

**PENGARUH PEMBERIAN JUS TIMUN (CUCUMIS SATIVUS) TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PULAU GADANG
KABUPATEN KAMPAR**

SURIANI¹, LISVIAROSE², MEIRITA HERAWATI³, RIZKA MARDIYA⁴

Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}
email: suriani19850311@gmail.com¹, lisviarose@ikta.ac.id², meirita@ikta.ac.id³,
rizka.mardiya@ikta.ac.id⁴

Abstract: According to data from the World Health Organization (WHO), approximately 536,000 pregnant women die due to hypertensive disorders of pregnancy (HDP). One effort to prevent the worsening of hypertension in pregnant women is the provision of non-pharmacological therapy, such as cucumber juice. Cucumbers are effective in treating hypertension due to their potassium, magnesium, and phosphorus content. The purpose of this study was to determine the effect of cucumber juice (*Cucumis sativus*) on reducing blood pressure in third-trimester pregnant women with hypertension in the working area of Pulau Gadang Primary Health Center, Kampar Regency. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all third-trimester pregnant women in the working area of Pulau Gadang Primary Health Center, totaling 24 respondents. The sampling technique used was total sampling. The measurement instruments included a baby scale and observation sheets. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis, processed through a computerized system, with statistical testing using the independent t-test. The results of the paired t-test showed a p-value of 0.000, indicating that $p < 0.05$, therefore H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that cucumber juice had a significant effect on reducing blood pressure in third-trimester pregnant women with hypertension in the working area of Pulau Gadang Primary Health Center, Kampar Regency. It is expected that this study can serve as informational material for healthcare providers, especially midwives, and the community, demonstrating that consuming cucumber juice can reduce blood pressure in pregnant women compared to using pharmacological treatment alone.

Keywords: Cucumber Juice, Blood Pressure, Pregnant Women

Abstrak: Menurut data WHO (*World Health Organization*) terdapat 536.000 ibu hamil meninggal akibat hipertensi dalam kehamilan (HDK). Salah satu upaya untuk dapat mencegah perburukan hipertensi pada ibu hamil dapat diberikan terapi non farmakologis seperti pemberian jus mentimun. Buah timun dapat secara efektif mengobati hipertensi karena kandungan kalium, magnesium, dan fosfornya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus timun (*cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre Experimental Designs* dengan rancangan *one grup pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel *Total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan bayi dan lembar observasi. Analisis yang digunakan adalah Univariat dan Bivariat diolah menggunakan sistem komputerisasi dan uji statistik *Independen T-test*. Hasil uji *paired-t test* diperoleh nilai $p=0,000$, secara statistik nilai $p=0,000 <$ atau $0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar. Diharapkan penelitian ini menjadi bahan informasi bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan

masyarakat, bahwa dengan mengkonsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dibandingkan hanya dengan mengkonsumsi obat farmakologi saja.

Kata Kunci: Jus Timun, Tekanan Darah, Ibu Hamil

A. Pendahuluan

Hipertensi dalam kehamilan (HDK) ditandai dengan adanya tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih setelah kehamilan 20 minggu pada wanita yang sebelumnya normotensif, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan atau tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal (Fitri, 2020). Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyakit yang berbahaya, terutama apabila terjadi pada wanita yang sedang hamil. Hal ini dapat menyebabkan kematian bagi ibu dan bagi bayi yang akan dilahirkan. Hipertensi dalam kehamilan, kejadian ini persentasenya 12% dari kematian ibu di seluruh dunia. Kemenkes tahun 2020 menyatakan bahwa hipertensi meningkatkan angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2020).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2020 terdapat 536.000 ibu hamil meninggal akibat hipertensi dalam kehamilan (HDK). Kejadian ini terjadi hampir di seluruh dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil laporan WHO pada tahun 2020 juga menyatakan bahwa di Indonesia AKI tergolong tinggi dengan 420 per 100.000 kelahiran hidup (Angsar, 2020).

