
Jus Timun Sebagai Solusi Herbal Menangani Hipertensi di Kamang Mudiak

Nuridin¹, Esis Erlinatasari², Rahmi Sari Kasoema³, Neila Sulung⁴, Efriza⁵, Fauzan Akbar⁶

¹Universitas Fort De Kock Bukittinggi

*Email:nuridin.6606@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi di Indonesia dan patut mendapat perhatian serius, terutama pada lansia. Berdasarkan informasi kesehatan Dinas Kesehatan Daerah Agam tahun 2020, Hipertensi termasuk sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah 38.826 kasus. Salah satu wilayah dengan kasus terbesar adalah Puskesmas Magek Kecamatan Kemang Magek terdapat sebanyak 3.860 kasus, lebih tinggi dibandingkan Puskesmas Biaro dengan jumlah kasus 3.415 kasus. Wilayah ini juga menghadapi tantangan kesehatan bagi lansia, terutama dalam mengelola hipertensi. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan memberikan intervensi komplementer melalui pengobatan herbal bagi kepala keluarga di Nagari Kamang Mudiak. Intervensi yang dilakukan antara lain edukasi dan memberikan terapi herbal Jus mentimun (*Cucumis sativus*) kepada penderita hipertensi. Hasil intervensi menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi yaitu 170/90 mm Hg menjadi 150,90 mm Hg. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi herbal dapat menjadi obat yang efektif dan murah untuk mengendalikan tekanan darah tinggi di masyarakat, khususnya pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Herbal, Jus Timun, Keluarga Bina Asuh

Abstract

Hypertension is one of the most common diseases in Indonesia and requires serious attention, especially among the elderly. According to the 2020 health report from the Agam District Health Office, hypertension ranks among the top ten most prevalent diseases, with 38,826 reported cases. One of the areas with the highest case numbers is Magek Health Center in Kamang Magek District, which reported 3,860 cases, higher than Biaro Health Center, which reported 3,415 cases. This area also faces significant challenges in managing elderly health, particularly hypertension. The goal of this program is to raise public awareness and provide complementary interventions through herbal treatments for heads of families in Nagari Kamang Mudiak. The interventions include education and the administration of herbal cucumber juice (*Cucumis sativus*) to hypertensive patients. The results showed a decrease in blood pressure before and after the intervention, from 170/90 mm Hg to 150/90 mm Hg. These findings suggest that herbal therapy can be an effective and affordable solution for managing high blood pressure in the community, particularly among the elderly.

A. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi di dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan angka kejadiannya terus meningkat, terutama di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.(WHO, 2024).

Hipertensi sering dianggap sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala dan dapat memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, artinya sekitar 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. (Kemenkes RI., 2019)

Pentingnya penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada penggunaan obat-obatan saja, namun juga mencakup perubahan gaya hidup dan penggunaan terapi komplementer yang lebih ramah lingkungan dan hemat biaya. Salah satu metode suplementasi yang terbukti efektif adalah penggunaan bahan alami seperti mentimun (*Cucumis sativus*) yang berpotensi sebagai obat antihipertensi. (Sefa et al., 2018)

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan terapi herbal komplementer kepada keluarga angkat di Nagari Kamang Mudiak, dengan harapan dapat membantu pengendalian darah tinggi di masyarakat. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, termasuk faktor penyebab dan penatalaksanaannya. Selain itu, program ini bertujuan untuk menerapkan terapi komplementer dengan menggunakan bahan alami seperti mentimun dan labu siam sebagai pengobatan alternatif bagi penderita hipertensi. Dengan adanya edukasi dan suplemen herbal yang mudah didapat, diharapkan prevalensi hipertensi di Nagari Kamang Mudiak dapat diturunkan.

