

EFEKTIVITAS JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW

1. Bachtiar Safrudin, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : mbs143@umkt.ac.id
2. Yuda Arya Gunawan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : yudaaryagunawan1201@gmail.com
3. Dini Andani Hasanah, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : diniandanihasanah@gmail.com
4. Desma Ramadini, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : desmaramadini0212@gmail.com
5. Risma Apriliani, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : aprilianirisma01@gmail.com
6. Zaina Maulida, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Email : maulidazaina@gmail.com
Korespondensi : mbs143@umkt.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di dunia maupun di Indonesia dan sering disebut sebagai silent killer karena jarang menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan dengan terapi farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi nonfarmakologis menggunakan bahan alami, salah satunya jus mentimun (*Cucumis sativus*). Mentimun memiliki kandungan kalium, magnesium, fosfor, dan air yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan peningkatan diuresis. Penelitian ini merupakan literature review dengan penelusuran melalui Google Scholar, PubMed, dan Publish or Perish menggunakan kata kunci “Jus Mentimun” dan “Hipertensi” pada publikasi berbahasa Indonesia tahun 2021–2025. Dari 20 artikel yang ditemukan, 12 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dengan pedoman PRISMA. Hasil telaah menunjukkan bahwa jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada berbagai kelompok, seperti lansia, ibu hamil, wanita usia subur, dan usia produktif, dengan nilai p-value < 0,05 pada sebagian besar penelitian. Jus mentimun terbukti aman, alami, murah, mudah diperoleh, serta dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Kesimpulannya, jus mentimun dapat digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi, meskipun penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah

Kata Kunci : Jus Mentimun, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Komplementer

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau yang sering disebut sebagai "New Communicable Disease" dalam konteks beban kesehatan global, telah menjadi pembunuh utama di seluruh dunia. Setiap harinya, PTM merenggut lebih banyak nyawa daripada gabungan semua penyakit menular yang mematikan. Kelompok penyakit ini, yang mencakup gangguan jantung, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis, terutama disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi tembakau. Transisi epidemiologis ini menjadikan PTM sebagai krisis kesehatan yang mendesak, yang mengancam tidak hanya individu tetapi juga stabilitas sistem kesehatan dan perekonomian global (Hamzah et al., 2021). Di antara berbagai penyakit yang diklasifikasikan sebagai tidak menular, hipertensi atau tekanan darah tinggi menonjol sebagai "silent killer" yang sangat mematikan. Meskipun tergolong tidak menular, hipertensi membunuh banyak orang secara diam-diam dengan menjadi faktor risiko utama untuk penyakit-penyakit kardiovaskular fatal seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Sifatnya yang sering tanpa gejala membuat banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi yang serius. Oleh karena itu, mengendalikan hipertensi melalui deteksi dini dan perubahan gaya hidup merupakan langkah krusial dalam memerangi tingginya angka kematian akibat Penyakit Tidak Menular secara keseluruhan (Suryarinilsih et al., 2023).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi telah menjadi krisis kesehatan global yang sangat serius. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia hidup dengan kondisi tekanan darah tinggi. Yang lebih mengkhawatirkan, hampir setengah dari penderita tersebut tidak terdiagnosis, sehingga mereka tidak mendapatkan pengobatan dan pengendalian yang diperlukan. Fakta ini menegaskan bahwa hipertensi bukan hanya masalah individu, melainkan sebuah epidemi yang membutuhkan perhatian dan penanganan serius dari semua negara (WHO, 2024). Sementara itu, di Indonesia, beban penyakit hipertensi juga sangat tinggi dan mengkhawatirkan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran langsung mencapai 34,1%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari satu dari setiap tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Data ini menggarisbawahi urgensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi serta memperkuat program deteksi dini dan pengendalian faktor risikonya di tingkat nasional (Kemenkes RI, 2025). Laporan dari Kemenkes RI juga menyebutkan bahwa hasil dari pengukuran yang telah dilakukan didapatkan bahwasanya penduduk dengan rentang usia di ≥ 18 tahun atau sebesar 34,1% menderita penyakit hipertensi dengan provinsi yang tertinggi di Indonesia berada di provinsi Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan provinsi dengan penderita penyakit hipertensi terendah berada di provinsi Papua dengan prevalensi (22,2%)

