



**PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL**

**MARLINA<sup>1</sup>, INDAH TRIANINGSIH<sup>2</sup>, SANTI NOVIYANTI<sup>3</sup>**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

e-mail: marlinaturnip21@gmail.com

**ABSTRAK**

Prevalensi hipertensi dalam kehamilan di Indonesia mencapai prevalensi 12,7%, hipertensi kehamilan dapat menyebabkan preeklamsi, afterload, penurunan curah jantung bahkan kematian. Penatalaksanaan yang digunakan oleh tenaga kesehatan dapat berupa pengobatan farmakologi dan non-farmakologi, salah satu terapinya menggunakan buah mentimun karena kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Pada tahun 2022 terdapat 1 kasus kematian ibu disebabkan hipertensi dalam kehamilan di kecamatan Air Nanningan. Hasil survey didapatkan pada desa Air Nanningan dan desa Batutegei terdapat kasus hipertensi dalam kehamilan pada bulan Januari hingga bulan April tahun 2024. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Nanningan. Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 20 responden terdiri dari 2 kelompok, kelompok intervensi dengan diberikan jus mentimun 1x perhari sebanyak 150ml sebanyak 10 orang dengan kelompok kontrol tidak diberikan jus mentimun sebanyak 10 orang, waktu penelitian ini adalah selama 7 hari penuh. Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dan analisis data menggunakan *Paired T test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka  $H_0$  diterima. Artinya ada pengaruh dari konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Nanningan Kabupaten Tanggamus. Dengan adanya terapi non farmakologi menggunakan jus mentimun ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan (bidan) dalam menurunkan angka hipertensi dalam kehamilan.

**Kata kunci:** Konsumsi jus mentimun; Hipertensi; Bidan.

**ABSTRACT**

The prevalence of hypertension pregnancy in Indonesia reaches a prevalence of 12.7%. Pregnancy hypertension can cause preeclampsia, even death. The treatment used by midwives can be in the form of non-pharmacological treatments, of the therapies is using cucumbers because potassium functions as a widens blood vessels so that blood pressure decreases. In 2022, 1 case of maternal death will be caused by hypertension pregnancy in Air Nanningan sub-district. Survey results obtained showed cases of hypertension in pregnancy from January to April 2024. The aim of this research was to provide the effect of giving cucumber juice on reducing blood pressure in pregnant women with hypertension in the working of the Air Nanningan Health Center. The research design uses a Quasy Experiment with a Non Equivalent Control. The sampling technique used purposive sampling, sample used was 20 respondents consisting of 2 groups, the intervention group was given 150ml of cucumber juice once a day as many 10 people and the control group was not given anything as many 10 people, the time this research was 7 days. Normality test used Shapiro Wilk and analysis used Paired T test. The results showed that *p value* was 0.000 ( $p < 0.05$ ). So  $H_0$  accepted. This means that there is an effect of consuming cucumber on reducing blood pressure in pregnant women who experience

hypertension in the working area of the Air Naningan Health Center. With the existence of non-pharmacological therapy using cucumber juice, it can be used by midwives to reduce hypertension rates in pregnancy.

**Keywords:** Consuming cucumber juice; Hypertension; Midwives.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi saat kehamilan adalah suatu kondisi medis yang bisa menjadi dampak serius pada kesehatan ibu dan janin yang ada dikandungannya. Selain menjadi penyebab utama kematian ibu, hipertensi saat kehamilan juga dapat menyebabkan komplikasi kecacatan jangka panjang baik pada ibu hamil dan bayinya. Data menunjukkan bahwa hipertensi saat kehamilan merupakan penyebab kematian sekitar 14% dari seluruh kematian yang terjadi pada ibu di seluruh dunia. (WHO, 2018:1)

Di Indonesia, angka kematian ibu masih menjadi isu kesehatan yang signifikan, dua penyebab utama kematian ibu yang masih dominan adalah perdarahan *postpartum* dan hipertensi. Perdarahan *postpartum* bisa menjadi sangat berbahaya jika tidak segera ditangani, ini dapat terjadi karena komplikasi selama persalinan atau kegagalan rahim untuk berkontraksi setelah melahirkan. Hipertensi selama kehamilan juga tetap menjadi Ancaman yang serius, dengan potensi menyebabkan komplikasi seperti preeklamsia dan eklamsia, yang dapat mengancam nyawa ibu dan bayinya. (Dinkes, 2023:55)