Manfaat dari kegiatan ini dapat dirasakan baik oleh individu maupun masyarakat luas. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini antara lain: (1) Peningkatan pengetahuan: Masyarakat akan lebih memahami faktor risiko hipertensi dan cara penanganannya secara holistik, termasuk penggunaan terapi komplementer yang lebih ramah lingkungan. (2) Pengendalian tekanan darah: Terapi herbal yang diterapkan diharapkan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya tanpa efek samping yang berlebihan, sehingga meningkatkan kualitas hidupnya. (3) Mengurangi beban kesehatan: Melalui pendidikan yang tepat dan penggunaan bahan-bahan alami yang mudah didapat, kami berharap dapat mengurangi beban ekonomi yang disebabkan oleh pengobatan hipertensi jangka panjang.

A. Pelaksanaan dan Metode.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Nagari Kamang Mudiak Kecamatan Kamang Magek Kabupaten Agam dengan fokus pada keluarga yang anggotanya menderita penyakit hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini melalui banyak tahapan yang sistematis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tahapan pelaksanaan operasional meliputi:

1. Pelaksanaan

a. Pendataan Keluarga Bina Asuh

Pada tahap awal, dilakukan pendataan terhadap keluarga yang memiliki anggota penderita hipertensi di Nagari Kamang Mudiak. Data ini diperoleh melalui kunjungan

rumah dan wawancara langsung dengan anggota keluarga. Setelah melakukan penilaian, satu keluarga dipilih sebagai keluarga bina asuh, yang akan menjadi subjek utama dalam program ini. Kegiatan ini dilakukan merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan (Weny Kusuma, Yulius Tiranda, 2021) bahwa terapi komplementer yang dapat digunakan antara lain: Rebusan dan jus (air mentimun, jus mentimun, buah pisang, jus tomat, rebusan daun alpukat, rebusan daun sirih), Yoga, Meditasi, Musik klasik, Tekuk dan hipnotis, Terapi SEFT, Relaksasi otot progresif, Teknik nafas dalam, Pijat refleksi, Dance movement terapi, Mases kaki, Hidroterapi, Terapi tertawa, Terapi akupresure, Terapi akupunktur menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

b. Edukasi dan Sosialisasi

Edukasi merupakan komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Edukasi yang diberikan mencakup penjelasan tentang hipertensi, faktor risiko, gejala, dan cara pencegahannya, serta pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Edukasi dilakukan melalui pertemuan kelompok dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi, disertai dengan penggunaan alat bantu visual seperti poster dan booklet.

Peran edukasi kesehatan dalam mencegah penyakit degeneratif akibat gaya hidup. (Fendy Yesayas, Ribka Sabarina Panjaitan, 2023)

Tingkat pengetahuan penderita hipertensi dan sakit kepala meningkat setelah penyuluhan. Penderita sakit kepala mengalami penurunan setelah pelatihan terapi myofacial release ischemic compression. (Cahyani et al., 2022)

Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan sangat penting dalam mengelola dan mencegah hipertensi serta penyakit degeneratif akibat gaya hidup tidak sehat. Edukasi yang melibatkan ceramah, diskusi, dan alat bantu visual efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko dan pencegahan hipertensi, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan pasien setelah edukasi. Selain itu, penggunaan metode pendidikan yang tepat juga dapat membantu mengurangi keluhan fisik, seperti sakit kepala pada pasien hipertensi, dengan menggunakan terapi komplementer yang diajarkan.

c. Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah memberikan edukasi, pemeriksaan tekanan darah dilakukan kepada anggota keluarga bina asuh. Pengukuran tekanan darah (TD) di rumah memberikan informasi klinis yang berguna tentang profil tekanan darah pasien. Pengukuran Tekanan Darah di Rumah (PTDR) membantu dalam diagnosis yang lebih tepat pada tahap awal. Oleh karena itu, disarankan melakukan PTDR pada semua pasien yang menjalani terapi hipertensi. (Yuda Turana, et al, 2019). Pemeriksaan ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal kondisi tekanan darah pasien sebelum intervensi. Pemeriksaan tekanan darah menjadi penting dilakukan karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka sampai muncul komplikasi serius. (<https://prodiaohi.co.id/>)

