

**PERBANDINGAN JUS MENTIMUN DENGAN JUS TOMAT UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DAERAH
MULYOAGUNG RT. 01 RW.01 KECAMATAN DAU KABUPATEN
MALANG**

SKRIPSI



**OLEH:
Dominikus Dapa Sesi
2017610119**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2021**

RINGKASAN

Pemberian jus mentimun dan jus tomat salah metode non farmakologis untuk turunkan pada lansia hipertensi. untuk mengetahui efektifitas jus mentimun dengan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang tujuan dari penelitian ini. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* di sedangkan dilapangan desain *Two-Group Pre-Post Test Design*. Sebanyak 42 orang lansia populasi didalam penelitian ini dan sampel sekitar 32 responden dan penentuan yaitu simple random sampling yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu sebanyak 16 lansia diberikan perlakuan jus mentimun dan 16 lansia diberikan perlakuan jus tomat. Instrumen yang digunakan yaitu pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital. uji *Mann-Whitney* jenis analisa data yang digunakan. uji *Mann-Whitney* maka didapatkan hasil $p\text{-value} = (0,000) < (0,05)$ sehingga H_1 diterima, artinya jus mentimun dan jus tomat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Peneliti selanjutnya memberikan perlakuan jus mentimun dan tomat kepada lansia hipertensi selama 14 hari sampai lansia mengalami perubahan tekanan darah yang optimal.

Kata Kunci: Jus Mentimun, Jus Tomat, Menurunkan Tekanan Darah dan Lansia

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

(hipertensi) adalah suatu masalah kesehatan yang sering di jumpai di kalangan masyarakat usia dewasa sampai lansia (FKUI, 2015). Tekanan darah tinggi sangat berbahaya bagi kesehatan lansia karena tidak menunjukkan gejala namun dan akibatnya pada kerusakan yang permanen pada organ vital, jantung koroner, stroke, gagal ginjal dan buta (Kemenkes RI, 2019). Tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan berbagai cara, diantaranya ialah dengan mengkonsumsi mentimun dan tomat. Mentimun banyak mengandung zat kalium yang diduga kuat dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan tomat banyak mengandung kalium yang juga di duga kuat dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Muniroh, Wirjatmadi & Kuntoro (2017) menunjukkan bahwa mengkonsumsi jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah. Penelitian lain yang dilakukan Ilma & Wirawanni (2015) menunjukkan bahwa mengkonsumsi jus tomat juga efektif menurunkan tekanan darah; akan tetapi sampai sekarang belum ada yang membandingkan efektifitas maka dari itu untuk turunkan hipertensi jus tomat dan mentimun.

Lansia yang alami hipertensi, sesuai data (WHO) tahun 2020 bahwa 1,13 warga didunia alami hipertensi , jadi 1 sampai 3 orang didiagnosa hipertensi. Dan terus meningkat tiap tahun , pada tahun 2025 sekitar 1,56 miliar jiwa yang alami hipertensi tiap tahun 9,4 juta mati akibat hipertensi (Kemenkes RI, 2020). Sesuai data dari kementerian kesehatan RI (2020) kebanyakan lansia yang alami hipertensi

usia 18 keatas sekitar 34,1 persen jadi lansia yang alami hipertensi 91,729 juta orang sedangkan jumlah penduduk indo 269 juta orang . selanjutnya jumlah lansia yang hipertensi di jatim tahun 2019 sekitar 375.127 orang (Kemenkes RI, 2020). Sesuai dengan data kesehatan di kabupaten Malang tahun 2019 lansia yang alami hipertensi sekitar 58.046 jiwa (Dinkes Kab. Malang, 2020). Hal ini membuktikan bahwa semakin banyak jumlah lansia yang derita hipertensi maka akan meningkatkan jumlah pasien yang alami komplikasi penyakit.

Menurut (Rahmah, 2020) Riwayat hipertensi arteri sangat kompleks, walau belum tau secara pasti, hipertensi faktor genetik gaya hidup dan lingkungan dapat pengaruhi struktur dan fungsi kardio, neuhormonal dan ginjal penyebab tingka darah bertambah . Berkaitan dengan faktor genetik, terlibat regulasi reseptor angiotensis I dan aldosteron sintase berisiko menyebabkan hipertensi. Pasien hipertensi mengalami mutasi pada gen adducin, yang peran pada aktivitas enzim pompa ion Na/K/AT terkait pengambilan natrium di ginjal, yang meningkatkan kepekaan terhadap garam. Perubahan dalam sistem kardiovaskular, neurohormonal dan ginjal berperan. Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat memicu peningkatan kerja jantung, sehingga terjadi peningkatan curah jantung. Kelainan pembuluh darah berkontribusi terhadap resistensi perifer total. Vasokonstriksi disebabkan simpatis saraf yang meningkat, oleh perubahan regulasi faktor lokal yang berperan regulasi tonus vaskular.

