

PENGARUH REBUSAN DAUN SELEDRI DAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIGALINGGING KAB. DAIRI

¹Heriaty Berutu, ²Rugun Togianur Lingga

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan Dairi, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

Email: ¹heriatyberutu07@gmail.com, ²ruguntogianurlingga@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor resiko utama perkembangan atau penyebab penyakit jantung dan stoke. Bila tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya, seperti otak, ginjal, dan mata dan kelumpuhan organ-organ gerak. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh rebusan seledri kombinasi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *quasi experimental design* dimana kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Dua kelompok yang ada diberi pretest, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan posttest. Populasi penelitian adalah seluruh pasien yang mempunyai penyakit hipertensi dan yang berobat yang berada di wilayah kerja puskesmas Sigalingging Kabupaten Dairi. Sampel dalam penelitian adalah pasien yang berdiagnosa hipertensi yang berdasarkan survei awal ditemukan sebanyak 44 orang dengan menggunakan teknik analisa data, analisa univariat dan analisa bivariat dengan t-paired. Berdasarkan *table output* kontrol hasil uji t, diperoleh nilai sig 0.001 yang berarti lebih kecil dari α 0.05, dengan demikian, H_0 di tolak H_a di terima yang artinya bahwa jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan *table eksperimen* dengan hasil yang diperoleh nilai sig 0.000 yang artinya bahwa lebih kecil dari α 0.05 dan H_0 ditolak dan H_a di terima yang artinya bahwa jus mentimun dan seledri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan bahwa kedua kelompok (*control*) yang meminum jus mentimun dan *eksperimen* (meminum jus mentimun dan seledri) yang mempunyai hasil sama, yang artinya bahwa meminum jus mentimun berguna untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan jus mentimun dengan kombinasi seledri juga mempunyai pengaruh untuk menurunkan tekanan darah agar tekanan darah stabil. Diharapkan agar masyarakat untuk tetap melakukan dan meminum jus mentimun atau kombinasi dengan seledri untuk mempertahankan kesehatan dengan mendapatkan tekanan darah yang normal.

Kata kunci: Daun Seledri, Jus mentimun, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

*Hypertension is called silent diseases and is a major risk factor for the development or cause of heart disease and stroke. If uncontrolled, it will cause damage to other organs of the body, such as the brain, kidneys, and eyes and paralysis of the organs of movement. The purpose of the study was to determine the effect of celery decoction combined with cucumber juice to lower blood pressure in patients with hypertension. The research method used a quantitative approach using a quasi-experimental design where the experimental group and the control group were not selected randomly. In this design, both the experimental group and the control group. The two existing groups were given a pretest, then given treatment, and finally given a posttest. The study population was all patients who had hypertension and who were treated in the Sigalingging Health Center working area, Dairi Regency. The sample in the study was patients diagnosed with hypertension which based on an initial survey was found to be 44 people using data analysis techniques, univariate analysis and bivariate analysis with t-paired. Based on the control output table of the t-test results, a sig value of 0.001 is obtained which means it is smaller than 0.05, thus, H_0 is rejected H_a is accepted which means that cucumber juice has an effect on lowering blood pressure. Based on the experimental table with the results obtained, the sig value is 0.000 which means that it is smaller than 0.05 and H_0 is rejected and H_a is accepted which means that cucumber and celery juice have an effect on lowering blood pressure. The conclusion of the study that both groups (*control*) who drank cucumber juice and the *experiment* (drinking cucumber and celery juice) had the same results, which means that drinking cucumber juice is useful for lowering high blood pressure (hypertension) and cucumber juice with a combination of celery also has an effect on lowering blood pressure so that blood pressure is stable. It is hoped that the community will continue to do and*

Keywords: *Celery Leaves, Cucumber Juice, Blood Pressure, Hypertension.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan Peningkatan tekanan darah pada perjusu jaringan dan organ. Berdasarkan JNC-VII definisi peningkatan tekanan darah sistemik adalah bila tekanan darah sistemik adalah bila tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg (Adrianto, 2022).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang dengan judul Efektivitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan kesimpulan sebagai berikut: dengan memberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan pemberian jus mentimun dan kelompok kontrol tidak diberikan jus mentimun, hari ke -2 hingga ke -6 pada pasien intervensi diintruksikan untuk meminum jus mentimun 2 kali dalam sehari, waktunya yaitu pagi jam 08.00 WIB, malam jam 20.00 WIB dan pada pasien kontrol tidak diperkenankan meminum jus mentimun dan diperiksa tekanan darah setiap hari (Somantri, 2020). Pada hari terakhir melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengevaluasi hasil kegiatan yang telah dilakukan.