Hipertensi merupakan kondisi yang sangat lazim ditemui dalam pelayanan kesehatan primer maupun di tengah komunitas masyarakat. Kondisi ini sering dijuluki sebagai "Silent Killer" atau pembunuh diam-diam karena penderitanya kerap tidak merasakan atau menunjukkan tanda-tanda gejala yang spesifik, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya. Seseorang dapat didiagnosis menderita hipertensi ketika hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan angka sistolik (tekanan atas) ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik (tekanan bawah) ≥ 90 mmHg. Sifatnya yang asimtomatik inilah yang membuat hipertensi berbahaya, karena tanpa disadari dapat merusak pembuluh darah dan memicu komplikasi fatal seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Ratnadewi et al., 2023). Terdapat beberapa faktor yang dapat memperberat atau meningkatkan risiko seseorang menderita hipertensi, di antaranya

adalah faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti jenis kelamin, genetik, dan penambahan umur, serta faktor yang dapat dikendalikan seperti gaya hidup tidak aktif, obesitas, dan asupan makanan yang tinggi garam dan lemak. Untuk menangani kondisi ini, berbagai pendekatan terapi tersedia bagi penderita. Terapi tersebut dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu terapi farmakologis (obat-obatan antihipertensi) yang diresepkan oleh dokter, dan terapi non-farmakologis yang mencakup modifikasi gaya hidup. Contoh terapi non-farmakologis yang sangat dianjurkan adalah dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur, yang kaya akan kalium dan serat untuk membantu mengendalikan tekanan darah, disertai dengan pengaturan diet lainnya, olahraga teratur, dan manajemen stres (Berot, 2024).

Salah satu terapi komplementer yang mulai dikembangkan untuk mengatasi permasalahan hipertensi adalah dengan memanfaatkan mentimun. Buah mentimun memiliki potensi yang signifikan sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi yang memerlukan penanganan jangka panjang, dan modifikasi gaya hidup, termasuk pola makan, memegang peranan kunci. Di sinilah mentimun menawarkan dirinya sebagai pilihan yang sederhana, mudah didapat, dan ekonomis. Dengan sifatnya yang menyegarkan dan kandungan airnya yang tinggi, konsumsi mentimun secara rutin dapat menjadi salah satu strategi diet untuk membantu mengendalikan tekanan darah, khususnya dengan mengurangi asupan natrium dan meningkatkan asupan kalium serta senyawa bioaktif lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan pembuluh darah (Ivana et al., 2021). Khasiat mentimun dalam mengendalikan tekanan darah tidak terlepas dari kandungan nutrisinya yang unggul. Kandungan yang paling menonjol adalah kalium, suatu mineral elektrolit yang berperan penting dalam menetralkan efek natrium dengan membantu mengeluarkannya dari tubuh melalui urine, sehingga merelaksasi dinding pembuluh darah dan menurunkan tekanan. Selain itu, mentimun kaya akan magnesium, mineral yang membantu merilekskan otot polos di pembuluh darah. Kandungan airnya yang mencapai 95% juga memberikan efek diuretik ringan yang membantu mengurangi volume darah. Tidak ketinggalan, senyawa antioksidan seperti flavonoid dan triterpene yang ditemukan dalam mentimun diduga memiliki efek anti-inflamasi yang dapat melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Setiawan & Sunarno, 2022). Beberapa penelitian ilmiah telah mencoba menguji pengaruh konsumsi mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Sebuah studi yang dilakukan menunjukkan bahwa ekstrak biji mentimun memiliki efek diuretik dan penurunan tekanan darah pada hewan uji, yang mengindikasikan potensi serupa pada manusia. Penelitian lain, meskipun sering kali dalam skala kecil atau sebagai bagian dari diet keseluruhan (seperti diet DASH yang kaya buah dan sayuran), secara konsisten menunjukkan bahwa peningkatan asupan makanan kaya kalium dan magnesium, di mana mentimun adalah salah satu kontributornya, berkaitan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Meskipun diperlukan penelitian klinis yang lebih spesifik dan berskala besar pada manusia untuk memastikan efeknya secara mandiri, bukti-bukti yang ada sejauh ini cukup kuat untuk mendukung peran mentimun sebagai bagian dari pendekatan diet yang sehat untuk jantung (Asadha, 2021).