Hipertensi pada kehamilan merupakan penyebab kedua terbanyak terhadap kejadian kematian ibu sebesar 27,1% disamping perdarahan sebesar 30,3% dan infeksi sebesar 7,3%. Prevalensi hipertensi dalam kehamilan di Indonesia mencapai prevalensi 12,7%, hipertensi kehamilan dapat menyebabkan preeklamsia, resistensi vaskular sistemik, afterload, penurunan curah jantung bahkan kematian. Hipertensi tidak hanya memberikan dampak terhadap ibu yang mengandung tetapi juga pada janin. Dampak yang dapat ditimbulkan berupa kematian janin sebesar 17% dan kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR) sebesar 34%. (Hans & Ariwibowo, 2020: 290)

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yaitu terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat. Selain itu terapi yang sering digunakan masyarakat adalah buah mentimun yang sangat baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi. Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga dapat meningkatkan intensitas buang air kecil dan dengan demikian maka dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Sulis Setiawan & Dewi Sunarno, 2022:278)

Buah mentimun sangat baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi. Suatu makanan dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataan, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel, yang penting adalah 2% ini untuk fungsi neuromuskular. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Mengonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sangat baik untuk penderita hipertensi. (Asadha, 2021:1595)

Pada tahun 2021, Provinsi Lampung melaporkan angka kematian ibu tertinggi sebanyak 187 kasus, dimana sekitar 45% diantaranya disebabkan oleh Covid-19. Namun, pada tahun 2022, angka kematian ibu mengalami penurunan signifikan menjadi 96 kasus. Meskipun

demikian, penyebab utama kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan dan hipertensi. (Dinkes, 2023:57)

Pada tahun 2022, data menunjukkan bahwa Lampung Tengah merupakan wilayah dengan jumlah kematian ibu tertinggi, mencatat sebanyak 17 kasus kematian ibu. Diikuti oleh Lampung Timur dengan 16 kasus kematian ibu. Kemudian selanjutnya ditempati oleh Tanggamus dengan kasus 11 kematian ibu. (Dinkes, 2023:53)

Kabupaten Tanggamus merupakan kabupaten tertinggi ketiga setelah Kabupaten Lampung Tengah dan Lampung Timur dalam kasus kematian ibu, yang di dominasi oleh perdarahan dan juga hipetensi dalam kehamilan

Pada tahun 2022 terdapat 1 kasus kematian ibu dikarenakan hipertensi kehamilan di wilayah kerja kecamatan Air Naningan. Pada prasurey yang dilakukan di desa Air Naningan, desa Air Kubang, desa Batu Tegi dan desa Wayharong terdapat kasus hipertensi dalam kehamilan sebanyak 7 dari 10 ibu hamil di desa Air Naningan pada bulan januari sampai dengan arpil 2024

## **METODE**

Desain dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*, desain ini merupakan sebuah rancangan penelitian yang dibentuk dari *Quasi Eksperimen* (Eksperimen semu). Desain ini hampir sarna dengan *pretest-posttest control group design*, tetapi dengan perbedaan utama, dalam desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok tidak dipilih secara acak. Artinya, peneliti tidak secara acak menentukan siapa yang akan menjadi bagian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Sugiyono, 2013:79)

Dalam penelitian ini terdapat variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Jus mentimun, variabel dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan tekanan darah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di desa Air Naningan dan Batu Tegi yaitu wilayah kerja Puskesmas Air Naningan dalam rentang waktu Januari – April 2024 adalah sejumlah 130 ibu hamil. Pada sampel yang digunakan dalam penelitian adalah responden yang memnuh kriteria inklusi yaitu, Ibu hamil di wilayah Kerja Puskesmas Air Naningan desa Air Naningan dan desa Batu Tegi, Ibu hamil yang mengalami pre hipertensi dan hipertensi tingkat 1, Ibu hamil yang tidak memiliki komplikasi penyakit lain, dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Penelitian ini menggunakan rumus Federer didapatkan hasil jumlah minimal sampel adalah 16 responden. Peneliti menentukan sampel yang akan digunakan menjadi 20 responden. Dengan rincian 10 responden berasal dari desa Air Naningan menjadi kelompok intervensi dan kontrol, kemudian 10 responden berasal dari desa Batu Tegi menjadi kelompok intervensi dan kontrol

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Air Naningan, Tanggamus/ dan door to door ke setiap ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian. Waktu yang digunakan adalah 7 hari penuh dimulai dari 21 April sampai dengan 27 April 2024. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.

