertensi dan cara pembuatan jus mentimun guna menurunkan tekanan darah, indentifikasi fakro-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat guna pengontrolan tekanan darah penyakit hipertensi. Yang kedua terapeutik berupa : sediakan materi dan media Pendidikan terkait hipertensi dan cara pembuatan jus mentimun guna menurunkan tekanan darah, jadwalkan Pendidikan kesehatan sesuai jadwal, berikan kesempatan klien untuk bertanya. Yang ketiga edukasi berupa : jelaskan factor dan risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan khususnya hipertensi, anjarkan perilaku hidup bersih dan sehat guna mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Implementasi

Implementasi dilakukan pada tanggal 22-10-2023 s/d 28-10-2023, sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya pada intervensi dan disesuaikan masalah kesehatan yang dialami oleh keluarga Ny. R maka tindakan yang dilakukan adalah peneliti mengidentifikasi kebutuhan dan harapan keluarga tentang pentingnya pemberian parutan buah mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi pendidikan kesehatan hipertensi dan cara pembuatan jus mentimun guna menurunkan tekanan darah, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat guna pengontrolan tekanan darah penyakit hipertensi, menyediakan materi dan media Pendidikan terkait hipertensi dan cara pembuatan jus mentimun guna menurunkan tekanan darah, menjadwalkan Pendidikan kesehatan sesuai jadwal, memberikan kesempatan klien untuk bertanya, menjelaskan factor dan risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan khususnya hipertensi, menganjarkan perilaku hidup bersih dan sehat guna mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Evaluasi

Pada tanggal 22-10-2023 s/d 28-10-2023 setelah dilakukannya implementasi maka peneliti mengevaluasi hasil dari implementasi yang dilakukan dengan hasil data subyektive seperti keluarga Ny.R setelah dilakukan implementasi berupa Pendidikan kesehatan tentang hipertensi Ny. K mengatakan sudah lumayan paham tentang factor, risik, dan gejala tentang hipertensi, setelah dilakukan Pendidikan kesehatan Ny.K mengatakan sudah tau makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi dan data objective : Setelah dilakukan Pendidikan kesehatan Ny.K tampak lebih paham tentang penyakit hipertensi dan cara mengontrolnya, Ny.K juga mengikuti dan mempraktekan cara pembuatan jus mentimun. Dengan hasil Analisa masalah keperawatan

teratasi sebagian dengan hasil Variable kemauan mematuhi program perawatan atau pengoatan hipertensi dengan kriteria hasil awal sedang akhir menjadi meningkat, variable mengikuti anjuran terkait pengobatan hipertensi akhir menjadi meningkat, perilaku mengikuti program perawatan atau pengobatan hipertensi dengan mengkonsumsi jus buah mentimun dengan hasil membaik, perilaku menjalankan anjuran berupa mengkonsumsi parutan jus buah mantimun dan pola hidup bersih dan sehat menjadi meningkat atau membaik. Dan untuk perencanaan selanjutnya dengan melanjutkan intervensi dengan memeberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan memonitor tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun. Dengan hasil observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus mentimun

Hari/Tgl	Sebelum dan sesudah	
	Systole	Diastole
Ke 1	Sebelum	180
	Sesudah	177
Ke 2	Sebelum	177
	Sesudah	176
Ke 3	Sebelum	176
	Sesudah	174
Ke 4	Sebelum	174
	Sesudah	172
Ke 5	Sebelum	172
	Sesudah	169
Ke 6	Sebelum	169
	Sesudah	157
Ke 7	Sebelum	157
	Sesudah	152

Berdasarkan table hasil observasi pengikuran ytekan darah Ny.r sebelum dan sesuah mengkonsumsi jus mentimun bahwa terjadi perubahan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, implementasi berupa pemberian jus mentimun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengelolaan kasus yang telah dilakukan sesuai urutan pelaksanaan proses keperawatan mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi. Penulis menemukan beberapa hal yang perlu dibahas tentang kesenjangan yang terjadi antar tinjauan pustaka dan tinjauan kasus dalam “Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Hipertensi Dengan Pemberian Parutan Buah Mentimun Di Desa Pandansari Rt 01 Rw 04 Kecamatan Ajibarang” Sesuai dengan hasil implementasi yang telah dilakukan pada studi kasus ini bahwa dengan pemberian pemberian jus mentimun guna menurunkan tekanan darah pada pasien dengan kasus hipertensi karena buah mentimun kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler, hasil studi ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Kharisna dkk., (2019) Pengaruh kandungan mentimun terhadap tekanan darah terlihat jelas dalam peranan kalium, kalsium, dan magnesium terhadap pompa kalium- natrium. 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. Hal ini dapat menyebabkan pengendapan kalsium pada persendian dan tulang belakang yang meningkatkan kadar air tubuh sehingga meningkatkan beban kerja jantung dan pengumpulan natrium dalam pembuluh darah.

