

# Finsensia Serliana Lero

*by* UNITRI Press

---

**Submission date:** 10-Jul-2022 11:33PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1857646447

**File name:** Finsensia\_Serliana\_Lero.docx (39.3K)

**Word count:** 1031

**Character count:** 6644

**PERBANDINGAN JUS BELIMBING (*AVERRHOE CARAMBOLA L*) DENGAN JUS<sup>2</sup>  
MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI<sup>1</sup>  
DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**FINSENSIA SERLIANA LERO**

**NIM: 2017610038**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi  
MALANG**

**2022**

## RINGKASAN

Meskipun dianggap bahwa menggabungkan buah belimbing dan mentimun membantu menurunkan tekanan darah, saat ini tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa buah belimbing lebih manjur daripada mentimun. Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan pengaruh jus mentimun dan jus belimbing wuluh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Tlogomas Kota Malang.

*quasi eksperimental* adalah desain yang digunakan didalam penelitian ini dan rancangan *two group pre-post test design. simple random sampling* adalah teknik sampling yang digunakan didalam penelitian ini dan sampel sekitar 38 responden. Pengumpulan data menggunakan tensimeter digital. Analisa data menggunakan uji *paired t test* dan *independent test*  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh jus belimbing terhadap tekanan darah diastolik ( $p= 0,000$ ) dan tekanan darah sistolik ( $p= 0,000$ ) pada lansia di Kelurahan Tlogomas. ada pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah diastolik ( $p= 0,000$ ) dan tekanan darah sistolik ( $p= 0,000$ ) pada lansia di Kelurahan Tlogomas dan jus mentimun lebih efektif menurunkan tekanan darah distolik ( $p= 0,000$ ) dan tekanan darah sistolik ( $p= 0,000$ ) dibandingkan dengan jus belimbing pada lansia di Kelurahan Tlogomas. Jus buah mentimun direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan jus belimbing. Hal ini dikarenakan mentimun memiliki kandungan kalium 1008 mg yang lebih cepat dalam menurunkan tekanan darah

**Kata Kunci :Hipertensi, Jus Buah Belimbing, Jus Buah Mentimun.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Meskipun dapat dikendalikan, angka kejadian hipertensi masih relatif tinggi dari tahun ke tahun (Akbar dan Tumiwa, 2020). Metode yang berguna termasuk minum jus kaya kalium seperti timus dan jus belimbing. Elfandari dkk. (2015) menemukan bahwa jus buah belimbing manis berhasil menurunkan tekanan darah pada mereka yang memiliki hipertensi. Menurut Herlina dkk. (2021), jus belimbing dapat bantu turunkan tekanan darah. Mentimun di sisi lain, dapat membantu mengurangi tekanan darah.

Mentimun sangat baik untuk turunkan hipertensi, klaim Elfandari et al. (2015). Terapi jus mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, menurut Yanti et al. (2019). Studi lain oleh Tjiptaningrum dan Erhadestria (2016) menemukan bahwa sifat penurun tekanan darah dari jus mentimun menjadikannya alternatif terapi non-farmakologis yang layak. Tidak ada bukti yang mendukung perbedaan efek penurunan tekanan darah dari belimbing wuluh dan jus mentimun, meskipun faktanya keduanya terbukti efektif. Setiap tahun, prevalensi hipertensi meningkat dari tahun ke tahun.

Tekanan darah yang tidak normal adalah hipertensi yang telah dikaitkan dengan penyakit jantung (Ansar et al, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 1,13 miliar orang di seluruh dunia akan memiliki tekanan darah tinggi pada semester pertama tahun 2021. (WHO, 2021). Mayoritas pasien hipertensi di atas 60 adalah 74,5 tahun, menurut data dari Pusat Statistik Kesehatan Nasional.

Menurut Riskesdas 2018, Papua memiliki angka kejadian hipertensi terendah (22,2%) dan Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi terbesar (44,1%). Hipertensi paling sering menyerang lansia (55,2%). (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, terdapat 11.952.694 warga Jawa Timur yang menderita hipertensi, dengan jumlah tertinggi berdomisili di Kabupaten Kediri (1.216.289) dan jumlah terendah di Kota Mojokerto (35.903). Kota Malang sendiri memiliki 221.539 individu. (Dinkes Jatim, 2020).

