

**PENGARUH REBUSAN AIR MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BODEH KECAMATAN  
BODEH KABUPATEN PEMALANG**

**Yuli Supriyanto<sup>1</sup>, Rosalina<sup>2</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stres, merokok, dan minum alkohol. Mentimun merupakan tumbuhan dari family ini terdiri 90 marga dengan 700 jenis. Manfaat mentimun sebagai terapi untuk hipertensi dibahas hasil dari beberapa penelitian tentang terapi non-farmakologi dengan pemberian jus mentimun yang dapat memengaruhi tekanan darah. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti pengaruh rebusan air mentimun terhadap penurunan tekanan darah.

**Tujuan :** mengetahui pengaruh rebusan air mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa bodeh kecamatan bodeh kabupaten pemalang.

**Metode :** Penelitian bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experiment pretest and posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi berjumlah 114. Teknik sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan 14 responden per kelompok. Analisis data dengan uji t-test.

**Hasil :** Hasil penelitian kelompok intervensi sebelum diberikan air rebusan mentimun diperoleh *Mean Arterial Pressure* (MAP) rata-rata sebesar 111,14 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh *Mean Arterial Pressure* (MAP) rata-rata sebesar 113,43. Tekanan darah pada kelompok intervensi setelah diberikan air rebusan mentimun diperoleh *Mean Arterial Pressure* (MAP) rata-rata sebesar 98,64 mmHg dengan p value 0.00 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh *Mean Arterial Pressure* (MAP) rata-rata sebesar 103,07 mmHg dengan p value 0.336. *Uji independent t test* didapatkan p value 0.00 berarti ada pengaruh pemberian air rebusan mentimun terhadap tekanan darah.

**Saran :** Diharapkan penderita hipertensi memanfaatkan air rebusan mentimun dengan baik, tepat sebagai terapi pengobatan mengendalikan tekanan darah dengan adanya tenaga kesehatan.

**Kata Kunci :** Air Rebusan Mentimun, Tekanan Darah, Hipertensi.

## ABSTRACT

**Background:** Some of the factors that can cause hypertension include life habits or behaviors of high sodium consumption habits, obesity, stress, smoking, and drinking alcohol. Cucumber is a plant of this family consisting of 90 clans with 700 types. The benefits of cucumbers as a therapy for hypertension are discussed the results of several studies on non-pharmacological therapies with the administration of cucumber juice that can affect blood pressure. Therefore, the author is interested in researching the effect of cucumber iar decoction on the decrease in blood pressure.

**Objective:** Knowing the Effect of Cucumber Water Decoction on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly in Bodeh Village, Bodeh District, Pematang Regency.

**Methods:** Research is quantitative with research design *quasy experiment pretest and posttest with control group design*. The population in this study was all hypertension sufferers totaling 114. The sample technique of this study was *purposive sampling* with 14 respondents per group. Data analysis with t-test.

**Result:** The results of the intervention group study before being given cucumber boiled water obtained *mean arterial pressure* (MAP) averaging 111.14 mmHg, while in the control group obtained *mean arterial pressure* (MAP) on average of 113.43. Blood pressure in the intervention group after being given cucumber boiled water obtained an average *Mean Arterial Pressure* (MAP) of 98.64 mmHg with a p value of 0.00 while in the control group an average *Mean Arterial Pressure* (MAP) of 103.07 mmHg was obtained with a p value of 0.336. *Independent t test* obtained p value 0.00 means that there is an effect of cucumber boiled water administration on blood pressure.

**Suggestion:** It is hoped that people with hypertension will make good use of cucumber boiled water, right as a treatment therapy to control blood pressure with the presence of health workers.

**Keywords:** Cucumber Boiled Water, Blood Pressure, Hypertension.