Akibatnya dinding pembuluh darah dapat terkikis dan terkelupas yang pada akhirnya menyumbat aliran darah sehingga meningkatkan risiko hipertensi sehingga dengan mengkonsumsi jus mentimun hal ini kemungkinan dapat dihindari. Sedangkan magnesium berperan dalam mengaktifkan pompa natrium-kalium, yang memompa natrium keluar dan kalium masuk ke dalam sel, hal ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi, dimana selisih antara dua rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok khususnya analisa pada kelompok eksperimen adalah 13,8 dengan p value= 0,000. Ini berarti konsumsi jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Dirwanti, 2022).

Pengaruh sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dari hasil yang didapatkan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Tahun 2019 bahwa rata – rata nilai sistole pada penderita hipertensi yang diberikan sari mentimun yaitu 14.00 mmHg dengan standar deviasi 5.017 mmHg dan pada penderita yang tidak diberikan sari mentimun yaitu 4.67 mmHg dengan standar deviasi 5.164 mmHg sedangkan nilai rata – rata diastole pada penderita hipertensi yang diberikan sari mentimun yaitu 10.00 mmHg dengan standar deviasi 5.345 mmHg dan juga nilai rata – rata diastole yang tidak diberikan sari mentimun yaitu 3.33 mmHg dengan standar deviasi 4.880 mmHg, jadi dapat dikatakan bahwa sari mentimun berpengaruh pada penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Sefa dkk., 2022).

Studi yang dilakukan oleh Turni, (2021) juga menyampaikan bahwa buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung. Kandungan kalium mentimun dapat mengobati hipertensi, kandungan kalium per 100 gram mentimun adalah 147 mg dan fosfor 24 mg. Kandungan kalium dalam mentimun dapat mengakibatkan tensi sistolik dan diastolik turun caranya melakukan penghambaan terlepasnya renin, yang naiknya ekskresi Na maupun air. Renin bersirkulasi di darah serta berfungsi mengkatalisis pemecahan angiotensin menjadi angiotensin I. Angiotensin I diubah menjadi angiotensin II, dengan dibantu enzim pengubah angiotensin (ACE).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan di dapatkan hasil keluarga Ny. R kemauan mematuhi program perawatan atau pengobatan hipertensi dengan kriteria hasil awal sedang akhir menjadi meningkat, variable mengikuti anjuran terkait pengobatan hipertensi akhir menjadi meningkat, perilaku mengikuti program perawatan atau pengobatan hipertensi dengan mengkonsumsi jus buah mentimun dengan hasil membaik, perilaku menjalankan anjuran berupa mengkonsumsi parutan jus buah mentimun dan pola hidup bersih dan sehat menjadi meningkat atau membaik, sehingga hasil observasi terdapat nilai penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi parutan jus mentimun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik (P. Christian (ed.)). Andi.
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. 6(1), 53–58.

- Dirwanti. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Mix Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia 46-60 Tahun Di Wilayah Kerja Kelurahan Tangganapada Puskesmas Wajo Kota Baubau.
- Gobel, M., Mulyadi, N., & Malara, R. (2016). Hubungan Peran Parawat Sebagai Care Giver Dengan penangana hipertensi Gmibm Monompia Kotamobagu Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 108313.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5.
- Kharisna, D., Dewi, W. N., & Lestari, W. (2019). Efektifitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Nade, M. S., & Rantung, J. (2020). Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Tuberculosis Paru Di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), 1–7.
- Profil Kesehatan Banyumas. (2018). Profil Kesehatan 2018 Ayo Hidup Sehat Mulai Dari Kita.
- Ratnadewi, N. F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Hipertensi Usia Produktif. 12(1), 107–112.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas Penyakit Tidak Menular 2018. Hasil Utama Riskesdas Penyakit Tidak Menular, 8.
- Sefa, N., Hermawan, A., & Novariana, N. (2022). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. 3(1), 1–8.
- Turni, A. J. (2021). Pengaruh pemberian Mentiumun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu tahun 2018.
- Turnip, A. J. (2018). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penuruan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puaskesmas pancur batu.

