

# JURNAL KESEHATAN

## AIPTINAKES JATIM

*Jurnal Kesehatan, Vol. 2, No. 1, Mei 2012*



Hubungan komunikasi verbal dan non verbal perawat dengan tingkat kepuasan klien di ruang rawat inap RSUD Kab. Madiun (Sujatmiko)

Efektifitas pendekatan *positive deviance* melalui pos gizi pada status gizi balita kurang energi protein (kep) di desa suruh kecamatan Sukodono (Dhian Safya Rachmawati)

Pengaruh tingkat pendidikan dan tipe pola asuh orang tua terhadap perkembangan psikososial anak prasekolah di taman kanak-kanak Aisyiyah II Nganjuk (Rahayu Budi Utami)

Korelasi pola hubungan orang tua-anak dan keberfungsian keluarga dengan perkembangan anak usia prasekolah (Tutu April Ariani)

Hubungan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi dengan peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester III di poli hamil Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Diyah Arini)

Pengaruh perawatan payudara pada pengeluaran asi ibu pasca persalinan di ruang E2 Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Dini Mei Wijayanti)

Hubungan tipe keluarga dengan status gizi ibu hamil pada trimester ketiga di upt. puskesmas Pragaan kecamatan Pragaan kabupaten Sumenep (Pipit Festy)

Hubungan pelaksanaan lima tugas kesehatan keluarga dengan pencegahan kekambuhan pada klien skizofrenia yang berkunjung di poli jiwa rumah sakit Jiwa Menur Surabaya (Mundakir)

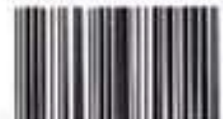
Pengaruh terapi bermain terhadap efek hospitalisasi aspek psikologis pada anak usia 1-3 tahun (*toddler*) di ruang perawatan anak pav V Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Moch. Djumhana)

Pengaruh pemberian sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia desa Prumpon kecamatan Sukodono (Dwi Priyanti)

Pengaruh konsumsi seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia hulaan kecamatan menganti kabupaten Gresik (Seliadi)



ISSN 2088-9798



9 772088 979004

**Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Tenaga Kesehatan Jawa Timur**

JURNAL KESEHATAN VOL. 2 NO. 1 HLM. 1-99

SURABAYA MEI 2012

ISSN 2088-9798

# **JURNAL**

---

## **ILMU KESEHATAN**

---

Terbit minimal 2 kali dalam setahun bulan September dan Mei, berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis kritis dibidang ilmu kesehatan

**JUDUL JURNAL :**

Jurnal Kesehatan  
AIPTINAKES JATIM

**ALAMAT REDAKSI:**

Stikes Hang Tuah Surabaya,  
Jl. Gadung No. 1 Surabaya

**JUMLAH ARTIKEL**

10 Artikel yang terdiri dari:  
Artikel dan Penelitian.

**KEPENGURUSAN:**

Pelindung/Penasehat :  
Ketua AIPTINAKES JATIM

**JUMLAH HALAMAN :**

90 halaman (masing-masing  
artikel maximum 10 halaman)

**Penanggung Jawab:**

AIPTINAKES Korwil Surabaya

**Ketua Dewan Redaksi:**

Setiadi , MKep

**Dewan Redaksi:**

1. Dwi Priyantini, Skep.,Ns
2. Hidayatus Sa` diyah, Mkep
3. Antonius Catur, Skep.,NS
3. Merina Widiastuti, SKep.,Ns

**FREKUENSI TERBIT:**

6 bulan sekali (kwartal)

**MUIAI DITERBITKAN:**

September 2011 (Edisi Perdana)

No. Terbitan: Volume 1, Nomor 1,

Mei 2012 (edisi kedua)

No. Terbitan: Volume 2, Nomor 1,

Telepon/fax: (031)8411721.