Seledri memiliki efek yang baik untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Tekanan darah umumnya mulai turun sehari setelah pengobatan yang diikuti dengan membaiknya subjektif seperti tidur terasa nyaman, dan jumlah urin yang dikeluarkan meningkat, kemudian kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi yaitu apiin, apigenin, flavonoid dan 3-n butyl phthalide (3nB) (Adee et al., 2023).

Menurut (Handayani & Wahyuni, 2021) menyatakan hasil uji statistik (Mann Whitney U) untuk tekanan darah sistole diperoleh p-value 0,047 dan untuk tekanan darah diastole diperoleh p-value 0,015 atau nilai $p <$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Bergam Tahun 2021. Disarankan kepada para tenaga Kesehatan untuk dapat menerapkan dan mensosialisasikan terapi

komplementer dengan memanfaatkan rebusan seledri kepada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi ringan.

Hasil penelitian diketahui berdasarkan presentase rata-rata pada pasien intervensi hari pertama sampai dengan hari ke tujuh mengalami penurunan yang sangat signifikan yaitu 154,4/85,7 mmHg, sedangkan pada pasien kontrol hari pertama sampai dengan hari ke tujuh tidak mengalami penurunan sebesar 168/90,4 mmHg. Disamping seledri, daun salam (*Syzygium polyanthum*) juga dimungkinkan dapat digunakan untuk pengobatan alternatif yang berkhasiat sebagai obat untuk menurunkan tekanan darah (Somantri, 2020).

Tanaman ini terbukti efektif dalam menyembuhkan penyakit, efek samping minimal, serta mudah diperoleh. Daun salam memiliki kandungan minyak atsiri, sitrat, eugenol, tannin, flavonoid. Kandungan senyawa aktif daun salam yang bermanfaat untuk kesehatan yaitu senyawa antioksidan dalam hubungannya dengan tekanan darah yang terdiri dari tannin dan flavonoid (Sumartini et al., 2020).

Berbagai buah-buahan, kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah, buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Ivana et al., 2021).

Survey awal yang dilakukan di Puskesmas Sigalingging data penderita hipertensi esensial pada Maret 2023

sebanyak 44 kasus. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh rebusan seledri kombinasi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. METODE

Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *quasi experimental design* adalah desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel - variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen dengan *nonequivalent control group design* dimana kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, kendati kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui random. Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan *posttest*.

E	O1	O2
K	X1	X2

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- O1: Tes awal sebelum perlakuan
- O2: Tes akhir sesudah perlakuan
- X1: Tes awal tidak diberikan perlakuan
- X2: Tes akhir tidak diberi perlakuan akhir

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging Kab. Dairi pada bulan September s.d November 2023. Populasi penelitian adalah seluruh pasien yang mempunyai penyakit hipertensi dan yang berobat yang berada di wilayah kerja puskesmas. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging kab. Dairi. Sampel dalam penelitian adalah pasien yang berdiagnosa hipertensi sebanyak 44 orang.

Teknik pengumpulan data yaitu lembar responden, lembar observasi, lembar kuesioner, cek tekanan darah, pembagian rebusan daun seledri dan jus mentimun. Analisa data diolah dengan menggunakan

komputerisasi dengan langkah – langkah yaitu: analisa univariat mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan dari masing-masing variabel yang diteliti untuk data numerik dengan menghitung mean, median, simpangan baku, nilai minimal dan maksimal. Analisa univariat pada penelitian ini mendeskripsikan minuman sehat dengan rebusan daun seledri dan jus timun sebelum dan sesudah intervensi. Analisa bivariat, setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisa dilanjutkan pada tingkat bivariat. Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat perbedaan yang bermakna antara dua kelompok data (komparatif) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian rebusan daun seledri dan jus mentimun.

Penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test*, dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak berbentuk komputerisasi dengan tingkat signifikan $p < 0,05$. Apabila hasil perhitungannya menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka dikatakan (H_a) atau hipotesisnya diterima dan apabila hasil perhitungannya menunjukkan nilai $p > 0,05$ maka dikatakan (H_o) atau hipotesisnya ditolak (HR, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Hipertensi di Puskesmas Sigalingging

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
20 – 39 tahun	10	22.73
40 - 60 tahun	21	47.73
60 tahun	13	29.54
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	19	43.18
Perempuan	25	56.82
Pekerjaan		
Wiraswasta	26	59.09
Pegawai Swasta	12	27.27
PNS	4	9.09
IRT	2	4.55
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	6.82
SD	6	13.64
SMP	10	22.73
SMA	20	45.45
PT	5	11.36
Status Pernikahan		
Menikah	31	70.46
Tidak Menikah	9	20.45
Cerai	4	9.09
BMI		
Normal	24	54.55
Obesitas	15	34.09
Overweigh	5	11.36
Lama Menderita		
5 tahun	25	56.82
5 tahun	19	43.18
Total	44	100

Keadaan Responden Hipertensi

Tabel 2. Keadaan Responden Hipertensi

Hipertensi Kontrol	%	Hipertensi Eksperimen	%
22	100	22	100

Berdasarkan pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi dengan jumlah responden sebanyak 44 orang. Dibagi menjadi 2 grup, yaitu kelompok hipertensi kontrol yang meminum jus seledri sebanyak 22 orang (100%) dan hipertensi eksperimen yang diberikan jus seledri dan mentimun sebanyak 22 orang (100%).

Berdasarkan tabel 1 pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi dengan jumlah responden sebanyak 44 orang, dimana berdasarkan usia, mayoritas berusia 40 – 60 tahun sebanyak 21 responden (47.73%) dan minoritas usia 20 - 39 tahun sebanyak 10 responden (22.73%). Berdasarkan jenis kelamin laki – laki sebanyak 19 responden (43.18%) dan perempuan sebanyak 25 responden (56.82%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas wiraswasta sebanyak 26 responden (59.09%) dan minoritas IRT sebanyak 2 responden (4.55%). Berdasarkan pendidikan mayoritas SMA sebanyak 20 responden (45.45%) dan minoritas tidak sekolah sebanyak 3 responden (6.82%). Berdasarkan status pernikahan, mayoritas menikah sebanyak 31 responden (70.46%) dan minoritas cerai sebanyak 4 responden (9.09%). Berdasarkan *body mass* indeks dari 44 responden, mayoritas BMI normal sebanyak 24 responden (54.55%) dan minoritas *overweight* sebanyak 5 responden (11.36%). Berdasarkan lama menderita hipertensi mayoritas 5 tahun sebanyak 25 responden (56.82%) dan minoritas 5 tahun sebanyak 19 responden (43.18%).

Tabel 3. Gambaran Keadaan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Meminum Jus Seledri

Keadaan Tekanan darah Sebelum	F	%
Normal	-	
Dibawah normal	-	
Hipertensi	22	100
Keadaan Hipertensi sesudah		
Normal	8	36.37
Dibawah normal	2	9.09
Hipertensi	12	54.54
Total	22	100

Dari gambaran pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas Sigalingging Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi sebanyak 22 orang (100%) dan setelah diberikan jus seledri yang mengalami

keadaan tekanan darah normal sebanyak 8 orang (36.37%), dibawah normal sebanyak 2 orang (9.09%) dan yang masih mengalami hipertensi sebanyak 12 orang (654.54%).

Tabel 4. Paired Sampel Statistik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kontrol_pre	3.00	22	.000	.000
	Kontrol_post	2.18	22	.958	.204
Pair 2	Eksperimen_pre	3.00	22	.000	.000
	Eksperimen_post	1.45	22	.800	.171

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Eksperimen	22	1.45	.800	.171
	Kontrol	22	4.00	.000	.000

Pada tabel 4 menampilkan uji korelasi nilai post kontrol dengan nilai sig 0.000 α 0.05, Ho ditolak. Ada hubungan antara minum jus mentimun dengan penurunan hipertensi. Begitu juga dengan kelompok eksperimen yang mana hasil dari post control dengan nilai sig 0.171 α 0.05, Ho ditolak. Ada hubungan antara jus mentimun dan seledri dengan penurunan hipertensi.