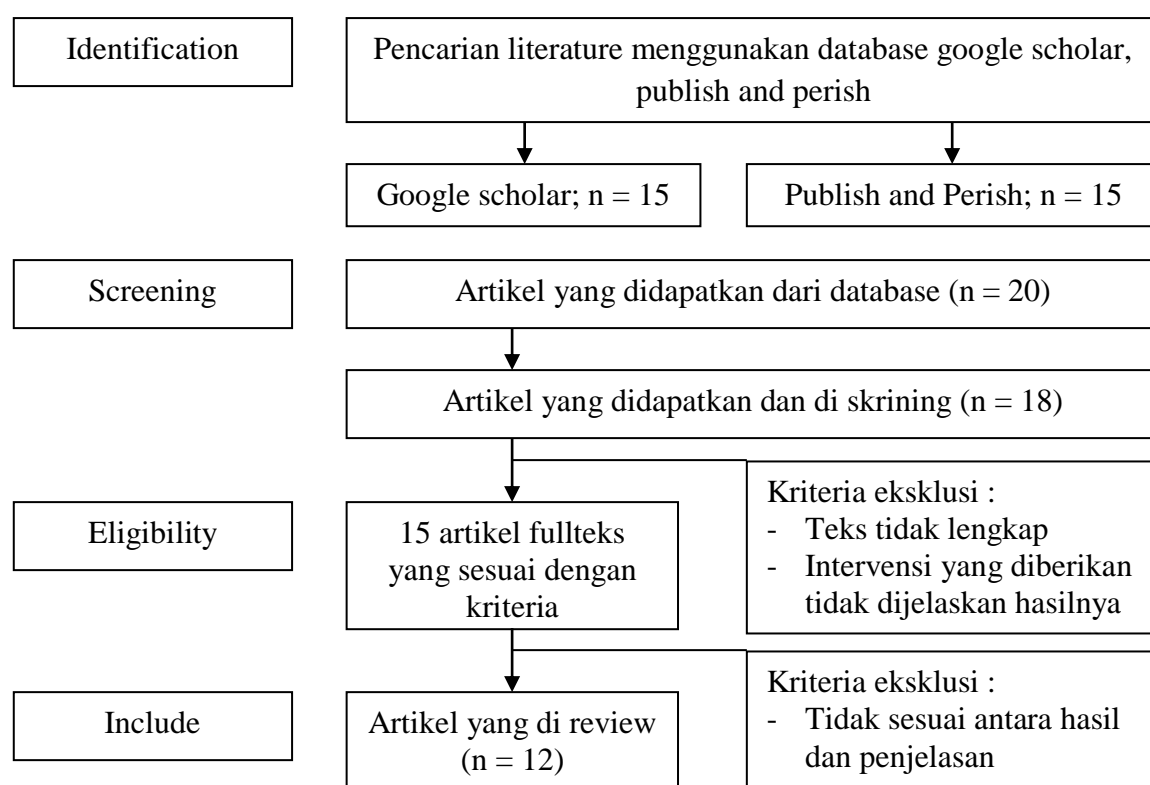
2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Melalui tinjauan ini, peneliti ingin memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang sejauh mana jus mentimun dapat berperan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis, kelompok

sasaran yang memperoleh manfaat, serta konsistensi hasil penelitian sebelumnya. Selain itu, literatur review ini juga diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi maupun intervensi terkait pengendalian hipertensi secara alami

3. METODE PENELITIAN

Metode Penelusuran literatur dilakukan melalui database google scholar, pubmed dan publish or perish menggunakan kata kunci “Jus Mentimun dan Hipertensi” terbit pada rentang tahun 2021-2025 dengan syarat publikasi berbahasa Indonesia dan dapat diakses secara full text. Hasil penelusuran didapatkan sebanyak 20 artikel. Setelah itu dilakukan peninjauan awal terhadap judul dan abstrak lalu artikel yang tidak lengkap atau intervensinya tidak jelas akan dikeluarkan sehingga tersisa 15 artikel. Pada tahap berikutnya dilakukan seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dimana beberapa artikel dieliminasi karena hasil penelitian tidak sesuai dengan penjelasan yang diberikan. Akhirnya, didapatkan 12 artikelyang layak digunakan dan dianalisis lebih mendalam. Literture riviw ini dilakukan berdasarkan panduan preferred reporting items for sistematic riviw and meta-analyses (PRISMA). Alur yang di lakukan selama pembuatan literature review sesuai pedoman PRISMA di ringkus dalam gambar berikut :