Email : setiadiadi15@yahoo.co.id

DAFTAR ISI

cover dalam	i
daftar isi	ii
kata sambutan	iii
sekaur siri	iv
Hubungan komunikasi verbal dan non verbal perawat dengan tingkat kepuasan klien di ruang rawat inap RSUD kab. Madiun (Sujatmiko).....	1
Efektifitas pendekatan <i>positive deviance</i> melalui pos gizi pada status gizi balita kurang energi protein (kep) di desa suruh kecamatan Sukodono (Dhian Satya Rachmawati)	10
Pengaruh tingkat pendidikan dan tipe pola asuh orang tua terhadap perkembangan psikososial anak prasekolah di taman kanak – kanak Aisyiyah II Nganjuk (Rahayu Budi Utami) .....	18
Korelasi pola hubungan orang tua-anak dan keberfungsian keluarga dengan perkembangan anak usia prasekolah (Tutu April Ariani) .....	29
Hubungan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi dengan peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester iii di poli hamil Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Diyah Arini).....	43
Pengaruh perawatan payudara pada pengeluaran asi ibu pasca persalinan di ruang E2 Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Dini Mei Wijayanti).....	57
Hubungan tipe keluarga dengan status gizi ibu hamil pada trimester ketiga di upt. puskesmas Pragaan kecamatan Pragaan kabupaten Sumenep (Pipit Festy).....	67
Hubungan pelaksanaan lima tugas kesehatan keluarga dengan pencegahan kekambuhan pada klien skizofrenia yang berkunjung di poli jiwa rumah sakit jiwa Menur Surabaya (Mundakir).....	74
Pengaruh terapi bermain terhadap efek hospitalisasi aspek psikologis pada anak usia 1-3 tahun (toddler) di ruang perawatan anak pav V Rumkital dr. Ramelan Surabaya (Moch. Djumhana).....	82
Pengaruh pemberian sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia desa Prumpon kecamatan Sukodono (Dwi Priyantini).....	88
Pengaruh konsumsi seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia hulaan kecamatan menganti kabupaten Gresik (Setiadi).....	93

## KATA SAMBUTAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Allah SWT, karena berkat pimpinan dan ridhonya sehingga Jurnal Kesehatan Volume 2 Nomer 1 tahun 2012 ini telah diterbitkan.

Jurnal ini disusun untuk memfasilitasi karya inovatif dosen di seluruh Jawa Timur untuk dipublikasikan secara regional dalam wilayah Jawa Timur. Jurnal ini, berisikan informasi yang meliputi dunia Kesehatan yang dipaparkan sebagai hasil studi lapangan maupun studi literatur.

Jurnal ini diharapkan dapat digunakan dan memberikan banyak manfaat bagi para pembaca, untuk peningkatan wawasan di bidang Ilmu kesehatan

Kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi baik mengolah dan menyunting sehingga jurnal ini dapat disusun dan diterbitkan dengan baik, kami haturkan penghargaan dan ucapan terima kasih png sebesar-besarnya. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk kemajuan Jurnal ini di masa yang akan datang.

Surabaya, Mei 2012

KETUA AIPTINAKES JATIM,



Prof. Dr. Rika Subarniati Triyoga, dr. SKM

### **Sekapur Sirih dari Redaksi**

Puji syukur patut kami panjatkan Allah SWT untuk segala kebaikan yang telah Ia perbuat bagi kami sehingga Jurnal Kesehatan Volume 1 Nomer 1 bulan September, Tahun 2011 ini dapat diterbitkan. Kami juga mengucapkan banyak terima kasih kepada sahabat-sahabat kami Dosen Kesehatan yang sudah dengan suka rela mengirimkan tulisan ilmiah berupa penelitian, maupun artikel untuk dapat disajikan dalam Jurnal ini.

