JOURNAL OF Public Health Concerns, Volume 6, No. 9, November 2026, 817-825
ISSN 2777-0826 (Print) | ISSN 2776-592X (Online)
https://phc.iphorr.id/index.php/phc/index
DOI: 10.56922

Submitted: 28 September 2026 Accepted: 21 November 2026 Published: 21 November 2026

Kegiatan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Sukajaya

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease frequently found in the elderly, which can lead to complications if not managed properly. One non-pharmacological approach to help lower blood pressure is the consumption of cucumber juice, as it contains high levels of potassium and water.
Purpose: To implement family nursing care for elderly individuals with hypertension through cucumber juice therapy.
Method: A case study utilizing the family nursing process approach, encompassing assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, evaluation, and documentation. The subjects of this case study were two elderly individuals with hypertension: Mrs. R (73 years old) and Mrs. S (60 years old). The primary intervention consisted of administering 250 ml of pure cucumber juice once daily, in the morning, for four consecutive days.
Results: Both respondents experienced a decrease in blood pressure. For Mrs. R, blood pressure dropped from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg, while for Mrs. S, it decreased from 170/100 mmHg to 130/80 mmHg. Furthermore, complaints such as dizziness, headaches, and a heavy sensation in the nape of the neck diminished following the intervention. The family's level of capability improved from Level I to Level III throughout the nursing care process.
Conclusion: This case study demonstrates that the administration of cucumber juice is effective in helping to lower blood pressure in elderly individuals with hypertension and enhances the family's capacity for self-care.
Suggestion: It is suggested that families and healthcare professionals utilize non-pharmacological therapies to support the management of hypertension in the elderly.

Keywords: Cucumber juice; Elderly; Family nursing care; Hypertension

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu pemberian jus mentimun karena mengandung kalium dan kadar air yang tinggi.
Tujuan: Untuk menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan hipertensi melalui terapi pemberian jus mentimun.
Metode: Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan keluarga meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi. Subjek studi kasus terdiri dari dua responden lansia dengan hipertensi yaitu Ny. R usia 73 tahun dan Ny. S usia 60 tahun. Intervensi utama yang diberikan yaitu terapi jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari pada pagi hari selama empat hari berturut-turut.

Hasil: Menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. R tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada Ny. S menurun dari 170/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Selain itu, keluhan pusing, sakit kepala, dan rasa berat pada tengkuk juga berkurang setelah intervensi diberikan. Tingkat kemampuan keluarga mengalami peningkatan dari tingkat I menjadi tingkat III selama proses asuhan keperawatan berlangsung.
Simpulan: Studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan meningkatkan kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan mandiri.
Saran: Keluarga dan tenaga kesehatan disarankan untuk memanfaatkan terapi nonfarmakologis sebagai pendukung pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Asuhan keperawatan keluarga; Hipertensi; Jus mentimun; Lansia

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup dan pola kesehatan anggotanya. Dalam konteks kesehatan, keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama yang bertanggung jawab terhadap kondisi kesehatan setiap anggotanya. Tugas kesehatan keluarga meliputi kemampuan mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan terkait tindakan perawatan, merawat anggota keluarga yang sakit, memelihara lingkungan yang sehat, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Pelaksanaan tugas kesehatan keluarga yang optimal dapat membantu mengontrol kondisi penyakit kronis (Padila, 2018; Bisnu et al., 2017).

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada tahap perkembangan ini adalah hipertensi, yang meningkat seiring proses penuaan akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan fungsi kardiovaskular. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran penting dalam melakukan pengawasan, perawatan, serta pengelolaan penyakit kronis agar kondisi lansia tetap stabil dan kualitas hidupnya terjaga (Juita & Shofiyyah, 2022; Angshera et al., 2020). Secara global prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada usia di atas 60 tahun akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah serta perubahan fungsi kardiovaskular (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥60 tahun mencapai 22.9%, angka ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di Provinsi Lampung kasus hipertensi juga menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, termasuk pada kelompok lansia (Purwono et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami hipertensi dan memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaannya.