Faktor penyebab kematian ibu terbesar kedua di Indonesia yaitu *hipertensi* dalam kehamilan. HDK terjadi pada 10% dari wanita hamil di seluruh dunia. HDK merupakan penyebab cacat jangka panjang dan kematian ibu dan bayi. Hampir sepersepuluh dari kematian ibu dikarenakan HDK (WHO, 2020). Hipertensi dalam kehamilan juga dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti *preeklamsi* (ringan-berat) dan *eklamsi* (Indrayani, 2020).

Kejadian HDK berkontribusi sebagai penyebab meningkatnya kematian ibu, disuatu daerah. Di Propinsi Riau pada tahun 2022, angka kematian ibu mencapai 117,02/100.000 kelahiran hidup dan 28,76% kematian ibu disebabkan HDK. Kabupaten Kampar merupakan salah satu daerah yang berada di provinsi Riau. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar dari 31 puskesmas yang ada di Kabupaten Kampar sasaran jumlah ibu hamil hipertensi terbanyak ada di UPTD Puskesmas Pulau Gadang yaitu sebanyak 38 (4,3%) ibu hamil (Profil Dinkes Kabupaten Kampar, 2023)

Dampak yang dapat diakibatkan oleh hipertensi pada kehamilan, 5-8% wanita hamil mengalami preeklamsia dan 15% diantaranya mengalami sindrom HELLP. Dampak lainnya seperti kekurangan cairan plasma akibat gangguan pembuluh darah, gangguan ginjal, gangguan hematologis, gangguan kardiovaskular, gangguan hati, gangguan pernafasan, *sindrom hemolysis, elevated liver enzymes, low platelet count* (HELLP), serta gangguan pada janin seperti pertumbuhan terhambat, prematuritas hingga kematian dalam rahim (Ningtias & Wijayanti, 2021)

Hipertensi dalam kehamilan dapat menurunkan aliran darah ke plasenta, yang akan mempengaruhi persediaan oksigen dan nutrisi dari bayi. Hal ini dapat memperlambat pertumbuhan bayi dan meningkatkan resiko saat melahirkan. Tekanan darah tinggi juga dapat meningkatkan resiko kerusakan tiba-tiba dari plasenta, dimana plasenta akan terpisah dari uterus sebelum waktunya. Hipertensi saat hamil sering terjadi pada trimester ketiga (Lalage, 2020).

Dalam mencegah perburukan hipertensi terutama pada ibu hamil diperlukan tindakan yang cepat, bahkan sejak hipertensi pertama kali terdeteksi. Beberapa cara pengobatan diantaranya melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Namun, terapi farmakologis cenderung mahal dan membutuhkan intervensi tenaga kesehatan. Sedangkan terapi non farmakologis telah banyak dikembangkan dan dibuktikan dapat mencegah perburukan hipertensi seperti pemberian jus mentimun yang mudah dan murah untuk dijangkau oleh masyarakat (Marvia 2020).

Menurut (Gustirini, 2022) timun dapat secara efektif mengobati hipertensi karena kandungan kalium, magnesium, dan fosfornya. Kandungan kalium dan magnesium meningkatkan ukuran sel endotel, menghambat vasokonstriksi otot polos, meningkatkan produksi prostasiklin vasodilator dan meningkatkan produksi oksida nitot, yang merangsang respon dilatasi dan vasoreaktivitas, yang mengurangi hipertensi.

Buah mentimun juga memiliki kandungan seperti potasium, magnesium dan fosfor yang dapat mengobati hipertensi. Mentimun juga memiliki kandungan uretik dan kandungan airnya yang juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, kandungan – kandungan pada buah mentimun ini yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. (ika fitriani, dkk, 2021).

Mekanisme antihipertensi dari ekstrak buah mentimu (*cucumis sativus*) ini dapat mencakup modulasi faktor relaksasi turunan *endotelium* (EDRF) yang diproduksi dari oksida nitrat (*Nitrit Oxide*) dan terhubung dengan fungsi endotel vaskular. Biji C. sativus, ini khususnya, memainkan peran penting dalam pengobatan gangguan miokard dan vaskular dengan meningkatkan EDRF mekanisme, pembangkit energi, dan kapasitas antioksidan (Wahid et al. 2022).

