

**PENERAPAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BANTU
CILAWU GARUT**

KARYA TULIS ILMIAH



UNIVERSITAS BTH

ABDUL KHOLIK

NIM: 11025122041

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BANTU
CILAWU GARUT**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



UNIVERSITAS BTH

ABDUL KHOLIK

NIM: 11025122041

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

2025

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Abdul Kholik

**PENERAPAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BANTU CILAWU GARUT**

.....

Abstrak

Pendahuluan Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, seiring dengan penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan. Lansia memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap tekanan darah tinggi yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi komplementer melalui pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus*), yang diketahui memiliki efek diuretik dan kaya kalium sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pemberian jus mentimun dalam menurunkan hipertensi pada lansia di Puskesmas Bantu Cilawu Garut. **Metode** yang digunakan adalah studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga orang lansia yang mengalami hipertensi. Intervensi dilakukan dengan pemberian jus mentimun sebanyak dua kali sehari selama tiga hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh subjek setelah intervensi. Subjek 1 mengalami penurunan dari 140/90 mmHg menjadi 130/85 mmHg, Subjek 2 dari 150/90 mmHg menjadi 145/80 mmHg, dan Subjek 3 dari 150/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah pemberian jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mudah, murah, dan minim efek samping dalam praktik keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Jus Mentimun, Terapi Komplementer, Keperawatan Gerontik

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
TUNAS HUSADA BAKTI UNIVERSITY**

Scientific Papers, June 2025

Abdul Kholik

**APPLICATION OF CUCUMBER JUICE TO REDUCE HYPERTENSION
IN THE ELDERLY AT THE AUXILIARY HEALTH CENTER CILAWU
GARUT**

.....

Abstract

Introduction Hypertension is one of the health problems that commonly occur in the elderly, along with a decrease in physiological function due to the aging process. The elderly have a higher susceptibility to high blood pressure which has the potential to cause serious complications if not treated properly. One form of nonpharmacological intervention that can be used is complementary therapy through the administration of cucumber juice (*Cucumis sativus*), which is known to have a diuretic effect and is rich in potassium so that it can help lower blood pressure. **The purpose of** this study is to determine the application of cucumber juice administration in reducing hypertension in the elderly at the Cilawu Garut Bantu Health Center. **The method** used was a descriptive study with a case study approach on three elderly people with hypertension. The intervention was carried out by giving cucumber juice twice a day for three days. Data were collected through interviews, observations, and blood pressure measurements before and after the intervention. **The results** showed a decrease in blood pressure in all subjects after the intervention. Subject 1 decreased from 140/90 mmHg to 130/85 mmHg, Subject 2 from 150/90 mmHg to 145/80 mmHg, and Subject 3 from 150/100 mmHg to 150/90 mmHg. **The conclusion** of this study is that the administration of cucumber juice can help lower blood pressure in the elderly with hypertension and can be used as a complementary therapy that is easy, cheap, and has minimal side effects in gerontic nursing practice.

Keywords: Elderly, Hypertension, Cucumber Juice, Complementary Therapy, Gerontic Nursing