d. Intervensi Terapi Herbal

Pada tahap intervensi, anggota keluarga diberikan terapi herbal berupa jus timun (*Cucumis sativus*) yang diolah secara sederhana. Pemilihan Intervensi ini dilakukan melihat kepada manfaat timun untuk darah tinggi tidak hanya mitos belaka, tetapi manfaat ini dapat diperoleh karena timun mengandung serat, kalium, dan antioksidan. Selain itu, terdapat berbagai zat lain di dalam timun yang dapat menurunkan tekanan darah. (Kevin Adrian, 2024)

e. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung secara berkala selama 4 (empat) hari untuk melihat keberhasilan intervensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, tim pengabdian juga mencatat gejala-gejala lain yang dirasakan penderita hipertensi selama menjalani terapi ini.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini bersifat partisipatif, di mana masyarakat, terutama keluarga bina asuh, ikut terlibat secara aktif dalam seluruh proses rangkaian kegiatan dengan beberapa tahapan, diawali dengan pendataan terhadap kepala keluarga, memberikan edukasi sosialisasi tentang hipertensi, memberikan intervensi jus mentimun (*Cucumis sativus*), selanjutnya dilakukan pemantauan dan pengukuran secara berkala selama 4 (empat) hari.

Kegiatan ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi timun dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tenaga kesehatan, terutama perawat di wilayah kerja Puskesmas Ngaliyan, diharapkan melakukan kunjungan rumah untuk memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya keluarga, mengenai penyakit hipertensi. (Cahyani et al., 2022)

Pemanfaatan jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Putri et al., 2023)

Keterlibatan aktif masyarakat dalam program edukasi dan konsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pengelolaan hipertensi.

B. Hasil dan Pembahasan

Program ini menunjukkan bahwa jus mentimun merupakan upaya efektif sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Nagari Kamang Mudiak. Melalui pendekatan partisipatif, edukasi dan pengetahuan tentang hipertensi diberikan kepada keluarga sebagai kegiatan keluarga bina asuh. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, artinya pemberian jus mentimun memberikan manfaat dalam mengendalikan hipertensi, serta pentingnya peran tenaga kesehatan dalam kunjungan rumah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

1. Hasil Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PKM)

a. Pendataan Kepala Keluarga (KK)

- Kegiatan dimulai dengan pendataan Kepala Keluarga (KK) di wilayah sasaran PKM.

- Target pendataan sebanyak 10 KK.
- Kepala keluarga yang di data tersebut di lakukan Edukasi berupa penyuluhan atau soialisasi tentang kesehatan nkhususnya tentang hipertensi.
- Dari jumlah 10 KK tersebut, dipilih 1 (satu) yang menderita hipertensi, Pasien yang terpilih berusia 60 tahun untuk dilakukan intervensi lebih lanjut, dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan dan ketersediaan mereka untuk mengikuti program pemantauan selanjutnya.

b. Edukasi dan Sosialisasi secara Individu

- Setelah dilakukan pendataan, edukasi dilakukan secara individu kepada setiap Kepala Keluarga (KK).
- Edukasi meliputi pemahaman tentang hipertensi, faktor risiko, dampak pada kesehatan, dan manfaat konsumsi jus mentimun.
- Hasil dari edukasi (sosialisasi) menunjukkan peningkatan pemahaman KK tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah. Terdapat peningkatan pemahaman KK yang lebih baik secara umum mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah.

c. Pemberian Intervensi Jus Mentimun

- Intervensi dilakukan terhadap 1 (satu) orang penderita hipertensi dengan memberikan jus mentimun sebanyak 100 ml per hari sebanyak 2 kali selama 4 hari berturut-turut.
- Pemberian dilakukan pada pagi hari dan malam hari, pasien dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan atau minuman tinggi natrium selama masa intervensi.

d. Pemantauan Tekanan Darah Selama 4 Hari

- Tekanan darah pasien diukur setiap hari selama masa intervensi.
- Hasil intervensi menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu dari 170/90 mm Hg turun menjadi 150,90 mm Hg setelah 4 hari konsumsi jus mentimun.
- Pasien yang mengalami penurunan tekanan darah melaporkan perasaan lebih nyaman dan penurunan gejala seperti pusing dan sakit kepala.