Gambar 1. Alur PRISMA Penelitian

4. HASIL PENELITIAN

Dari proses pencarian awal di database, peneliti berhasil mengidentifikasi 20 jurnal penelitian yang berpotensi relevan. Tahap pertama penyaringan dilakukan dengan mengevaluasi judul dan abstrak dari seluruh jurnal tersebut, yang menghasilkan 15 jurnal yang dianggap sesuai dengan topik penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan penyaringan lebih ketat dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga jumlah jurnal yang lolos hingga tahap ini menjadi 12 jurnal. Ke-12

artikel jurnal ini kemudian ditelaah secara menyeluruh isinya untuk memastikan kelayakan dan kedalamannya sebelum akhirnya dilakukan proses review yang komprehensif.

Tabel 1. Karakteristik studi

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
1	(Detuage et al., 2025)	Pengaruh Pemberian Jus Timun Pada Lansia Penderita Hipertensi	Desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post test, total sampel 5 orang (usia 60-79 tahun) dan Analisa data menggunakan uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada seluruh responden, dari hipertensi derajat II dan III menjadi hipertensi derajat I ($p = 0,038$). Jus mentimun, yang kaya akan potasium, magnesium, dan fosfor, efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan peningkatan diuresis
2	(Suryarinilsih et al., 2023)	Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Metode penelitian one group pre- post test design dengan populasi sampel berjumlah 11 orang dipilih dengan purposive sampling, intervensi dilakukan selama 7, uji data menggunakan Uji Wilcoxon Rank test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan rata - rata tekanan darah sistolik sebesar 145,45 mmHg dan rata - rata tekanan darah diastolik sebesar 81,82 mmHg
3	(Marlina et al., 2024)	Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil	Penelitian menggunakan Quasy Eksperiment dengan rancangan Non Equivalent Control Group dengan populasi dan sampel 20 responden, intervensi pemberian dilakukan pemberian jus mentimun 150 ml 1x sehari selama 7 hari dan uji normalitas	Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) Maka Ha diterima. Artinya ada pengaruh dari konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Nanningan Kabupaten

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
			menggunakan Shapiro-Wilk analisis menggunakan Paired T-Test	Tanggamus. Dengan adanya terapi non farmakologi menggunakan jus mentimun ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan (bidan) dalam menurunkan angka hipertensi dalam kehamilan
4	(Nelson et al., 2022)	Penerapan Terapi Komplementer Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plered Purwakarta	Penelitian ini menggunakan desais Quasi Experiment. Desain Quasi Experiment dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan one group pretest – Postest Design	Analisa pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunann tekanan darah pada keluarga hipertensi dari uji statistik menunjukkan perbedaan antara rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi pre test dan post test. Hasil yang diperoleh p value = 0,000 < 0,05, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan jus mestimun. Dari hasil penelitian tentang terapi jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan terapi jus mentimun
5	(Ahmad et al., 2023)	Efektivitas Pemberian Terapi Jus Mentimun Terhadap Perubahan	Desain penelitian ini menggunakan Quasi experimental dengan Pre and post test without control. Waktu pemberian	Hasil penelitian didapatkan nilai P value tekanan darah sistol sebesar 0,000 dan P value tekanan darah diastol sebesar