Uji statistik yang digunakan adalah uji Paired t-test untuk mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun.

Keterangan layak etik dikeluarkan oleh Komite Layak Etik Poltekkes Kemenkes Tangjungkaeang dengan nomor keterangan layak etik No.021/KEPK-TJK/I/2024

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan umur ibu, usia kehamilan dan paritas ibu hamil**

Variabel	Kelompok			
	kontrol		Intervensi	
	f	%	f	%
<b>Umur</b>				
< 20 tahun	1	10,0	2	20,0
20 - 35 tahun	6	60,0	5	50,0
> 35 tahun	3	30,0	3	30,0
<b>Usia Kehamilan</b>				
Trimester I (1-13 minggu)	2	20,0	3	20,0
Trimester II (14-27 minggu)	6	60,0	2	30,0
Trimester III (28-40 minggu)	2	20,0	5	50,0
<b>Paritas</b>				
Primigravida	6	60,0	5	50,0
Multigravida	4	40,0	5	50,0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan responden berjumlah 20 orang yang terbagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi..

Pada kelompok kontrol usia ibu terbanyak berada pada usia 20 – 35 tahun sebanyak 6 orang (60%) dan pada kelompok intervensi usia ibu terbanyak berapa pada usia 20 – 35 tahun sebanyak 5 orang (50%)

Pada kelompok kontrol usia kehamilan ibu terbanyak berada pada usia kehamilan Trimester II (14-27 minggu) sebanyak 6 orang (60%) dan pada kelompok intervensi usia kehamilan ibu terbanyak pada usia kehamilan Trimester III (28-40 minggu) sebanyak 5 orang (50%)

Pada kelompok kontrol paritas ibu hamil dengan primigravida berjumlah 6 orang (60%) dan kehamilan multigravida berjumlah 4 orang (40%). Untuk kelompok intervensi paritas ibu hamil dengan primigravida berjumlah 5 orang (50%) dan kehamilan multigravida berjumlah 5 orang (50%)

**Table 2. Gambaran perbedaan hasil tekanan darah pada ibu yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun**

Variable	Kelompok			
	Kontrol		Intervensi	
	Mean ± SD	P Value	Mean ± SD	P Value
Systole Pre	143.3 ± 7.304	0,417	144.9 ± 7.460	0,096
Distole Pre	86.5 ± 5.462	0,211	90.9 ± 6.314	0,072
Systole Post	141.9 ± 5.820	0,303	137.7 ± 6.961	0,404
DiastolePost	86 ± 5.831	0,104	88.2 ± 7.315	0,257

Pada tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata angka sistole pre pada kelompok kontrol adalah 143.3 dengan standar deviasi 7.304 dan rata-rata angka sistole pre pada kelompok intervensi adalah 144.9 dengan standar deviasi 7.460. rata-rata diastole pre pada kelompok kontrol 86.5 dengan standar deviasi 5.462 dan rata-rata angka diastole pre pada kelompok intervensi adalah 90.9 dengan standar deviasi 6.314. rata-rata angka sistole post pada kelompok

kontrol adalah 141.9 dengan standar deviasi 5.820 dan rata-rata sistole post pada kelompok intervensi adalah 137.7 dengan standar deviasi 6.961. rata-rata diastole pre pada kelompok kontrol 86 dengan standar deviasi 5.831 dan rata-rata diastole pre pada kelompok intervensi adalah 88.2 dengan standar deviasi 7.315

Table diatas menunjukkan nilai signifikan  $p > 0,05$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti akan menggunakan uji *Paired t test* untuk melihat hasil perbedaan pada tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi

**Table 3. Analisa pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah pada kelompok intervensi**

Kategori	P value
Systole – Diastole Post Intervensi	0,000

Dari uji paired test analisa pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah menunjukkan hasil post test yang memiliki perbedaan signifikan yaitu dengan p value yang berarti  $p < 0,005$ . Dari hasil tersebut, maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efek pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah terhadap hipertensi kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Air Naningan Kab Tanggamus.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden yang dilihat dari umur ibu hamil terbanyak pada usia reproduksi sehat dan aman untuk hamil 20 – 35 tahun Sebanyak 11 orang (55%), sedangkan untuk usia kehamilan  $\leq 20$  tahun dan  $\geq 35$  tahun sebanyak 9 orang (45%). Hal ini seperti yang diungkapkan (Gustin 2011 dalam Kusumayanti et al., 2021) bahwa usia reproduktif juga lebih bereisiko untuk mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Dimana usia tersebut merupakan usia dengan berbagai kesibukan karena pekerjaan dan kegiatan-kegiatan lainnya. Sehingga cenderung meningkatkan risiko untuk terkena hipertensi. Selain itu (Depkes RI, 2003 dalam Kusumayanti et al., 2021) juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi terdiri dari faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti umur, genetic dan yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stress. Untuk terjadinya hipertensi adanya peran faktor-faktor risiko secara bersama-sama dengan kata lain satu faktor belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi.

Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh (Hans & Ariwibowo, 2020) bahwa usia 21 – 34 tahun lebih banyak sebanyak 62,5%. namun penelitian Novida mengungkapkan bahwa kejadian preeklamsia lebih banyak terjadi pada usia tidak reproduktif atau usia  $\leq 20$  tahun dan  $\geq 35$  tahun. Faktor yang menjadikan preeklamsia pada umur  $\leq 20$  tahun adalah karena keadaan alat reproduksi dan belum siap untuk menerima kehamilan dan pada usia  $\geq 35$  tahun terjadi perubahan pada organ reproduksi yang semakin menurun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menurut peneliti usia ibu hamil yang mengalami hipertensi lebih banyak berada pada usia reproduktif atau usia 20 – 35 tahun, dikarenakan aktifitas keseharian ibu dan juga gen atau kebiasaan pola hidup ibu, baik konsumsi makanan dan olahraga. Harapan penulis pada peneliti selanjutnya adalah dapat melakukan peninjauan lebih lanjut terhadap karakteristik pekerjaan, riwayat keluarga dengan hipertensi dan juga pola makan (garam dan kopi) sehingga dapat mendapatkan informasi yang lebih akurat dan mendalam terkait kejadian hipertensi ibu hamil.

Usia kehamilan ibu hamil dengan hipertensi terbesar pada trimester kedua atau usia kehamilan 14 – 28 minggu sebanyak 8 orang (40%) kemudian trimester ketiga atau usia kehamilan 29 – 40 minggu sebanyak 7 orang (35%) dan trimester pertama atau usia kehamilan

1 – 13 minggu sebanyak 5 orang (25%). Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh (Anggreni et al., 2018) bahwa kejadian hipertensi dalam kehamilan adalah hipertensi yang terjadi karena saat kehamilan yang biasanya terjadi saat usia kehamilan lebih dari 20 minggu.

Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh (Arini, 2021) bahwa hasil penelitian didapatkan bahwa usia kehamilan pada trimester 2 berjumlah 1,5% dan trimester 3 berjumlah 8,5% dibandingkan dengan trimester 1 yang hanya berjumlah 0,9%. Sehingga usia kehamilan diatas 20 minggu lebih mendominasi kejadian hipertensi pada masa kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menurut peneliti usia kehamilan ibu yang mengalami hipertensi lebih banyak berada di usia kehamilan trimester 2 dan trimester 3 atau usia kehamilan diatas 20 minggu atau disebut dengan hipertensi gestasional (Hipertensi dalam masa kehamilan). Saran untuk penulis selanjutnya dalam usia kehamilan dapat memilih usia kehamilan Trimester 2 dan 3 atau diatas usia kehamilan 20 minggu.