Di tengah kesibukan redaksi dalam menjalankan tugas masih tersisih waktu untuk menyelesaikan sebuah "proyek" mewujudkan impian, Memang tidak mudah untuk memulai sesuatu, dimana budaya menulis belum begitu kental di kalangan akademisi. Perlahan namun tersendat adalah istilah yang patut kami cuplik sebagai ungkapan betapa susahny merealisasikan sebuah terbitan ilmiah.

Tentu, sesuatu hal yang baru dimulai adalah jauh dari sempurna. Apabila pembaca mendapati begitu banyak kekurangan, kesalahan dan ketidak tepatan baik mulai dari teknis penulisan, materi maupun penyuntingan, mohon dimaafkan dan mohon koreksi disampaikan kepada kami. Kami merentangkan tangan untuk menerima semua masukan demi kesempumaan terbitan Jurnal Kesehatan Nomer berikutnya.

Semoga terbitan Jurnal Kesehatan Volume 2 Nomer 1 ini merupakan langkah awal untuk sebuah kemajuan di Pendidikan Kesehatan. Semoga pada terbitan berikutnya kami dapat menyajikan tulisan ilmiah yang lebih baik lebih bermutu dan memenuhi harapan para pembaca. Di sisi lain, kami ingin menghimbau kepada sahabat-sahabat kami para dosen untuk memberanikan diri menulis karya ilmiah agar dapat diterbitkan pada Jurnal Kesehatan Nomer 2 dan selanjutnya. Akhir kata, kami ingin menitipkan sebuah moto: "MARI MENULIS".

Surabaya, Mei 2012

Dewan Redaksi

**PENGARUH PEMBERIAN SARI MENTIMUN TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA PRUMPON  
KECAMATAN SUKODONO**

**Dwi Priyantini**

**Bagian Keperawatan Medikal Bedah  
Stikes Hang Tuah Surabaya**

**Abstract**

*Hypertension is classified in one of silent killer diseases or unexpectedly human's killing disease. Cucumber extract supposedly can lower high blood pressure in hypertensive patients if given by mouth 2 times a day. This study aimed to identify the effect of giving cucumber extracts to the decrease blood pressure in patients with hypertension in the elderly Posyandu in Prumpon Sukodono Village District.*

*Design used quasy-experimental, with non equivalent control group design. The population is elderly who suffer from hypertension. The sample are 20 elderly, selected by non-probability sampling approach to purposive sampling. Research uses the blood pressure observation sheet instruments. Data were analyzed using t-test.*

*The study obtained the average blood pressure which was given cucumber extract was decreased by 13 mmHg for systolic blood pressure, while 7 mmHg for diastolic blood pressure. For the group which not given cucumber extract increased by 2 mmHg in systolic blood pressure and no change in diastolic blood pressure. The results obtained t-test  $p = 0.000$  and  $p = 0031$ . It means that there are differences in rates of systolic and diastolic blood pressure between experimental and control groups after the intervention of cucumber extract.*

*Implications of this study is cucumber extract may lower blood pressure in hypertensive patients. So that's good for elderly to consume cucumber extract as one of the non-pharmacological treatment to reduce hypertension.*

**Keywords : given cucumber extract, blood pressure reduction**

**Pendahuluan**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga (Ridwan, 2002 : 1). Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung), dan *hipertrofi ventrikel* kanan (untuk otot jantung) (Bustan, 2007 : 60).

Pengobatan hipertensi yang membutuhkan waktu lama sering membuat penderita bosan, biaya pengobatan relatif mahal seringkali membuat penderita hipertensi menghentikan pengobatan dan malas untuk memeriksa tekanan darah. Dari hasil wawancara di desa Prumpon mayoritas lansia yang menderita hipertensi

lebih memilih pengobatan tradisional dikarenakan lebih murah, tidak ada efek samping dan kebanyakan malas untuk periksa di puskesmas.