Jus mentimun memiliki kandungan kalium, postassium, magnesium, dan fosfor yang dapat memelihara keseimbangan kandungan garam, natrium, dan cairan dalam tubuh. Potasium atau kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Marvia 2020)

Dari hasil temuan (Rahmawati et al., 2019), mengatakan bahwa terjadi penurunan sistolik dan diastolik setelah minum jus mentimun, dengan rata-rata tekanan darah sistolik adalah $127,3 \pm (5,8 \text{ mmHg})$. Pada periode yang sama, rata-rata diastolik adalah $81,6 \pm 6,3 \text{ mmHg}$ (Rosa, 2023). Mengonsumsi 100 gram mentimun selama tujuh hari, yang setara dengan 147 mg kalium dan 13 mg magnesium, menurunkan tekanan darah; minum jus timun dua kali/hari dalam seminggu dapat menurunkan hipertensi pada ibu hamil (Cholifah et al., 2021).

Hasil penelitian Cholifah (2021) mengenai efektifitas jus mentimun untuk ibu hamil dengan hipertensi juga sejalan bahwa mengonsumsi 100 g mentimun yang setara dengan 147 mg dan 13 mg kalium dan magnesium tujuh hari dapat menurunkan sistolik dan diastolik, dan minum jus timun dua kali/hari selama seminggu dapat secara efektif menurunkan darah tinggi wanita hamil. Kombinasi bahan makanan yang tinggi kalium dan magnesium dan diperkaya dengan penelitian (Rahmawati & Idealistiana, 2023) merupakan salah satu terapi komplementer yang menurunkan sistolik dan diastolik. Minum 150 ml jus timun selama tujuh hari secara drastis dapat menurunkan darah tinggi. Hasil temuan dilapangan terkait observasi tekanan darah yang dilakukan oleh peneliti selama 9 hari, semua wanita hamil antusias karena merasa tekanan darahnya dapat terkontrol setiap harinya.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pulau Gadang, dari 10 ibu hamil trimester III, 4 orang (60%) diantaranya mengalami hipertensi saat hamil responden mengatakan bahwa adanya riwayat hipertensi sebelumnya dan responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat sedangkan 6 (40%) orang ibu hamil lainnya tekanan darah normal. Hasil keterangan dari petugas Puskesmas Pulau Gadang bahwa pada tahun 2022 gangguan hipertensi pada kehamilan membawa dampak bagi bayi. Dilaporkan kematian perinatal yaitu 1 (10%), kelahiran prematur yaitu 2 orang bayi (20 dan 3 (30%) orang bayi mengalami bayi berat lahir rendah (BBLR).

Berdasarkan latar belakang dibuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian jus timun (*cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar”.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post-test designs* (pengukuran didepan atau *pretest* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau *posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang sebanyak 24 orang sesuai kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan observasi. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan analisa bivariat. Data yang terkumpul akan diolah dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) dengan uji statistik *Paired sample T-test*.

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Tekanan Darah pada Ibu Hamil Trisemester III dengan hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Jus Mentimun di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Tekanan darah sistole Sebelum diberikan jus mentimun	141.84	140-155	7.993	148.54
Tekanan darah diastole Sesudah diberikan jus mentimun	91.68	90-98	3.761	90.13
Tekanan darah sistole sesudah diberikan jus mentimun	117.40	110-120	4.113	115.70
Tekanan darah diastole Sesudah diberikan jus mentimun	75.48	70-80	3.618	73.99

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa dari 24 ibu hamil trisemester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar, rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 141 mmHg dengan tekanan darah terendah 140 mmHg, tekanan darah tertinggi 155 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberikan jus mentimun yaitu 117 mmHg dengan tekanan darah sistole terendah 110 mmHg dan tekanan darah tertinggi 120 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 91 mmHg dengan tekanan darah terendah 90 mmHg, tekanan darah tertinggi 98 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 91 mmHg, tekanan darah diastole terendah 90 mmHg dan tekanan darah tertinggi 98 mmHg