Paritas ibu hamil dengan hipertensi sebagian besar terdapat pada primigravida sebanyak 11 orang (55%) sedangkan multigravida sebanyak 9 orang (45%). Hasil ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh (Radjamuda & Montolalu, 2014) yang mengemukakan bahwa preeklamsia-eklamsia dapat terjadi di kehamilan pertama sebanyak 85% kejadian. Hal ini dikarenakan pada primigravida terjadi gangguan imunologik (*blocking antibodies*) dimana produksi antibodi penghambat berkurang. Hal ini dapat menghambat invasi arteri spiralis ibu oleh trofoblas sampai batas tertentu hingga mengganggu fungsi plasenta

Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh (Dayani & Widyantari, 2023) hasil yang didapatkan dari ibu hamil yang mengalami hipertensi berdasarkan paritasnya berjumlah total 78 responden 65 (83,3%) diantaranya adalah ibu hamil dengan primigravida dan grademultipara, sementara ibu hamil dengan multipara total 13 responden (16,7%)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menurut peneliti paritas yang mengalami hipertensi lebih banyak berada pada primiparitas dikarenakan pada primipara sering mengalami stress dalam menghadapi persalinan. Stress emosi yang terjadi pada primipara menyebabkan peningkatan pelepasan *corticotropic-releasing hormone* (CRH) oleh hipotalamus, yang kemudian menyebabkan peningkatan kortisol. Efek kortisol adalah mempersiapkan tubuh untuk berespons terhadap semua stresor dengan meningkatkan respons simpatis, termasuk respons yang ditujukan untuk meningkatkan curah jantung dan mempertahankan tekanan darah. Saran untuk Puskesmas Air Naningan dan bidan desa wilayah kerja Puskesmas Air Naningan, untuk melakukan sosialisasi berupa penyuluhan disetiap posyandu dan kelas ibu hamil ibu. Untuk mencegah terjadinya resiko yang lebih lanjut disarankan ibu hamil untuk selalu memeriksakan kehamilannya kepalayanan kesehatan

Hasil data yang didapatkan dari diperbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun adalah rata-rata sistole pre pada kelompok kontrol adalah  $143.3 \pm 7.304$  dan rata-rata sistole pre pada kelompok intervensi adalah  $144.9 \pm 7.460$ . rata-rata diastole pre pada kelompok kontrol  $86.5 \pm 5.462$  dan rata-rata diastole pre pada kelompok intervensi adalah  $90.9 \pm 6.314$ . rata-rata si stole post pada kelompok kontrol adalah  $141.9 \pm 5.820$  dan rata-rata sistole post pada kelompok intervensi adalah  $137.7 \pm 6.961$ . rata-rata diastole pre pada kelompok kontrol  $86 \pm 5.831$  dan rata-rata diastole pre pada kelompok intervensi adalah  $88.2 \pm 7.315$

Teori yang diungkapkan oleh (Takahash, 2011 dalam Ahmad & Surya Indah Nurdin, 2019) Mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dan magnesiumnya yang tinggi. Kalium yang terkandung pada mentimun bersifat vasoaktif. Kalium dapat menimbulkan vasodilatasi sebagai hasil dari hiperpolarisasi sel otot polos vaskular yang terjadi akibat stimulasi kalium pada pompa natrium ( $\text{Na}^+$ ) / kalium ( $\text{K}^+$ ) dan juga mengaktifkan Kir channels. Ion kalium juga dilepaskan oleh sel endotel sebagai respon terhadap mediator

neurohumoral dan stress fisik, hasilnya akan terjadi relaksasi endotel. Kalium yang terkandung pada mentimun juga menghindari terjadinya retensi natrium sehingga memberikan efek penurunan tekanan darah. Kalium juga dapat mencegah terjadinya Angiotensin II yang merupakan vasokonstriktor kuat yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kalium mengurangi pelepasan aldosteron dari zona glomerulosa kelenjar adrenal, yang menghasilkan peningkatan tekanan darah lebih lanjut terkait dengan retensi natrium dan air