Melihat tingginya risiko komplikasi tersebut pengelolaan hipertensi pada lansia menjadi sangat penting untuk mencegah penurunan kualitas hidup dan ketergantungan. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama yang membantu lansia dalam memantau tekanan darah, mengatur pola makan, mengingatkan konsumsi obat, serta memberikan dukungan emosional. Dukungan keluarga yang optimal dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan dan membantu mempertahankan stabilitas tekanan darah pada lansia (Fadila, 2025; Sari et al., 2024). Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non farmakologis yang membutuhkan keterlibatan aktif dukungan keluarga serta lingkungan.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

Dalam terapi farmakologis bentuk dukungan keluarga meliputi mengingatkan dan memastikan kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai dosis dan jadwal yang dianjurkan, memantau efek samping obat, serta membantu melakukan kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan (Sudewi & Cahyati, 2025). Dalam pengelolaan non farmakologis keluarga berperan dalam mengatur pola makan rendah garam dan rendah lemak, menyediakan konsumsi buah dan sayur, mengingatkan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi lansia, serta membantu mengelola stres dan menciptakan lingkungan yang nyaman. Dengan demikian intervensi keperawatan pada keluarga tahap perkembangan usia lanjut diarahkan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi perawatan kesehatan sehingga keluarga mampu secara mandiri melakukan pengelolaan hipertensi pada lansia secara berkelanjutan di rumah (Jumu et al., 2024).

Upaya pengelolaan non farmakologis melalui pengaturan diet dapat dioptimalkan dengan pemanfaatan bahan alami yang memiliki efek antihipertensi salah satunya adalah mentimun. Mentimun (*Cucumis sativus L.*) mengandung kalium, magnesium, serta senyawa antioksidan yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, pengaturan keseimbangan cairan, dan peningkatan ekskresi natrium. Kandungan kalium mentimun yang mencapai 147 mg memiliki sifat vasoactive dan mampu membantu mencegah retensi natrium sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Asadha, 2021; Nani et al., 2026). Selain itu, mentimun kaya akan magnesium, mineral yang membantu merefleksikan otot polos di pembuluh darah. Kandungan airnya mencapai 95% memberikan efek diuretik ringan membantu mengurangi volume darah. Selain itu juga terdapat, senyawa antioksidan seperti flavonoid dan triterpene yang memiliki efek anti-inflamasi untuk melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Setiawan & Sunarno, 2022). Efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah telah dibuktikan adanya pengaruh signifikan konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (p-*value* 0.000) (Pratama et al., 2025).

Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa pemberian jus mentimun secara rutin mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi secara bermakna (Marvia, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa mentimun dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi non farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia (Mohamad et al., 2025).

METODE

Kegiatan ini merupakan asuhan keperawatan dengan pendekatan studi kasus (*case study*) untuk menggambarkan penerapan terapi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sukajaya Kabupaten Pesawaran. Pendekatan studi kasus dengan melakukan pengkajian secara mendalam terhadap kondisi kesehatan klien dan keluarga melalui penerapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi keperawatan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 April 2026 sampai dengan 7 April 2026 di Desa Sukajaya, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah dua keluarga yang memiliki anggota keluarga lansia dengan hipertensi sesuai kriteria yang telah ditentukan dan bersedia menjadi responden selama proses asuhan keperawatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan pengkajian keluarga secara komprehensif meliputi identitas keluarga, riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, pengkajian lingkungan keluarga, pengkajian struktur dan fungsi keluarga, serta pengkajian lima tugas kesehatan keluarga. Analisis data awal dilakukan untuk menetapkan diagnosis keperawatan dan menentukan prioritas masalah menggunakan metode skoring Bailon dan Maglaya. Berdasarkan hasil analisis, diagnosis prioritas yang ditegakkan adalah nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler sekunder akibat hipertensi. Intervensi utama yang diberikan berupa terapi jus mentimun murni sebanyak 250 ml yang diberikan satu kali sehari pada pukul 08.00 WIB selama empat hari berturut-turut.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