Menurut WHO (World Health Organization) dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang dapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik (*adequately treated cases*) (Depkes : 2007). Berdasarkan survey kesehatan yang dilakukan oleh *National Health and Nutrition Examination* pada masyarakat di Amerika pada tahun 2000, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk pria dan wanita berturut-turut adalah 30,1% dan 27,1% (Saseen, 2005). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas 2007, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun



ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 7,2%, ditambah kasus yang minum obat hipertensi prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara ini adalah 7,6% (kasus yang minum obat hipertensi hanya 0,4%). Dengan demikian cakupan diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan hanya mencapai 24,0%, atau dengan kata lain sebanyak 76,0% kasus hipertensi dalam masyarakat belum terdiagnosis. Penanganan penyakit hipertensi menurut data Departement Replublik Indonesia sampai saat ini telah ditemukan lebih kurang 7500 jenis tanaman obat. Sekitar 10% diantaranya merupakan tanaman obat untuk pengobatan tekanan darah tinggi (wiryowidagdo, 2002 : 21). Semua tanaman tersebut berfungsi sebagai penekan air seni (*diuretic*), mendorong air seni (*urine*) dan pengeluaran lemak didalam tubuh. Dari data yang terjaring melalui posyandu lansia di kecamatan Sukodono terutama di desa Prumpon Sidoarjo tertanggal 5 februari 2011 di dapatkan data dari 130 lansia yang mengikuti posyandu lansia ditemukan 21 lansia yang menderita hipertensi dengan klasifikasi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHb, tekanan darah diastolik  $\geq 100$  mmHb. Dari hasil wawancara pada penderita hipertensi di posyandu lansia Prumpon, 10 dari 21 orang mengatakan lebih suka menggunakan pengobatan tradisional (non farmakologi).

Penyebab penyakit hipertensi secara umum diantaranya *aterosklerosis* (penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah), keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenal, dan sistem saraf simpatis, obesitas, tekanan psikologis, stres, dan ketegangan bisa menyebabkan hipertensi. Kalium dapat mempengaruhi tekanan darah melalui efek pada jantung ataupun pembuluh darah. Ion

ini mempertahankan osmolitas dalam sel dan penting dalam metabolisme seluler. Kalium dalam CES mempengaruhi keseimbangan asam basa cairan. Kalium dalam ginjal mempunyai efek *diuretic*. Hipertensi yang berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah dalam ginjal, jantung, otak, serta dapat mengakibatkan peningkatan insiden gagal ginjal, penyakit koroner, gagal jantung, dan stroke (Marzuki 2009 ; Katzung, 2001).

Untuk mengatasi masalah hipertensi penderita bisa memanfaatkan sumberdaya alam dengan menggunakan obat tradisional. Obat tradisional tidak terlalu menyebabkan efek samping karena masih bisa dicerna oleh tubuh. (Wikipedia : 2010). Selain itu penderita hipertensi sebaiknya perhatikan keragaman dan asupan makanan pengendali hipertensi, buah dan sayuran juga banyak dimanfaatkan untuk terapi pengobatan tradisional karena kandungan mineral, vitamin, dan *karotenoid* yang terdapat pada buah dan sayuran berkhasiat sebagai antioksidan untuk mencegah kanker, menurunkan tekanan darah dan menurunkan kolesterol tinggi. Seperti halnya jenis buah mentimun yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan kalium dan potassium dapat meredam dampak negatif dari natrium di dalam tubuh dan memiliki efek diuretik yang dapat merangsang pengeluaran air kencing. (Wiyowidagdo, 2002)

### Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak menggunakan sari mentimun di Posyandu Lansia Desa Prumpon Kecamatan Sukodono.
2. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang menggunakan sari mentimun di Posyandu Lansia Desa Prumpon Kecamatan Sukodono.