Hasil Bivariat

Sebelum dilakukan analisis uji statistik parametrik, data harus memenuhi syarat uji normalitas, data terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan uji normalitas data statistic *Shapiro-Wilk* nilai signifikansi (p) pretest dan posttest nya nilai $p > 0.05$, artinya data tersebut berdistribusi normal maka uji *paired-t test* dapat dilakukan. sebagai berikut :

Tabel. 2 Pengaruh Pemberian Jus Timun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel Variabel	Mean	Selisih mean	Std. Deviation	P Value
Tekanan darah sistole Sebelum diberikan jus mentimun	141.84	24.44	8.540	0,000
Tekanan darah sistole Sesudah diberikan jus mentimun	117.40			
Tekanan darah diastole Sebelum diberikan jus mentimun	91.68	16.20	4.916	0,000
Tekanan darah diastole Sesudah diberikan jus mentimun	75.48			

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan tekanan darah sistole diastole pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus timun (*cucumis sativus*) di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar.

Pembahasan

Pengaruh Pemberian Jus Timun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil analisa data univariat distribusi frekuensi tekanan darah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun dari 24 ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar, rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 141 mmHg dengan tekanan darah terendah 140 mmHg, tekanan darah tertinggi 155 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberikan jus mentimun yaitu 117 mmHg dengan tekanan darah sistole terendah 110 mmHg dan tekanan darah tertinggi 120 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 91 mmHg dengan tekanan darah terendah 90 mmHg, tekanan darah tertinggi 98 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus mentimun yaitu 91 mmHg, tekanan darah diastole terendah 90 mmHg dan tekanan darah tertinggi 98 mmHg

Berdasarkan hasil analisa data bivariat dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan tekanan darah sistole diastole pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus timun (*cucumis sativus*) di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Gadang Kabupaten Kampar.

Menurut Ika Fitriani (2021), buah mentimun memiliki kandungan seperti potasium, magnesium dan fosfor yang dapat mengobati hipertensi. Mentimun juga memiliki kandungan uretik dan kandungan airnya yang juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, kandungan – kandungan pada buah mentimun ini yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Mentimun juga memiliki banyak sekali kandungan gizi seperti kalium, potasium, magnesium, dan vitamin C. Fungsi dari kalium adalah bersama natrium, kalium memegang peranan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Bersama kalium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Didalam sel, kalium berfungsi sebagai katalisator dalam banyak reaksi biologis, terutama dalam metabolisme energi dan sintesis glikogen dan protein. Kalium berperan dalam pertumbuhan sel (Agustiyas tjiptaningrum, 2016).

Menurut (Gustirini, 2022) timun juga dapat secara efektif mengobati hipertensi karena kandungan kalium, magnesium, dan fosfornya. Kandungan kalium dan magnesium meningkatkan ukuran sel endotel, menghambat vasokonstriksi otot polos, meningkatkan produksi prostasiklin vasodilator dan meningkatkan produksi oksida nitot, yang merangsang respon dilatasi dan vasoreaktivitas, yang mengurangi hipertensi. Mekanisme antihipertensi dari ekstrak buah mentimu (*cucumis sativus*) ini dapat mencakup modulasi faktor relaksasi turunan endotelium (EDRF) yang diproduksi dari oksida nitrat (Nitrit Oxide) dan terhubung dengan fungsi endotel vaskular. Biji *C. sativus*, ini khususnya, memainkan peran penting dalam pengobatan gangguan miokard dan vaskular dengan meningkatkan EDRF mekanisme, pembangkit energi, dan kapasitas antioksidan (Wahid et al. 2022).

Jus mentimun memiliki kandungan kalium, potassium, magnesium, dan fosfor yang dapat memelihara keseimbangan kandungan garam, natrium, dan cairan dalam tubuh. Potasium atau kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Marvia 2020)

Dari hasil temuan (Rahmawati et al., 2019), mengatakan bahwa terjadi penurunan sistolik dan diastolik setelah minum jus mentimun, dengan rata-rata tekanan darah sistolik adalah $127,3 \pm (5,8 \text{ mmHg})$. Pada periode yang sama, rata-rata diastolik adalah $81,6 \pm 6,3 \text{ mmHg}$ (Rosa, 2023). Mengonsumsi 100 gram mentimun selama tujuh hari, yang setara dengan 147 mg kalium dan 13 mg magnesium, menurunkan tekanan darah; minum jus timun dua kali/hari dalam seminggu dapat menurunkan hipertensi pada ibu hamil (Cholifah et al., 2021).