Berdasarkan Pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sitingjo Kab. Dairi dengan jumlah responden sebanyak 22 orang (100%) yang akan diberikan jus mentimun dan seledri, dimana keadaan dari 22 orang responden (100%) sebelum melakukan eksperimen, dan setelah melakukan eksperimen dengan meminum jus mentimun dan seledri mengalami perubahan, yang mempunyai tekanan darah normal sebanyak 16 orang (72.73%), yang mengalami tekanan darah dibawah normal sebanyak 2 orang (9.09%) dan yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (18.18%).

Tabel 5. Gambaran Keadaan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Meminum Jus Seledri Dan Jus Mentimun

Keadaan Tekanan Darah Sebelum	F	%
Normal	-	-
Dibawah normal	-	-
Hipertensi	22	100
Keadaan Hipertensi sesudah	F	%
Normal	16	72.73
Dibawah normal	2	9.09
Hipertensi	4	18.18
Total	22	100

Perbandingan

Tabel 6. Keadaan Hipertensi Meminum Jus Mentimun Dan Jus Mentimun Dan Seledri

Variabel	Mean	SD	Low	upper	P-value
Kontrol	0.818	0.010	0.393	1.243	0.001
Eksperimen	0.545	0.008	0.191	0.900	0.000

Berdasarkan tabel *output* kontrol hasil uji t, diperoleh nilai sig 0.001 yang berarti lebih kecil dari α 0.05, dengan demikian, Ho di tolak Ha di terima yang artinya bahwa jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan *table eksperimen* dengan hasil yang diperoleh nilai sig 0.000

yang artinya bahwa lebih kecil dari α 0.05 dan Ho ditolak dan Ha di terima yang artinya bahwa jus mentimun dan seledri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Ho : tidak ada perbedaan nilai *gain score* dengan kelompok memakan jus mentimun antara kelompok memakan jus mentimun dan

seledri dinyatakan di tolak. Ha: ada perbedaan nilai *gain score* kelompok meminum jus mentimun dengan kelompok memakan jus mentimun dan seledri dengan kelompok yang tidak meminum jus mentimun dengan kelompok yang meminum jus mentimun dan seledri dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata *gain score* antara kelompok meminum jus mentimun (*control*) = 4.00 dengan kelompok meminum jus mentimun dan seledri = 1.45. Bahwa pemberian jus mentimun dan seledri berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sigalingging Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi.

3.2 Pembahasan

Gambaran karakteristik Responden Hipertensi di Puskesmas Sigalingging

Berdasarkan tabel 1 pengaruh rebusan daun seledri dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sitinjo Kab. Dairi dengan jumlah responden sebanyak 44 orang, dimana berdasarkan usia, mayoritas berusia 40 – 60 tahun sebanyak 21 responden (47.73%) dan minoritas usia 20 – 39 tahun sebanyak 10 responden (22.73%).

Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik umur sejalan dengan penelitian (Khasanah & Nurjanah, 2020), bahwa semakin tua umur semakin rentan penyakit datang dan mengidap hipertensi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Gilbert 2013 dengan hasil bahwa umur yang tua belum tentu mempunyai atau mengidap hipertensi, dimana penelitian Gilbert yang mengidap hipertensi yaitu yang berumur muda (Setiawan, 2013).

Berdasarkan jenis kelamin laki – laki sebanyak 19 responden (43.18%) dan perempuan sebanyak 25 responden (56.82%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gilbert, bahwa jenis kelamin perempuan lebih tinggi mengidap penyakit hipertensi dari pada laki-laki (Setiawan, 2013). Berbeda dengan penelitian Octavia 2021 dimana hasil penelitiannya laki laki lebih banyak mengidap penyakit hipertensi dari pada perempuan (Oktavia, 2021).

Berdasarkan pekerjaan mayoritas wiraswasta sebanyak 26 responden (59.09%)

dan minoritas IRT sebanyak 2 responden (4.55%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat Ridha 2021 yang mengatakan bahwa pekerjaan wiraswasta yang lebih besar mengalami hipertensi (Hidayat et al., 2021). Penelitian berbeda yang dilakukan oleh Heni Setyoningsih 2020 yang mengatakan bahwa responden yang tidak mempunyai pekerjaan lebih cenderung mengalami hipertensi dari pada yang bekerja (Setyoningsih & Zaini, 2020).

Berdasarkan penelitian pendidikan mayoritas SMA sebanyak 20 responden (45.45%) dan minoritas tidak sekolah sebanyak 3 responden (6.82%). Berdasarkan penelitian oleh Saiful Nurhidayat 2018 mengatakan bahwa yang tidak berpendidikan tinggi memiliki hipertensi dibanding dengan yang mempunyai pendidikan tinggi (Nurhidayat, 2018).