Jenis kelamin, usia (terutama laki-laki), lanjut usia, memiliki riwayat keluarga hipertensi, kelebihan berat badan atau obesitas, aterosklerosis, sering merokok, dan konsumsi garam dalam jumlah besar merupakan faktor risiko hipertensi. peningkatan

konsumsi alkohol dan stres yang teratur (Anggriani, 2016). Darah tidak memiliki gejala, tetapi masalah jangka panjang dari tekanan darah tinggi yang konsisten harus diidentifikasi untuk mengobati atau mencegahnya. Hal ini dilakukan dengan cara menurunkan tekanan (Nuraini, 2015). Perlunya pengobatan baik farmasi dan non-farmakologis untuk tekanan darah tinggi.

Jus belimbing dan jus mentimun dapat dikonsumsi sebagai bentuk terapi non farmakologi untuk meningkatkan asupan gizi. Menurut penelitian Berawi et al. (2016) dan Elfandari (2015), kadar kalium yang tinggi pada belimbing wuluh dapat meningkatkan produksi urin (diuresis), sehingga berpotensi sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Selanjutnya menurut Berawi et al. (2016), buah mentimun tidak kalah dengan buah belimbing karena mengandung 73 mg potasium (kalium) dan 24 mg fosfor per 100 gramnya. Mentimun bersifat diuretik karena kandungan kalium dan udaranya (Yanti et al, 2019). Kandungan kalium mentimun juga menciptakan elektrolit yang sehat untuk hati dan menurunkan tekanan darah tinggi (Berawi dkk, 2016).

Hasil wawancara dengan 10 lansia penderita hipertensi di Tlogomas RT 05 RW 06 menunjukkan bahwa biasanya tekanan darah mereka meningkat setelah makan daging, telur, dan juga makanan yang tinggi garam. Biasanya jika tekanan darahnya naik, dapat diobati dengan meminum obat yang diterima/diresepkan dari dokter saat berobat ke Puskesmas/Rumah Sakit atau membelinya di apotek. Temuan wawancara juga mengungkapkan bahwa orang lanjut usia dengan tekanan darah tinggi belum beralih ke terapi alami seperti minum jus buah.

berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil judul: “Perbandingan Jus Belimbing (*Averrhoë Carambola.L*) Dengan Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada LansiaHipertensi Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang”.

## 2. **Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan efektivitas Jus Belimbing (*Averrhoë Carambola.L*) Dengan Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang?

## 3. **Tujuan Penelitian**

### 1. **Tujuan Umum**

untuk mengetahui perbedaan Jus Belimbing (*Averrhoa Carambola.L*) Dengan Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang

## 2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh jus belimbing (*Averrhoa Carambola.L*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
2. Mengetahui pengaruh jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
3. Mengetahui perbandingan efektivitas Jus Belimbing (*Averrhoa Carambola.L*) Dengan Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang

## 4. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, institusi pendidikan dapat menggunakan temuan penelitian untuk menambah dan mengembangkan materi pendidikan yang ada tentang 2000 bedah medis, khususnya di bidang kardiovaskular, pernapasan, dan hematologi, yang mengalami perubahan non farmakologis lainnya, seperti kemampuan jus belimbing wuluh dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah.

### 2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Lansia

Bisa mengetahui cara mencegah hipertensi.

#### 2. Bagi Peneliti

Menambah referensi tentang tingkat pengetahuan tentang efektivitas jus belimbing dan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti lebih lanjut tentang apa yang diteliti.

# Finsensia Serliana Lero

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://rinjani.unitri.ac.id">rinjani.unitri.ac.id</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://repository.um-surabaya.ac.id">repository.um-surabaya.ac.id</a> Internet Source	5%
3	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	2%
4	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://e-perpus.unud.ac.id">e-perpus.unud.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://scholar.unand.ac.id">scholar.unand.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Eli Sujana, Meria Woro Listyorini, Ponirah Ponirah, Ricky Riyanto Iksan. "Literatur Review: Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	1%

8	Submitted to iGroup Student Paper	1 %
9	Ricky Nuh Zainuddin, Paramitha Labdullah. "Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2020 Publication	1 %
10	text-id.123dok.com Internet Source	1 %
11	www.inprimalinie.com Internet Source	1 %
12	edoc.pub Internet Source	1 %
13	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1 %
14	ktikebidanancom.wordpress.com Internet Source	1 %
15	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On