3. Menganalisa pengaruh pemberian sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Prumpon Kecamatan Sukodono.

**Metodelogi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy-Experimental* dengan metode *non equivalent control group design* untuk mengetahui pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia desa Prumpon kecamatan Sukodono pada periode bulan April sebanyak 21 orang. Dengan Sampel sebagian lansia hipertensi di Posyandu lansia Prumpon Kecamatan Sukodono, yaitu berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel, dibagi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok didata tekanan darah awal (*pre test*) satu hari sebelum diberikan intervensi

**Hasil Penelitian**

**1. Penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan sari mentimun.**

PENURUNAN KEL.KONTR OL		PENURUNAN TDD						Total	
		-10		0		10			
PENU RUNAN TDS	KE T	N	%	N	%	N	%	N	%
	-10	1	25	2	50	1	25	4	100
	0	0	0	3	75	1	25	4	100
	10	1	50	1	50	0	0	2	100
Total		2	20	6	60	2	20	10	100

**2. Penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen yang diberikan sari mentimun.**

PENURUNAN KEL.EKSPERIME N		PENURUNAN TDD						Total	
		0		10		20			
PENU RUNAN TDS	KE T	N	%	N	%	N	%	N	%
	10	3	42	3	42	1	14	7	100
	20	1	33	2	66	0	0	3	100
Total		4	40	5	50	1	10	10	100

**3. Pengaruh sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Posyandu lansia Prumpon Kecamatan Sukodono.**

	kelompok	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P. Value	N
penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik	eksperimen	13/7	4,8/6,7	1,5/2,1	0.000 /0,031	10
	kontrol	-2/0	7,8/6.6	2,4/2,1		10

**Pembahasan**

**1. Penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan sari mentimun.**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lansia yang tidak diberikan sari mentimun mengalami rata-rata peningkatan sebesar 2 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tidak mengalami perubahan sama sekali untuk tekanan darah diastolik. Dari hasil penelitian ini maka dapat dijelaskan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberi sari mentimun tidak terjadi perubahan tekanan darah antara pre dan post intervensi.

Ada banyak hal yang menjadi penyebab terjadinya tekanan darah tinggi. Misalnya faktor genetik, usia, gaya hidup yang tidak sehat, penyakit dan stres. Secara



genetik, penyakit hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan gen-gen pemicu hipertensi yang terdapat dalam kromosom manusia. Sekalipun gen-gen hipertensi belum bisa diidentifikasi secara akurat namun faktor-faktor genetik yang terdapat dalam gen manusia sangat sangat mempengaruhi sistem rennin-angiotensin-aldosteron. Mekanisme ini, sangat membantu dalam pengaturan tekanan darah melalui pengontrolan keseimbangan garam serta kelenturan dari arteri. Usia, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres yang mungkin berperan pada terjadinya hipertensi. Dari segi gaya hidup ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Didapatkan sekitar 40% responden terbiasa mengkonsumsi makanan yang mempunyai kadar garam lebih. Asupan garam yang berlebih bisa tertimbun dalam sirkulasi dan tidak begitu mudah untuk dikeluarkan. Sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan volume ekstrasel. Bila didalam tubuh terdapat kelebihan garam, osmolalitas cairan tubuh akan meningkat. Hal ini dapat meningkatkan volume darah sehingga meningkatkan tekanan darah (Guyton, 1997).

## **2. Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi yang diberikan sari mentimun.**

Dari hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen yang dilakukan pada saat *post-test* didapatkan data bahwa semua responden penelitian (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik dengan rata-rata penurunan sebesar 13 mmHg, sedangkan pada tekanan darah diastolik didapatkan 6 orang responden penelitian (60%) mengalami penurunan, 4 orang responden tidak mengalami perubahan tekanan darah diastolik (40%) dengan rata-rata penurunan sebesar 7 mmHg. Pengukuran ini dilakukan setelah intervensi sari mentimun selama 1 minggu.