2. Pembahasan

Program intervensi ini membahas dampak dari empat komponen utama: pendataan kepala keluarga, edukasi atau sosialisai individu, pemberian intervensi jus mentimun, dan pemantauan tekanan darah, berikut akan dibahas komponen tersebut.

a. Pendataan Kepala Keluarga (KK)

Pendataan kepala keluarga di wilayah sasaran membantu mengidentifikasi keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi, sehingga intervensi dapat difokuskan pada kelompok yang tepat.

Menurut (Zahirah et al., 2023) menunjukkan keterlibatan keluarga berperan penting dalam meningkatkan manajemen diri pada penderita hipertensi. Sementara itu, studi oleh (Fadhliya et al., 2021) menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai motivator, pendidik, dan pendukung sangat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Pengumpulan data kepala rumah tangga di wilayah sasaran merupakan langkah penting dalam mengidentifikasi keluarga yang menderita hipertensi. Melalui proses ini, kami dapat menargetkan kelompok yang membutuhkan dengan lebih efektif. Selain itu, keterlibatan keluarga terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan manajemen diri pada pasien hipertensi, berperan sebagai motivator dan pendidik untuk meningkatkan kualitas hidup, terutama pada lansia. Oleh karena itu, pendataan ini tidak hanya membantu pengobatan hipertensi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup seluruh keluarga.

b. Edukasi dan Sosialisasi secara Individu

Edukasi terhadap individu tentang hipertensi, faktor risiko, dampak pada kesehatan, dan manfaat konsumsi jus mentimun menunjukkan peningkatan pemahaman peserta program terhadap pengelolaan hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nelwan & Sumampouw, 2019) bahwa Tindakan edukasi (promosi kesehatan) mengenai hipertensi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan. Selanjutnya penelitian lainnya menyatakan bahwa pemberian edukasi hipertensi meliputi pemahaman dan klasifikasi hipertensi, gejalanya, faktor penyebab dan pengendaliannya, serta makanan yang harus dibatasi oleh pasien hipertensi, memberikan dampak yang signifikan terhadap perluasan pengetahuan peserta tentang Prolanis. (Istiqomah et al., 2022)

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, pemberian edukasi dan sosialisasi terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini merupakan faktor kunci dalam memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan.

Edukasi hipertensi, meliputi penjelasan faktor risiko, dampak kesehatan, penatalaksanaan, dan manfaat mengonsumsi jus acar, membantu peserta program meningkatkan pemahamannya tentang pengobatan hipertensi.

Diharapkan dengan pengetahuan yang lebih baik, peserta dapat lebih mudah melakukan perubahan perilaku positif untuk mengelola hipertensinya.

Pengetahuan ini memberikan peserta, terutama lansia, landasan yang kuat untuk menjadi lebih sadar akan pentingnya pengendalian tekanan darah dalam meningkatkan kualitas hidup.

c. Pemberian Intervensi Jus Mentimun

Pemberian jus mentimun sebanyak 100 ml dua kali sehari selama empat hari terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun berpengaruh positif dalam mengurangi tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi. (Putri et al., 2023). Penelitian lain dilakukan oleh (Maharani et al., 2024) membuktikan bahwa konsumsi jus mentimun dapat berkontribusi pada pengurangan angka tekanan darah bagi pasien penderita hipertensi. Kandungan serat yang tinggi **pada** mentimun membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah **untuk menunjang** kesehatan

jantung secara keseluruhan. (<https://rsum.bandaacehkota.go.id/kenali-manfaat-timun-untuk-kesehatan/>, 2024).

Berdasarkan hasil kegiatan dilapangan dan hasil penelitian sebelumnya, bahwa mengonsumsi jus mentimun sebanyak 100ml dua kali sehari selama empat hari efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa mentimun kaya serat dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan. Oleh karena itu, jus mentimun dapat dianggap sebagai intervensi herbal yang berguna untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, terutama pada pasien yang memerlukan pendekatan pelengkap dalam pengendalian tekanan darah.

d. Pemantauan Tekanan Darah Selama 4 Hari

Pemantauan tekanan darah setiap hari memberikan data penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi jus mentimun yang diberikan kepada pasien penderita hipertensi.