Hasil penelitian ini serupa yang dilakukan oleh (Ahmad & Surya Indah Nurdin, 2019) yaitu kelompok I menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum kelompok intervensi ini adalah 146,1 mmHg dan 92,9 mmHg. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata tekanan darah responden adalah 127,6 mmHg untuk tekanan darah sistolik, dan 83,7 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Pada Kelompok II, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum kelompok kontrol ini adalah 144,4 mmHg dan 90,8 mmHg. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata tekanan darah responden adalah 144 mmHg untuk tekanan darah sistolik, dan 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menurut peneliti perbedaan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi jus mentimun dibandingkan kelompok kontrol. Disebabkan selain karena jus mentimun yang memiliki sifat diuretik yang dapat menurunkan tekanan darah, juga karena kepatuhan ibu hamil yang mengkonsumsi jus mentimun sesuai anjuran, kemudian pendampingan pengonsumsi jus mentimun secara teratur, sehingga keberhasilan menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi dapat berhasil.

Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena terdapat kandungan air dan kalium dalam mentimun dapat menarik natrium kedalam intraseluler kemudian bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang bisa 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 dan juga otot jantung. (Christine et al., 2021:54)

Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga dapat meningkatkan intensitas buang air kecil dan dengan demikian maka dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Setiawan & Sunaro, 2022:278)

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cholifah et al., 2021) jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi dengan p value sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$

Penelitian penelitian yang dilakukan menurut peneliti analisis pengaruh jus mentimun terhadap hipertensi kehamilan terdapat penurunan pada kelompok intervensi yang ditunjukkan dari nilai p value  $< 0,05$ , penulis berasumsi karena kandungan mentimun dan faktor lain yang mendukung seperti ketepatan waktu pemberian serta kepatuhan konsumsi dan pendampingan saat penelitian ini dilakukan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Air Naningan, Kabupaten Tanggamus, maka disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian jus

mentimun pada ibu hamil kelompok intervensi, terdapat penurunan tekanan darah pada ibu hamil secara signifikan

Saran untuk Puskesmas Air Naningan yaitu Hasil penelitian ini menjadi acuan tenaga kesehatan (bidan) dalam memberikan layanan terapi non farmakologi yang digunakan pada ibu hamil dengan hipertensi dengan biaya yang murah dan bahan yang mudah ditemukan.

Saran untuk jurusan kebidanan Poltekkes Tanungkarang yaitu, Hasil penelitian ini sebagai pedoman pembelajaran dosen khususnya matakuliah Kehamilan kepada mahasiswanya sebagai terapi non farmakologi ibu hamil dengan tekanan darah tinggi.

Saran untuk Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel yang berbeda contohnya yaitu karakteristik pekerjaan, riwayat keluarga dan pola makan serta usia kehamilan lebih dari 20 minggu atau trimester II dan trimester III.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, Z. F., & Surya Indah Nurdin, S. (2019). Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 1(2), 80–87. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v1i2.2663>
- Arini, K. N. (2021). Hubungan Usia Ibu dan Usia Gestasi dengan Hipertensi Gestasi di Kota Denpasar. *Jurnal Genta Kebidanan*, 11, 23–27.
- Cholifah, S., Sari, R. P., Adawiyah, S. R., Sari, D. N. P., & Fitriani, I. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus linn) terhadap Penderita Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukatani. *Jurnal Surya : Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(1), 144–148.
- Christine, M., Martini, M., & Ivana, T. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Dayani, T. R., & Widyantari, K. Y. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Journal of Language and Health*, 4(1), 1–10.
- Dinkes. (2023). *Laporan Kinerja ( Lkj ) Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022 Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2023*.
- Hans, I., & Ariwibowo, D. D. (2020). *Gambaran pengaruh hipertensi pada kehamilan terhadap ibu dan janin serta faktor-faktor yang memengaruhinya di RSUD Ciawi*. 2(2), 289–294.
- Kusumayanti, E., Z.R, Z., & Maharani. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas KUOK. *Jurnal Ners*, 5(23), 1–7.
- Radjamuda, N., & Montolalu, A. (2014). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Poli Klinik Obs-Gin Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbusang Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 33–40. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/314/281>
- Setiawan, I. S., & Sunaro, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276–283.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta CV.
- WHO. (2018). *Drug treatment for severe hypertension in pregnancy*.