Selain itu, keluarga diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, diet rendah garam, aktivitas fisik ringan, kepatuhan kontrol kesehatan, dan cara sederhana memantau tekanan darah di rumah. Tahap implementasi dilakukan melalui kunjungan rumah setiap hari selama empat hari. Pada setiap kunjungan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pemberian terapi jus mentimun, observasi kondisi responden, pendampingan keluarga dalam pelaksanaan terapi, serta edukasi kesehatan sesuai kebutuhan keluarga. Keluarga dilibatkan secara aktif dalam proses pembuatan dan pemberian jus mentimun sebagai upaya meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

Tahap evaluasi dilakukan setiap hari menggunakan metode SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Planning*) untuk menilai perkembangan kondisi responden dan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga. Evaluasi dilakukan berdasarkan perubahan keluhan subjektif, hasil pengukuran tekanan darah, keterlibatan keluarga dalam perawatan, dan tingkat kemandirian keluarga. Keberhasilan intervensi ditandai dengan menurunnya tekanan darah, berkurangnya keluhan pusing dan sakit kepala, serta meningkatnya kemampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, melakukan perawatan, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. Data hasil studi kasus dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tekanan darah dan perkembangan kemampuan keluarga selama pelaksanaan asuhan keperawatan. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, beneficence, non-maleficence, dan keadilan sehingga hak-hak responden tetap terlindungi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Hasil	
Identitas	Ny. R	Ny. S
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Diagnosa	Hipertensi	Hipertensi
Keluhan	Pusing bagian tengkuk	Sakit kepala, tengkuk terasa berat, lemas
Tekanan darah	Sebelum intervensi = 150/90 mmHg Hari ke 1 = 150/80 mmHg Hari ke 2 = 150/80 mmHg Hari ke 3 = 140/80 mmHg Hari ke 4 = 130/80 mmHg Sesudah intervensi = 130/80 mmHg	Sebelum intervensi = 170/100 mmHg Hari ke 1 = 160/90 mmHg Hari ke 2 = 140/90 mmHg Hari ke 3 = 140/80 mmHg Hari ke 3 = 130/70 mmHg Sesudah intervensi = 130/80 mmHg
Intervensi	Jus mentimun murni 250 ml/hari (selama 4 hari)	Jus mentimun murni 250 ml/hari (selama 4 hari)
Kategori awal	Kemandirian tingkat I	Kemandirian tingkat I
Kategori akhir	Kemandirian tingkat III	Kemandirian tingkat III

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

PEMBAHASAN

Pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan hipertensi melalui pemberian terapi jus mentimun dilaksanakan selama empat hari, yaitu mulai tanggal 4 April 2026 sampai dengan 7 April 2026 di Desa Sukajaya Kabupaten Pesawaran. Studi kasus dilakukan pada dua responden lansia yang mengalami hipertensi, yaitu Ny. R usia 73 tahun dan Ny. S usia 60 tahun. Intervensi yang diberikan berupa jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari pada pukul 08.00 WIB selama empat hari berturut-turut disertai penerapan asuhan keperawatan keluarga berdasarkan lima tugas kesehatan keluarga (TUK).

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan pemberian terapi jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari selama empat hari mampu membantu menurunkan tekanan darah pada kedua responden lansia yang mengalami hipertensi serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga. Keberhasilan tersebut terlihat dari adanya perubahan tekanan darah, penurunan keluhan subjektif yang dirasakan responden, serta peningkatan kemampuan keluarga dalam mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan, melakukan perawatan, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan.

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa Ny. R memiliki tekanan darah 150/90 mmHg dengan keluhan utama berupa pusing pada bagian tengkuk, sedangkan Ny. S memiliki tekanan darah 170/100 mmHg dengan keluhan sakit kepala, tengkuk terasa berat, dan tubuh terasa lemas. Selain itu, hasil pengkajian keluarga menunjukkan bahwa kedua keluarga masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai hipertensi, pengelolaan tekanan darah, serta terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan hipertensi.