Hasil penelitian Cholifah (2021) mengenai efektifitas jus mentimun untuk ibu hamil dengan hipertensi juga sejalan bahwa mengonsumsi 100 g mentimun yang setara dengan 147 mg dan 13 mg kalium dan magnesium tujuh hari dapat menurunkan sistolik dan diastolik, dan minum jus timun dua kali/hari selama seminggu dapat secara efektif menurunkan darah tinggi wanita hamil. Kombinasi bahan makanan yang tinggi kalium dan magnesium dan diperkaya dengan penelitian (Rahmawati & Idealistiana, 2023) merupakan salah satu terapi komplementer yang menurunkan sistolik dan diastolik. Minum 150 ml jus timun selama tujuh hari secara drastis dapat menurunkan darah tinggi. Hasil temuan dilapangan terkait observasi tekanan darah yang dilakukan oleh peneliti selama 9 hari, semua wanita hamil antusias karena merasa tekanan darahnya dapat terkontrol setiap harinya.

Hal serupa juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Z fikar dan Nurdin (2019) dengan judul "Pengaruh pemberian jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di Desa Ciamis Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Utara". Berdasarkan hasil data distribusi Frekuensi tekanan darah setelah pemberian jus timun pada hari kedua didapat rata-rata tekanan darah adalah 126,33 mmHg dengan standar deviasi 6,149. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 21,34 dengan standar deviasi 6,631 dari hasil uji statistic didapatkan nilai p-value 0,000. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh antara tekanan sebelum dan sesudah pemberian jus timun.

Menurut Asumsi peneliti, sebelum pemberian jus timun kepada ibu hamil, masih banyak ibu hamil yang mengalami tekanan darah tinggi, yang disebabkan kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap jus timun yang memiliki kandungan gizi seperti kalium, potassium, magnesium, fosfor dan vitamin C, serta memiliki kandungan uretic dan kandungan air yang dapat menurunkan tekanan darah. Setelah pemberian jus timun kepada ibu hamil yang mengalami tekanan darah tinggi, maka tekanan darah pada ibu menurun menjadi normal. Hal ini disebabkan oleh pengaruh pemberian jus timun kepada ibu hamil, yang diberikan secara rutin sebanyak 150 ml 2 kali sehari selama 7 hari.