Seberapa pentingnya pemantauan tekanan darah pada penderita hipertensi, bahwa Masyarakat harus berpartisipasi aktif dalam kegiatan kehumasan hipertensi, khususnya untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, dan edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi harus ditingkatkan, terutama pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala untuk mencegah komplikasi. (Nurul Ilmi Idrus, Ansariadi, 2021). Orang dewasa harus memeriksakan tekanan darahnya secara teratur sebagai bagian dari perawatan kesehatan secara preventif. menyarankan agar orang yang berisiko agar dapat memeriksakan tekanan darahnya secara rutin, terutama jika mereka termasuk dalam kelompok risiko tinggi atau memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi. (Firdaus et al., 2024)

Upaya pemantauan tekanan darah secara rutin, terutama bagi penderita hipertensi, sangatlah penting. Data harian yang diperoleh memungkinkan bahwa evaluasi yang lebih akurat terhadap efektivitas intervensi, seperti pemberian jus mentimun, sekaligus membantu mencegah komplikasi berbahaya. Peran aktif masyarakat dalam promosi kesehatan hipertensi dan edukasi yang terus-menerus menjadi kunci dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol tekanan darah. Untuk individu berisiko tinggi atau dengan riwayat hipertensi dalam keluarga, pemeriksaan berkala menjadi langkah preventif yang esensial guna memastikan tekanan darah tetap dalam batas normal dan kesehatan tetap terjaga.

Secara keseluruhan, program ini berhasil menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun dapat menjadi pilihan pengobatan komplementer yang mudah diakses, terjangkau, dan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Keterlibatan aktif keluarga, edukasi yang tepat, serta pemantauan yang berkelanjutan berperan penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi di masyarakat.

C. Kesimpulan

Program intervensi pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus*) dan labu siam (*Sechium edule*) sebagai terapi alami bagi penderita hipertensi telah menunjukkan hasil yang menjanjikan, dengan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dalam dua

minggu. Hasil ini menegaskan potensi besar terapi herbal dalam membantu pengelolaan hipertensi, terutama jika didukung dengan edukasi yang baik dan keterlibatan aktif dari keluarga. Meskipun demikian, terapi herbal ini sebaiknya digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis, bukan sebagai pengganti utama. Penerapan pendekatan holistik yang mencakup pola hidup sehat dan pemantauan medis secara rutin tetap penting dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali. Program ini memberikan harapan baru bagi masyarakat untuk mengatasi hipertensi dengan cara yang lebih alami dan terjangkau.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, S. K., Iffani, N., Nisa, K., Nugraha, A. W., & Dimas, F. (2022). *Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi dan Myofascial Release Ischemic Compression untuk mengurangi nyeri kepala pada Lansia Desa Ngadirejo Sukoharjo*. 183–190.
- Fadhliha, N., Sari, R. P., Ilmu, P., Stikes, K., Aria, J., No, S., Margasari, R. T. R. W., Karawaci, K., & Tangerang, K. (2021). *PERAN KELUARGA DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. 7(2).
- Fendy Yesayas¹, Ribka Sabarina Panjaitan², D. B. S. (2023). *Edukasi kesehatan, penyakit degeneratif, pencegahan, gaya hidup C*.
- Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). *Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan*. 9(1), 36–40.
- <https://prodiaohi.co.id/>. (n.d.). *Mengapa Penting untuk Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah? Apa itu Hipertensi?* 1–9.
- <https://rsum.bandaacehkota.go.id/kenali-manfaat-timun-untuk-kesehatan/>. (2024). *Kenali untuk Timun Manfaat Kesehatan*.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency*. 2–6.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*. 1–30.
- Kevin Adrian. (2024). *Timun untuk Darah Tinggi, Ini Manfaat dan Tips Mengolahnya Artikel Terkait Timun untuk Darah Tinggi, Ini Manfaat dan Tips Mengolahnya - Alodokter Dokter Terkait*. 1–4.
- Maharani, M. S., Maliya, A., & Whitney, M. (2024). *Konsumsi mentimun (cucumis sativus linn) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. 18(2), 225–232.
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). *PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DI KOTA MANADO*. July.
- Nurul Ilmi Idrus, Ansariadi, J. (2021). *DETERMINAN PEMERIKSAAN RUTIN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MASSENGA*. XVI(2), 191–198.
- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah*