Selama pelaksanaan intervensi, kedua responden menunjukkan perkembangan kondisi yang baik. Pada Ny. R terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap dari 150/90 mmHg pada saat pretest menjadi 150/80 mmHg pada hari pertama, tetap 150/80 mmHg pada hari kedua, menurun menjadi 140/80 mmHg pada hari ketiga, dan mencapai 130/80 mmHg pada hari keempat.

Dengan demikian, terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg setelah diberikan terapi jus mentimun selama empat hari. Sementara itu, pada Ny. S juga terjadi penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Tekanan darah awal sebelum intervensi adalah 170/100 mmHg, kemudian menurun menjadi 160/90 mmHg pada hari pertama, 140/90 mmHg pada hari kedua, 140/80 mmHg pada hari ketiga, dan mencapai 130/80 mmHg pada hari keempat. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 40 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 20 mmHg selama periode intervensi.

Selain perubahan tekanan darah, hasil observasi juga menunjukkan adanya perbaikan kondisi subjektif yang dirasakan oleh kedua responden. Ny. R melaporkan bahwa keluhan pusing pada tengkuk mulai berkurang pada hari kedua, hampir tidak dirasakan pada hari ketiga, dan hilang sepenuhnya pada hari keempat. Demikian pula pada Ny. S, keluhan sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk berangsur berkurang sejak hari kedua, hampir hilang pada hari ketiga, dan tidak lagi dirasakan pada hari keempat intervensi. Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga. Pada awal kunjungan, keluarga kedua responden masih memerlukan arahan dalam mengenali masalah hipertensi dan cara perawatannya. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pendampingan selama empat hari, keluarga mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat dan terapi nonfarmakologis. Keluarga juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengambil keputusan terkait kesehatan anggota keluarga, merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi, memodifikasi lingkungan rumah yang mendukung kesehatan lansia, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat kemandirian keluarga, terjadi peningkatan dari tingkat kemandirian I pada hari pertama, tingkat kemandirian II pada hari kedua, hingga mencapai tingkat kemandirian III pada hari ketiga dan keempat pada kedua keluarga responden. Secara keseluruhan, hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari selama empat hari yang dikombinasikan dengan asuhan keperawatan keluarga mampu membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, intervensi yang diberikan juga mampu meningkatkan kemampuan dan kemandirian keluarga dalam melakukan perawatan terhadap anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

Kondisi yang ditemukan pada kedua responden adalah hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg yang berlangsung secara terus-menerus (Yanti & Rizkia, 2022). Hipertensi sering menimbulkan gejala berupa sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, dan ketidaknyamanan akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah. Pada lansia, hipertensi sering terjadi akibat proses degeneratif yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga resistensi perifer meningkat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Aisya et al., 2024).

Berdasarkan data pengkajian tersebut, peneliti menetapkan diagnosa prioritas yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler sekunder akibat hipertensi. Diagnosa ini dipilih karena kedua responden menunjukkan tanda dan gejala yang sama berupa nyeri kepala, pusing, tengkuk terasa berat, serta peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, nyeri akut merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial yang berlangsung kurang dari tiga bulan. Pada penderita hipertensi, nyeri kepala terjadi akibat peningkatan tekanan vaskuler yang menyebabkan perubahan aliran darah serebral sehingga memicu stimulasi reseptor nyeri.

Intervensi yang diberikan pada kedua responden disusun berdasarkan pendekatan asuhan keperawatan keluarga melalui lima tugas kesehatan keluarga (TUK). Pada tahap mengenal masalah kesehatan, keluarga diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pengendaliannya. Pada tahap mengambil keputusan, keluarga diajak berdiskusi mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan manfaat terapi jus mentimun sebagai terapi komplementer. Pada tahap merawat anggota keluarga yang sakit, keluarga dilibatkan secara langsung dalam proses pembuatan dan pemberian jus mentimun. Selanjutnya pada tahap memodifikasi lingkungan, keluarga diberikan edukasi mengenai pola makan rendah garam, aktivitas fisik ringan, dan pentingnya menciptakan lingkungan yang nyaman bagi lansia. Sedangkan pada tahap memanfaatkan fasilitas kesehatan, keluarga dianjurkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017).