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
		Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada pagi hari sebelum makan dengan selang waktu 15-30 menit. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 10 responden yang mengalami tekanan darah tinggi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Sphygmomanometer, Stetoskop, Lembar Observasi Table Check List, Lembar SOP Penelitian. Uji statistic dilakukan menggunakan uji Paired t-test	0.002 yang berarti Ha diterima karena P value <0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan terapi komplementer (Jus mentimun) di Wilayah Puskesmas X.
6	(Ratnadewi et al., 2023)	Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Hipertensi Usia Produktif	Penelitian merupakan eksperimen quasi menggunakan pre and post test with control group design. Sampel sebanyak 36 responden, masing-masing 18 responden untuk kelompok eksperimen dan 18 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling di wilayah kerja Puskesmas Wado, Kabupaten Sumedang Jawa Barat. Data dianalisis menggunakan non-	Sebelum diberikan perlakuan rata-rata sistol dan diastol kelompok eksperimen adalah 160,22 / 96,11 mmHg. Responden kelompok eksperimen diberikan jus mentimun pada pagi hari minimal 30 menit setelah sarapan selama 14 hari responden. Setelah diberikan perlakuan dengan konsumsi jus mentimun rata-rata sistol dan diastol kelompok eksperimen 142,78 / 86,11 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
			parametric test yaitu uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney	sistol dan diastol yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus mentimun pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$)
7	(Christine et al., 2021)	Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkap Tahun 2020	Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimental dengan rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok (one-group pra-posttest design). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi berjumlah 17 orang dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan menggunakan tabel distribusi dan frekuensi dan analisis bivariat menggunakan Wilcoxon Rank Test, untuk mengetahui pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah systole dan diastole untuk pemberian jus mentimun sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun pada responden. Hasil uji Wilcoxon Rank Test menunjukkan adanya perbedaan pada tekanan darah (systole dan diastole) responden sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun ($p = 0.002$). Selanjutnya, pemberian jus mentimun memberikan efek menurunkan tekanan darah ($z = -3.038$) responden.
8	(Makmun et al., 2025)	Jus Timun (Cucumis Sativus) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Wanita Usia Subur	Desain kelompok kontrol pretest dan posttest digunakan dalam jenis penelitian kuasi eksperimental ini, di mana data dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dibandingkan	Penelitian ini menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan Cucumis Sativus dalam menurunkan tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan nilai

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
			sebelum dan sesudah intervensi sampel penelitian sebanyak 52 wanita usia subur menggunakan uji Paired test	p-value 0,007
9			Metode Penelitian : Rancangan penelitian pada karya tulis ilmiah ini yaitu menggunakan rancangan penelitian studi kasus. Menggunakan 1 pasien dan pemberian jus mentimun selama 7 hari dengan dosis 200 cc	Hasil : Selama pemberian jus mentimun 1x7 hari rata-rata tekanan darah awal 147/90 mmHg turun menjadi 145/88 mmHg. Kesimpulan : Pemberian jus mentimun setiap harinya dengan dosis pemberian 200 cc/hari mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
10	(Salsabila et al., 2025)	Gambaran Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga	Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, pemberian jus mentimun selama 5 hari diberikan pada pagi hari	Dari implementasi yang telah dilakukan hasil pengukuran tekanan darah terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. S dengan penderita hipertensi dengan cara pemberian jus mentimun. Nilai pre 198 / 117 mmHg dan nilai post 135 / 95 mmHg. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu pemberian jus mentimun terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada Ny. S
11	(Juariah et al., 2025)	Penerapan Jus Mentimun untuk Menurunkan	Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Hasil dari penyuluhan Kesehatan dan penerapan terapi komplementer jus

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil
		Tekanan Darah pada Ny. E dengan Hipertensi di RT 03 RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari	ini dengan mengukur tekanan darah, penyuluhan kesehatan, diskusi dan pemberian terapi jus mentimun pada Ny. E	mentimun untuk menurunkan tekanan darah Ny. E dan keluarganya mengatakan paham mengenai apa yang disampaikan dan saat dilakukan evaluasi Ny. E dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar
12	(Nurjaya et al., 2025)	Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung	Desain penelitian ini menggunakan desain quasy eksperiment dengan rancangan one group pre test – post test without control group, populasi berjumlah 124 dan sampel sebanyak 55 responden pengumpul data menggunakan uji Wilcoxon	Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada pasien hipertensi di Klinik Duha Medika Center Tahun 2024. Pasien hipertensi diharapkan dapat memanfaatkan bahan alami sebagai penatalaksanaan hipertensi seperti jus mentimun

5. PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur terhadap 12 artikel penelitian konsisten menunjukkan bahwa jus mentimun merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Konsistensi temuan ini semakin kuat karena didukung oleh bukti statistik yang signifikan, di mana sebagian besar penelitian melaporkan nilai p-value kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan tekanan darah yang terjadi setelah konsumsi jus mentimun bukanlah suatu kebetulan, melainkan hasil yang dapat diandalkan secara ilmiah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kausal yang kuat antara konsumsi jus mentimun dan penurunan tekanan darah. Dari sisi metodologi, sebagian besar penelitian dalam literatur ini menggunakan desain quasi-experiment dengan rancangan pre-test and post-test untuk mengukur efek sebelum dan setelah intervensi. Sebagian studi dilengkapi dengan kelompok kontrol, sementara lainnya menggunakan pendekatan studi kasus. Beragamnya desain penelitian ini justru memperkuat validitas temuan utama, karena efektivitas jus mentimun terobservasi dalam berbagai setting metodologis. Temuan ini membuka peluang bagi pengembangan terapi komplementer yang sederhana dan mudah diakses dalam

manajemen hipertensi, sekaligus menegaskan potensi manfaat fungsional dari bahan pangan alami.

Efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah ternyata bersifat inklusif dan dapat diamati pada berbagai kelompok sasaran yang memiliki kerentanan tinggi. Pada lansia dengan hipertensi berat, intervensi jus mentimun menunjukkan hasil yang dramatis dengan mampu menurunkan derajat hipertensi dari tingkat II–III menjadi tingkat I yang lebih ringan. Sementara itu, pada ibu hamil, konsumsi jus mentimun tidak hanya menurunkan tekanan darah secara signifikan, tetapi juga memberikan dampak yang lebih luas, yaitu berkontribusi terhadap penurunan risiko komplikasi kehamilan yang dapat membahayakan ibu dan janin. Temuan ini menegaskan peran jus mentimun sebagai terapi pendamping yang bermanfaat bagi kelompok usia lanjut dan dalam kondisi fisiologis khusus seperti kehamilan. Lebih lanjut, manfaat antihipertensi dari jus mentimun juga terbukti pada populasi yang lebih luas, termasuk wanita usia produktif dan usia subur. Pada kelompok ini, jus mentimun konsisten memberikan efek positif dalam menurunkan kedua nilai tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Kemampuan jus mentimun untuk menghasilkan dampak yang signifikan across the board mulai dari lansia, ibu hamil, hingga wanita usia produktif menunjukkan bahwa khasiatnya tidak terbatas pada satu kelompok usia atau kondisi fisiologis tertentu. Keluasan cakupan ini menguatkan posisinya sebagai intervensi alami yang dapat dipertimbangkan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pencegahan dan manajemen hipertensi di berbagai lapisan masyarakat.

Selain didukung oleh penelitian dengan sampel yang lebih besar, temuan mengenai khasiat jus mentimun juga diperkuat oleh sejumlah studi kasus yang mengungkap efeknya pada kondisi hipertensi yang parah. Salah satu bukti paling nyata terlihat dalam sebuah laporan dimana seorang penderita hipertensi dengan tekanan darah awal yang sangat tinggi, yaitu 198/117 mmHg, menjalani intervensi dengan jus mentimun. Hasilnya sungguh signifikan: tekanan darah tersebut berhasil turun hingga mencapai 135/95 mmHg. Penurunan yang drastis ini tidak hanya secara numerik tetapi juga memiliki implikasi klinis yang penting, karena mengubah status pasien dari kondisi hipertensi berat ke dalam kategori yang jauh lebih terkendali. Temuan efektivitas jus mentimun bahkan pada kasus dengan tekanan darah awal yang masuk dalam kategori kritis. Fakta bahwa sebuah intervensi yang sederhana dan non-farmakologis mampu menghasilkan penurunan yang begitu bermakna pada pasien hipertensi berat memberikan perspektif baru. Hal ini tidak hanya memperkuat konsistensi hasil dari berbagai desain penelitian sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa jus mentimun berpotensi memberikan dampak klinis yang nyata, sekalipun bagi individu dengan kondisi hipertensi yang sudah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan.

Berdasarkan konsistensi hasil yang ditemukan, jus mentimun menunjukkan potensi yang sangat besar sebagai terapi komplementer yang aman, alami, dan ekonomis dalam penatalaksanaan hipertensi. Keunggulan utamanya terletak pada profil keamanannya yang minim efek samping, kontras dengan terapi farmakologis yang seringkali menimbulkan keluhan tidak nyaman bagi pasien. Selain itu, sebagai bahan alami, mentimun sangat mudah diakses oleh masyarakat luas dengan biaya yang terjangkau, sehingga menghilangkan kendala finansial dan ketersediaan yang mungkin dihadapi dalam pengobatan konvensional. Aspek lain yang tidak kalah penting adalah penerimaan yang baik dari pasien, yang didorong oleh rasa jus mentimun yang segar dan sudah sangat familiar dalam budaya kuliner sehari-hari. Faktor ini meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan konsumsi sebagai bagian dari terapi jangka panjang. Dengan demikian, jus mentimun tidak hanya dapat dijadikan sebagai alternatif awal untuk kasus hipertensi ringan, tetapi lebih tepat sebagai pendukung (adjuvant) yang sinergis bersama pengobatan