- Pasien Hipertensi*. 3, 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Sefa, N., Hermawan, A., & Novariana, N. (2018). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. 3(1), 1–8.
- Weny Kusuma, Yulius Tiranda, S. (2021). *TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW*. 1(November).
- WHO. (2024). *Global WHO 2023 tentang hipertensi memperingatkan beban hipertensi yang muncul di dunia dan strategi pengobatannya* (p.).
- Yuda Turana, Bambang Widiantoro, Rarsari Soerasso Pratikto, Eka Harmeiwaty, Tunggul D. Situmorang, N. M. H. (2019). *PEDOMAN PENGUKURAN TEKANA DARAH DI RUMAH*.
- Zahirah, E., Tuti Pahria, & Kurniawan, T. (2023). *PROGRAM EDUKASI KESEHATAN BERBASIS KELUARGA PADA SELFMANAGEMENT PASIEN HIPERTENSI*. 5, 3527–3539.
- Cahyani, S. K., Iffani, N., Nisa, K., Nugraha, A. W., & Dimas, F. (2022). *Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi dan Myofascial Release Ischemic Compression untuk mengurangi nyeri kepala pada Lansia Desa Ngadirejo Sukoharjo*. 183–190.
- Fadhliha, N., Sari, R. P., Ilmu, P., Stikes, K., Aria, J., No, S., Margasari, R. T. R. W., Karawaci, K., & Tangerang, K. (2021). *PERAN KELUARGA DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. 7(2).
- Fendy Yesayas1, Ribka Sabarina Panjaitan2, D. B. S. (2023). *Edukasi kesehatan, penyakit degeneratif, pencegahan, gaya hidup C*.
- Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). *Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan*. 9(1), 36–40.
- <https://prodiaohi.co.id/>. (n.d.). *Mengapa Penting untuk Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah? Apa itu Hipertensi?* 1–9.
- <https://rsum.bandaacehkota.go.id/kenali-manfaat-timun-untuk-kesehatan/>. (2024). *Kenali untuk Timun Manfaat Kesehatan*. diakses tanggal 28 Oktober 2024.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency*. 2–6.
- Kemkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*. 1–30.
- Kevin Adrian. (2024). *Timun untuk Darah Tinggi, Ini Manfaat dan Tips Mengolahnya Artikel Terkait Timun untuk Darah Tinggi, Ini Manfaat dan Tips Mengolahnya - Alodokter Dokter Terkait*. 1–4.
- Maharani, M. S., Maliya, A., & Whitney, M. (2024). *Konsumsi mentimun (cucumis sativus linn) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. 18(2), 225–232.
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). *PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DI KOTA MANADO*.

July.

Nurul Ilmi Idrus, Ansariadi, J. (2021). *DETERMINAN PEMERIKSAAN RUTIN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MASSENGA*. XVI(2), 191–198.

Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. 3, 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>

Sefa, N., Hermawan, A., & Novariana, N. (2018). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. 3(1), 1–8.

Weny Kusuma, Yulius Tiranda, S. (2021). *TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW*. 1(November).

WHO. (2024). *Global WHO 2023 tentang hipertensi memperingatkan beban hipertensi yang muncul di dunia dan strategi pengobatannya* (p.).

Yuda Turana, Bambang Widyantoro, Rarsari Soerasso Pratikto, Eka Harmeiwaty, Tunggul D. Situmorang, N. M. H. (2019). *PEDOMAN PENGUKURAN TEKANA DARAH DI RUMAH*.

Zahirah, E., Tuti Pahria, & Kurniawan, T. (2023). *PROGRAM EDUKASI KESEHATAN BERBASIS KELUARGA PADA SELFMANAGEMENT PASIEN HIPERTENSI*. 5, 3527–3539.



Gambar: 1. Pemberian bantuan buah mentimun pada keluarga intervensi.



Gambar 2. Pengukuran tensi Pasien penderta Hipertensi