Pemberian terapi jus mentimun dipilih karena mentimun merupakan salah satu bahan alami yang mudah diperoleh masyarakat dan memiliki kandungan nutrisi yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung kalium, magnesium, fosfor, serat, dan kadar air yang tinggi. Kalium berperan dalam mengatur keseimbangan cairan tubuh, membantu meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal, mengurangi retensi cairan, serta membantu relaksasi dinding pembuluh darah sehingga resistensi perifer menurun. Penurunan resistensi pembuluh darah tersebut akan berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, kandungan magnesium dalam mentimun juga berperan dalam menjaga fungsi otot polos pembuluh darah sehingga membantu proses vasodilatasi.

Setelah dilakukan implementasi selama empat hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. R tekanan darah mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Dengan demikian terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

Sementara itu pada Ny. S tekanan darah mengalami penurunan dari 170/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 40 mmHg dan diastolik sebesar 20 mmHg. Penurunan tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa terapi jus mentimun yang diberikan secara rutin selama empat hari memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada kedua responden. Selain perubahan tekanan darah, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya perbaikan kondisi subjektif yang dirasakan responden. Pada hari pertama kedua responden masih mengeluhkan pusing dan nyeri kepala, namun keluhan tersebut mulai berkurang pada hari kedua dan ketiga. Pada hari keempat kedua responden menyatakan sudah tidak merasakan pusing maupun sakit kepala. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah yang terjadi juga diikuti dengan berkurangnya gejala klinis hipertensi yang dialami responden.

Pemberian jus mentimun secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Karina & Fadilah, 2024). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kandungan kalium dalam mentimun berfungsi sebagai vasodilator alami yang membantu memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi tekanan pada pembuluh darah. Konsumsi jus mentimun secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi (Tukan, 2018).

Keberhasilan intervensi dalam studi kasus ini tidak hanya ditunjukkan oleh perubahan tekanan darah, tetapi juga oleh peningkatan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga. Pada awal pelaksanaan asuhan keperawatan, keluarga kedua responden berada pada tingkat kemandirian I karena masih memerlukan arahan penuh dari tenaga kesehatan dalam mengenali masalah kesehatan dan melakukan tindakan perawatan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan secara bertahap, keluarga meningkat menjadi tingkat kemandirian II pada hari kedua. Pada tahap ini keluarga mulai mampu memahami kondisi hipertensi yang dialami anggota keluarganya, mengambil keputusan sederhana terkait perawatan, serta mendukung pelaksanaan terapi yang diberikan.

Selanjutnya pada hari ketiga dan keempat, keluarga mencapai tingkat kemandirian III. Keluarga sudah mampu menyiapkan jus mentimun secara mandiri dan memahami cara sederhana memantau tekanan darah serta memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Peningkatan tingkat kemandirian tersebut menunjukkan bahwa keluarga telah mampu menjalankan sebagian besar tugas kesehatan keluarga tanpa ketergantungan penuh kepada tenaga kesehatan.

Keberhasilan asuhan keperawatan keluarga tidak hanya diukur dari perbaikan kondisi kesehatan individu, tetapi juga dari kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi perawatan kesehatan secara mandiri. Keluarga yang memiliki kemampuan mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, memberikan perawatan, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan akan lebih mampu mempertahankan kondisi kesehatan anggota keluarganya serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit kronis (Putra et al., 2023).

Berdasarkan keseluruhan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari selama empat hari yang dikombinasikan dengan asuhan keperawatan keluarga efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Intervensi tersebut juga mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga yang ditandai dengan peningkatan tingkat kemandirian keluarga dari tingkat I menjadi tingkat III. Oleh karena itu, terapi jus mentimun dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah, murah, aman, dan dapat diterapkan oleh keluarga sebagai upaya pendukung pengendalian hipertensi pada lansia di masyarakat.