D. Penutup

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan informasi bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat, bahwa dengan mengkonsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dibandingkan hanya dengan mengkonsumsi obat farmakologi saja.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Z.F., Nurdin, S.S.I., (2020), Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*. Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif, *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, Volume 1 Nomor 2, E-ISSN: 2656-9612 P-ISSN:2656-8187.
- Alga W. (2020). 3 Manfaat Buah Mentimun selain untuk Obati Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi, Artikel. <https://jatim.tribunnews.com/2019/07/07/3-manfaat-labu-siam-selain-untuk-obati-hipertensi-atau-tekanan-darah-tinggi-kaya-akan-vitamin-c?page=3>.
- Andriani, D. (2022). Pentingnya Kalium Selama Kehamilan, Artikel, <https://cantik.tempo.co/read/821904/pentingnya-kalium-selama-kehamilan/full&view=ok>. untuk Hipertensi. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Brevik, A., Medin, T., Jorgenesen, A., Piasek, A., Elilasson, J., Karlsen, A. (2020). Supplementation of a western diet with golden kiwifruits (*Actinidia chinensis* var. 'Hort 16A') effects on biomarkers of oxidation damage and antioxidant protection, *Nutrition Journal*.
- Brunner., Suddarth. (2020). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Chalida, N. (2021). Effect Of Cucumber Juice And Brisk Walking Exercise On Blood Pressure In Elderly Hypertension Patients. *Midwifery And Nursing Research (Manr) Journal* Vol.1 No.1
- Cholifah, S., Sari, R.P.S., Adawiyah, R., et al. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* Linn) terhadap Penderita Hipertensi di Puskesmas Sukatani. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*. Vol. 12, No. 03.
- Christine, M. (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
- Cunningham, G. (2020). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Kesehatan Provinsi Riau. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021*. Dinkes Provinsi Riau.
- Dongfeng, G. (2021). Reproducibility of blood pressure responses to dietary sodium and potassium interventions The GenSalt study. *Hypertension*.
- Elisabeth, T. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Fandinata, S., Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit 142egative142ive (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit 142egative142ive (142egative mellitus dan hipertensi). Jakarta: Graniti.
- Fauziah, M.R., Indah, L.P., Firdaus, A.N.T. (2021). Perbandingan Efektifitas Pemberian Jus Mentimun dan Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Panongan Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 8 Nomor 1.
- Fitri, M.N., Choirunissa, R., Rifiana, A.J. (2020). Pengaruh Konsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 12 (2). Hal : 169 – 178. P-ISSN: 2301-9255 e-ISSN:2656-1190.
- Guyton, A.C. (2020). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Hariyanti, R. (2020). The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (*Cucumis Sativus*) On Blood Pressure in Menopausal Hypertension. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Hembing, W. (2020). *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Indrayani, Y.W., Komala, G.M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*. Vol. 01 No. 01.
- Jayani, I. (2021). Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 4(2):36–44.
- Junaedi, E dan Yulianti, S. (2020). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: F Media.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kharisna, D., Dewi, W. N., Lestari, W. (2021). Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*. 2(2).
- Kholish. (2020). *Kandungan Buah Mentimun*. Jakarta: EGC
- Khusnul, H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Monggot Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 1(2).
- Kurnia, C.P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Hipertensi Kehamilan di Wilayah Puskesmas Padangsari Banyumanik Semarang. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Latifah, N., Wahyuni, S., Ariyanti, I. (2020). Perbedaan Pemberian Buah Pisang Ambon dan Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Naskah Publikasi. Poltekkes Semarang.
- Lovindy, P.L. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi, Laporan Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Mahbubah, I., Rahman, H. F., Hafifah, V. N. (2022). Pengaruh Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4(3). E-ISSN 2715-6885 p-ISSN 2714-9757.
- Mardiswojo, S., Rajakmangunsudarso, H. (2020). *Cabe Puyang Warisan*. Nenek Moyang. Jakarta: Balai Pustaka.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). Jakarta: CV. Pena Persada.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: Rineka Cipta.
- Nurmalasari, P. (2022). Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium Edule* (Jacq.) Sw.) dan Ubi Jalar Cilembu (*Ipomoea batatas* (L.) Lam. Var. cilembu) Sebagai Bahan Utama Dalam Pembuatan Selai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). 2021. *Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Update Konsensus PERHI.
- Prakoso, A., Agusman, F. M. M., Sonhaji. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu di Kabupaten Demak. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah 2018*.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rukmana, R. (2020). *Budidaya Mentimun*. Yogyakarta: Kanisius
- Sudibyo, A. (2020). Efek Jus Buah Mentimun Terhadap Tekanan Darah Normal Laki-Laki Dewasa. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta* 1(4).

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumpena, U. (2020). *Budidaya Mentimun Intensif*. Jakarta: Penebar
- Swadaya. Sustrani, L. (2020). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Utami, R.S., Cahyanto, E.B., Listyaningsih, E. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol.6 (2)
- WHO. (2020). WHO Recommendation on Calcium Supplementation Before Pregnancy for the Prevention of Pre-Eclampsia and its Complications. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331787/9789240003118-eng.pdf?ua=1>.
- Wicaksana, D.G. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Kersikan Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Wijaya. (2021). *Kandungan Buah Mentimun Bagi Tubuh*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yakub, N. P., Frare, D. Y. (2022). Pengaruh Sari Buah Menimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Tahun 2017.
- Yanti, E. (2020). Effect Of Chayote Juice on Blood Pressure in Patients With Hypertension. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. Volume 8 Nomor 1
- Zamaa, M. S., Dewi, C., Salma. (2022). Pengaruh Perasan Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *JNJ Jambura Noursing Journal*. 4(2)