

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

by DOMINIKUS DAPA SESI

Submission date: 31-Oct-2021 07:41AM (UTC-0700)

Submission ID: 1609435298

File name: DOMINIKUS_DAPA_SESI_CEK_PLAGIASI_-_Dominikus_Sesi.docx (15.1K)

Word count: 1072

Character count: 6572

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

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.

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, sesua 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, neurohormonal dan ginjal penyebab tingka darah bertambah . Berkaitan dengan faktor genetik, terlibat regulasi reseptor angiotensin I dan aldosteron sintase berisiko menyebabkan hipertensi. Pasien hipertensi mengalami mutasi pada gen adducin, yang peran pada aktivitas enzim pompa ion Na/K/ATP 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 ⁵penderita hipertensi agar mengkonsumsi jus timun dan tomat untuk menurunkan tekanan darah.

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

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.ump.ac.id Internet Source	6%
2	www.alomedika.com Internet Source	5%
3	eprints.umm.ac.id Internet Source	3%
4	de.slideshare.net Internet Source	2%
5	repository.unimus.ac.id Internet Source	2%
6	live-look-no.icu Internet Source	1%
7	mhjns.widyagamahusada.ac.id Internet Source	1%
8	Nia Kurniawati, Noorhana Fadilla, Mohammad Ali. "Perbandingan Pengaruh Self Correction	1%

dan Task Oriented Exercise dengan Klapp
Exercise terhadap Derajat Skoliosis Siswa SMP
dengan Skoliosis Idiopatik Tipe C", Quality :
Jurnal Kesehatan, 2019

Publication

9

adoc.pub

Internet Source

1 %

10

rinjani.unitri.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

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

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6