SIMPULAN

Pemberian jus mentimun murni sebanyak 250 ml satu kali sehari selama empat hari pada lansia yang dikombinasikan dengan asuhan keperawatan keluarga terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi sekaligus meningkatkan peran keluarga dalam upaya pemeliharaan kesehatan anggota keluarga.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

SARAN

Bagi keluarga, lansia, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan penelitian selanjutnya disarankan untuk terus meningkatkan kemandirian perawatan, kepatuhan pola hidup sehat, promosi terapi komplementer, pengembangan keperawatan, serta memperluas penelitian intervensi hipertensi berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Z. F., & Nurdin, S. S. I. (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

Aisya, M. C., Firdaus, J., Raharjo, A. M., Prasetyo, A., Kusuma, I. F., & Astuti, I. S. W. (2024). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada buruh tani wanita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mumbulsari Jember. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal, 5*(2), 188–197.

Angshera, R., Rahmawati, F., & Fitri, E. Y. (2020). Dukungan keluarga pra lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Indralaya Mulya. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 6*(1), 14–19.

Asadha, S. A. (2021). Efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus* L.) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Medika Hutama, 3*(1), 1594–1600.

Bisnu, M. I. K. H., Kepel, B., & Mulyadi. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT, 5*(1), 108807.

Fadila, R. A. (2025). Edukasi dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman, 3*(1), 1–7.

Juita, D. R., & Shofiyyah, N. A. (2022). Peran keluarga dalam merawat lansia. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 5*(2), 206–219. https://doi.org/10.31538/almada.v5i2.2413

Jumu, L., Masrif, M., & Tukayo, I. J. H. (2024). *Manajemen perawatan komplikasi hipertensi pada lansia*. Penerbit P4I.

Karina, D. S., Padoli, P., & Fadilah, N. (2024). Efektivitas pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di masyarakat. *Jurnal Keperawatan, 18*(2), 178–188. https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.193

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Dalam angka*. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf

Marvia, E. (2020). Efektivitas jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Lingkungan Dasan Sari wilayah kerja Puskesmas Pejeruk. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 6*(1), 83–89.

Mohamad, A. P., Siokal, B., Alam, R. I., & Mappanganro, A. (2025). Efektivitas pemberian infused water mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan, 3*(8), 347–356.

Nani, A., Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2026). Efektivitas jus mentimun dan air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP), 9*(2), 642–650. https://doi.org/10.32524/jksp.v9i2.2131

Padila, P. (2018). *Buku ajar keperawatan keluarga: Dilengkapi aplikasi kasus askep keluarga, terapi herbal, dan terapi modalitas*. Nuha Medika.

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16

Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik*. https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/260209/standar-diagnosis-keperawatan-indonesia-definisi-dan-indikator-diagnostik?utm_source=chatgpt.com

Pratama, R., Pringgayuda, F., Irianto, G., & Efendi, R. (2025). Pengaruh relaksasi tarik napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Wates Pringsewu tahun 2025. *Scientific Journal of Nursing and Health, 3*(2), 99–115.

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan, 5*(1), 531–542.

Putra, I. G. Y., Suardana, I. W., Nurlela, L., Sya'diyah, H., Achjar, K. A. H., Januarti, L. F., & Kirana, S. A. C. (2023). *Keperawatan keluarga: Teori & studi kasus*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Sari, R. P., Ivanka, S., Mawardi, A., Juniansyah, A. S., Rahmayanti, A., Anjani, D. M., & Pratama, A. P. (2024). Asuhan keperawatan komunitas pada pasien hipertensi, diare, dan diabetes melitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Yatsi (ABDIYAS), 1*(1), 7–12.

Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 13*(1), 276–283.

Sudewi, C. S. T., & Cahyati, W. H. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada lansia hipertensi. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9*(3), 10216–10225.

Tukan, R. A. (2018). Efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health, 1*(1), 43–50.

World Health Organization. (2024, May 17). *World hypertension day 2024: Measure your blood pressure accurately, control it, live longer*. https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer

Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). The effect of isometric handgrip therapy toward blood pressure on hypertension patients in the work area of Batang Kuis Public Health Center. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF), 4*(2), 124–131. https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.948

Eis Ainun Rohmah, Dian Asih Rianty*, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Dian Asih Rianty. *Email: asihriantydian@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/phc.v6i9.16