Penelitian berdasarkan status pernikahan, mayoritas menikah sebanyak 31 responden (70.46%) dan minoritas cerai sebanyak 4 responden (9.09%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Kirnawati 2021 yang mengatakan bahwa bercerai lebih rentan mempunyai penyakit hipertensi dikarenakan tidak ada yang memperhatikan (Kirnawati et al., 2021).

Berdasarkan *body mass indeks* dari 44 responden, mayoritas BMI normal sebanyak 24 responden (54.55%) dan minoritas *overweight* sebanyak 5 responden (11.36%). Berdasarkan lama menderita hipertensi mayoritas 5 tahun sebanyak 25 responden (56.82%) dan minoritas 5 tahun sebanyak 19 responden (43.18%). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Khoirun 2013 yang mengatakan bahwa obesitas rentan dengan terjadinya hipertensi (Nisa & Mawarti, 2013).

Hasil Kontrol dan Eksperiment

Berdasarkan *table output* kontrol hasil uji t, diperoleh nilai sig 0.001 yang berarti lebih kecil dari α 0.05, dengan demikian, Ho di tolak Ha di terima yang artinya bahwa jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan *table eksperiment* dengan hasil yang diperoleh nilai sig 0.000 yang artinya bahwa lebih kecil dari α 0.05 dan Ho ditolak dan Ha di terima yang artinya bahwa jus mentimun dan seledri berpengaruh

terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan et al., 2024) bahwa tidak ada perbedaan antara *group control* dan *group eksperimen* perbedaan nilai pre test dan post test sesudah perlakuan/ penggunaan media komik digital. Dengan kata lain penggunaan media komik digital berpengaruh terhadap hasil post test (Riwanto & Wulandari, 2019).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan bahwa kedua kelompok (*control*) yang meminum jus mentimun dan *eksperimen* (meminum jus mentimun dan seledri) yang mempunyai hasil sama, yang artinya bahwa meminum jus mentimun berguna untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan jus mentimun dengan kombinasi seledri juga mempunyai pengaruh untuk menurunkan tekanan darah agar tekanan darah stabil. Diharapkan agar masyarakat untuk tetap melakukan dan meminum jus mentimun atau kombinasi dengan seledri untuk mempertahankan kesehatan dengan mendapatkan tekanan darah yang normal.

REFERENCES

- Adii, K. O., FAHDI, F. K., & MAULANA, M. A. (2023). Studi Literatur: Manfaat Rebusan Daun Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal ProNers (JPN)*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jpn.v8i1.66509>
- Adrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Handayani, I., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Bergam Kota Binjai Tahun 2021. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 112–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.241>
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & SAFITRI, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- HR, H. S. C. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Jakarta: Penebar Media Pustaka.
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (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/https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 29–34.
- Kirnawati, A., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual dan Religiusitas dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jkep*, 6(1), 26–39.
- Kurniawan, A., Aktalina, L., Syahputra, M. B., & Risnawati, R. (2024). Karakteristik Hipertensi Dan Peningkatan Asam Urat Di Puskesmas Medan Amplas. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.578>
- Nisa, N. K., & Mawarti, H. (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Pasien Di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang. *Eduhealth*, 3(1).
- Nurhidayat, S. (2018). Hubungan Frekuensi Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1). <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V4i1.71>
- Oktavia, E. (2021). *Hubungan Jenis kelamin, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Riwanto, M. A., & Wulandari, M. P. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Komik Digital (Cartoon Story Maker) dalam pembelajaran Tema Selalu Berhemat Energ. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 2(1).
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh senam

- bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. *EBiomedik*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/e-bm.v1i2.3632>
- Setyoningsih, H., & Zaini, F. (2020). Analisis Kepatuhan Terhadap Efek Terapi Pada Pasien Hipertensi di Poli Rawat Jalan RSUD dr. R. Soetrasno Rembang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 156–168.
- Somantri, U. W. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 57–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.14>
- Sumartini, N. P., Purnamawati, D., & Sumiati, N. K. (2020). Pengetahuan Pasien Yang Menggunakan Terapi Komplementer Obat Tradisional Tentang Perawatan Hipertensi Di Puskesmas Pejeruk Tahun 2019. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 103–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/bnj.v1i2.516>