Banyak terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah seperti penggunaan obat-obatan, manajemen stres, melakukan olahraga, kontrol pola makan dan melakukan gaya hidup sehat (Muniroh, Wirjaatmadja & Kuntoro, 2017).

Tindakan melakukan gaya hidup sehat yang mudah dilakukan oleh lansia yaitu mengkonsumsi jus mentimun dan jus tomat (Ilma & Weerawanni, 2015). Selanjutnya menurut dengan mengkonsumsi jus tomat dan timun dapat mengurangi hipertensi turunkan tekanan darah diastolik dan sistolik agar hambat pelepasan renin agar meningkatkan ekskresi natrium(Lavenia & Nurdin, 2015) .

Penelitian Muniroh, Wirjaatmadja & Kuntoro (2017) mengatakan bahwa jus timun dan tomat sebagai obat tradisional untuk atasi terjadinya hipertensi . Penelitian Lavenia & Nurdin (2015) menjelaskan bahwa pemberian jus campuran tomat dan timu dapat mengurangi terjadi hipertensi. Kalium yang terkandung di jus campuran mentimun dan tomat 1 gelas yaitu sebesar 362.7 mg tidak terjadi over dosis sehingga baik diminum lansia yang memiliki tekanan darah tinggi setiap pagi hari.

Sesuai studi dahulu 15 Februari 2021 dan memeriksa TD 10 lansia di Daerah Mulyoagung RT. 01 RW.01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang, didapatkan sekitar 8 orang memiliki TD antara 140/90 mmHg - 159/99 mmHg dan sekitar 2 orang mempunyai TT > 160 /100 mmHg. Sesuai dengan wawancara dengan lansia seluruhnya 10 lansia belum pernah mengkonsumsi jus mentimun dan tomat untuk menurunkan tekanan darah, namun mereka hanya mengkonsumsi obat apabila mengalami sakit. Manfaat mengkonsumsi jus mentimun dan jus tomat yaitu mengurangi natrium dan urine dan diuretic. Sesuai dengan latar belakang maka judul “perbandingan jus mentimun dengan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah pemberian jus mentimun lebih efektif dibandingkan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

untuk mengetahui efektifitas jus mentimun dengan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengetahui pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang.
- 2) Mengetahui pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang.
- 3) Menganalisis efektifitas jus mentimun dengan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di daerah Mulyoagung RT. 01 RW. 01 Kecamatan Dau Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Menurunkan tekanan dara pada lansia penderita hipertensi menggunakan bahan alami.

1.4.2 Praktis

1) Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dengan menulis karya tulis mengenai perbandingan jus mentimun dengan jus tomat untuk turunkan hipertensi pada lansia

2) Bagi penderita hipertensi

memberikan tindakan konsumsi jus timun dan tomat untuk menurunkan hipertensi pada lansia.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

dijadikan rujukan bagi tenaga kesehatan sebagai bahan acuan memberikan promosi kesehatan kepada penderita hipertensi agar mengkonsumsi jus timun dan tomat untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K.M., 2013. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *J. Promkes* 1, 111–117.
- Ardiansyah, M. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Buston. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2006. *Pusat Promosi Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. UPT UNDIP Press Semarang.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2012*. Dinas Kesehatan Jawa Timur. Surabaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2011*.
- Dinkes Jatim. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2016*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/15_Jatim_2016.pdf. Online, Akses Tanggal 4 Januari 2019. Pk. 10:28.
- Infodatin Kemenkes RI 2016. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Ingrid Evi. 2017. *Efektifitas Hidroterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Wreda Al-Islah Malang*. Nursing Online, Akses Tanggal 4 Januari 2019. Pk. 16:09.
- Iswahyuni, S., 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi Prof. Islam Media Publ. Penelit.* 14, 1. <https://doi.org/>
- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Karim, N. A., Onibala, F., Kallo, V. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan*. e-Journal Keperawatan (e-Kp). Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2019.
- Kebumen. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Kemenkes RI 2017. *Tekanan pada Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomarun, M. dkk, 2014. Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan
- Putri ,RM. (2019). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Lansia Pada Tatanan Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 18 No.2. September 2019. <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/2579>