Dapat dilihat bahwa hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan jenis pekerjaan. Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka fungsi kerja tubuh semakin menurun dan tekanan darah naik dengan bertambahnya usia. Perubahan-perubahan yang mungkin berperan pada terjadinya hipertensi lanjut usia antara lain : peningkatan kekakuan arteri, penurunan sensitifitas baroreseptor, peningkatan aktifitas saraf simpatis, dan penurunan fungsi relaksing endotel. Penurunan baroreseptor barangkali disebabkan kekakuan atherosclerosis pada arteri besar dimana reseptor itu berada. Kekakuan pembuluh darah meningkat secara progresif menurut usia (Kaplan, 2002). Sedangkan dari jenis pekerjaan juga mempunyai pengaruh besar terhadap peningkatan tekanan darah. Seperti bekerja dibawah tekanan, kadang-kadang hal ini membuat orang mengalami stres. Dalam kondisi tertekan, adrenalin dan kortisol dilepaskan ke aliran darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. menyebabkan peningkatan tekanan darah.

## **3. Pengaruh Sari mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Prumpon Kecamatan Sukodono**

Hasil analisa *uji-t* sampel bebas (*independent t-test*) didapatkan ada pengaruh pemberian sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hasil  $p = 0,000$  pada tekanan darah sistolik dan  $p = 0,031$  pada tekanan darah diastolik. Dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa pemberian sari mentimun pada posyandu lansia desa Prumpon Kecamatan Sukodono dapat menurunkan tekanan darah.

Secara fisiologis, baik pada individu normal maupun hipertensi, Tekanan darah dipelihara dengan regulasi

dari saat ke saat pada curah jantung dan tahanan vaskular perifer, yang terjadi pada tiga tempat anatomis yaitu arteriol, venula pascakapiler (pembuluh-pembuluh kapasitas) dan jantung. Tempat kontrol anatomis keempat, yakni ginjal, mempertahankan tekanan darah dengan mengatur volume cairan intravaskular. Respons ginjal terhadap penurunan tekanan darah dengan cara mengontrol volume darah, ginjal terutama bertanggung jawab terhadap kontrol tekanan darah jangka panjang. Penurunan tekanan perfusi ginjal menyebabkan redistribusi aliran darah di dalam ginjal dan peningkatan reabsorpsi garam dan air (Katzung, 2001 : 272). Kandungan kalium yang tinggi pada sari mentimun dapat melancarkan keluarnya air seni (diuretik) sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Achmad, 2010).

### Simpulan

1. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan sari mentimun mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2 mmHg pada tekanan darah sistolik dan tidak mengalami perubahan pada tekanan darah diastolik di Posyandu lansia Prumpon Kecamatan Sukodono.
2. Pada kelompok intervensi yang diberikan sari mentimun selama 1 minggu terdapat penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sebesar 13 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 7 mmHg untuk tekanan darah diastolik di Posyandu lansia Prumpon Kecamatan Sukodono.
3. Ada pengaruh sari mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu lansia Prumpon Kecamatan Sukodono dengan hasil uji t-test  $p = 0.000$  untuk tekanan darah sistolik dan  $p = 0.031$  untuk tekanan darah diastolik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baradero, M. 2008. *Klien Gangguan Kardiovaskuler Seri Asuhan Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta
- Bustan, M N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Rineka Cipta : Jakarta
- Ganong, F W. 2008. (Alih Bahasa Andita Novrianti) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Gray, H.H. 2005. *Kardiologi*. Gelora Aksara Pratama : Jakarta
- Gunawan, L. 2001. *Hipertensi "Tekanan Darah Tinggi"*. Kanisius : Jakarta
- Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika : Jakarta.
- Kumar, V.R. 2007. *Buku Ajar Patologi Robbins*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta
- Maryam, R. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika : Jakarta
- Notoatmojo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta
- Ramadhan, A.J. 2010. *Mencermati Gangguan pada Darah dan Pembuluh Darah*. Diva Press : Yogyakarta
- Ruhyandudin, F. 2006. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. UMM : Malang
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu : Yogyakarta
- Sudoyo, A.W. 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi 4*. FKUI : Jakarta