farmakologis. Integrasi ini diharapkan dapat menghasilkan kontrol tekanan darah yang lebih optimal sekaligus mengurangi beban efek samping dari obat-obatan, sehingga pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Di balik konsistensi temuan yang menjanjikan, penting untuk mengakui bahwa tubuh penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang signifikan. Mayoritas studi dirancang sebagai eksperimen semu (quasi-experiment) dan dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil. Konfigurasi metodologis semacam ini, meskipun valid untuk menunjukkan hubungan awal, membatasi kemampuan untuk menggeneralisasikan hasilnya kepada populasi yang lebih luas. Dengan kata lain, temuan yang efektif pada kelompok sampel yang terbatas belum tentu dapat diterapkan secara menyeluruh kepada semua penderita hipertensi, sehingga memerlukan konfirmasi lebih lanjut melalui penelitian dengan skala yang lebih besar dan desain yang lebih ketat, seperti randomized controlled trial (RCT). Keterbatasan lain terletak pada konteks efektivitas relatif dan keberlanjutan. Hingga saat ini, masih sangat sedikit penelitian yang secara langsung membandingkan efek antihipertensi dari jus mentimun dengan terapi herbal atau alami lainnya. Akibatnya, posisinya dalam peta pengobatan komplementer masih belum jelas apakah mentimun lebih unggul, setara, atau kurang efektif dibandingkan alternatif alami sejenis. Selain itu, durasi intervensi dalam beberapa penelitian cenderung singkat, hanya berkisar dari beberapa hari hingga satu minggu. Hal ini menimbulkan pertanyaan krusial mengenai efek jangka panjangnya; apakah penurunan tekanan darah ini dapat dipertahankan dalam periode mingguan atau bulanan, ataukah hanya bersifat sementara. Validasi terhadap kedua aspek ini mutlak diperlukan sebelum jus mentimun dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang andal dan berkelanjutan.

Dari perspektif keperawatan komunitas, temuan konsisten mengenai khasiat jus mentimun ini memberikan dasar yang kuat untuk program edukasi dan promosi kesehatan yang praktis dan berdaya guna. Perawat komunitas dapat memanfaatkan bukti ilmiah ini untuk menganjurkan konsumsi jus mentimun sebagai salah satu pilar modifikasi gaya hidup bagi penderita hipertensi. Rekomendasi ini khususnya sangat relevan untuk menjangkau kelompok masyarakat yang memiliki hambatan dalam mengakses pengobatan farmakologis, baik karena keterbatasan ekonomi, geografis, maupun keraguan terhadap obat-obatan kimia. Dengan demikian, intervensi berbasis alam ini menjadi strategi yang inklusif untuk memperluas cakupan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Melalui pendekatan community-based, anjuran konsumsi jus mentimun dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat yang lebih luas, seperti posbindu atau penyuluhan kelompok. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif dengan menurunkan tekanan darah, tetapi juga preventif dengan menekan angka kejadian komplikasi hipertensi yang lebih berat, seperti stroke atau gagal jantung. Dengan memberdayakan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal yang murah dan mudah didapat, perawat dapat membantu meningkatkan kemandirian komunitas dalam menjaga kesehatan. Pada akhirnya, strategi semacam ini tidak hanya bertujuan untuk mengontrol angka tekanan darah, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh dengan cara yang berkelanjutan.

6. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil literature review dari 12 artikel penelitian yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa jus mentimun (*cucumis sativus*) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, baik sistolik maupun diastolik. Efektivitas ini

terlihat pada berbagai kelompok sasaran, seperti lansia, ibu hamil, wanita usia subur, maupun usia produktif, dengan hasil yang konsisten menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi.

- b. Kandungan utama mentimun seperti kalium, magnesium, fosfor, dan air berperan dalam mekanisme vasodilatasi serta meningkatkan diuresis sehingga membantu mengurangi tekanan darah. Jus mentimun juga terbukti menjadi terapi komplementer yang aman, alami, murah, mudah diakses, dan diterima baik oleh masyarakat.
- c. Namun, keterbatasan penelitian masih ditemukan, terutama terkait jumlah sampel yang kecil, durasi intervensi yang singkat, serta minimnya perbandingan dengan terapi nonfarmakologis lain. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah.

7. SARAN

- a. Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa jus mentimun berpotensi digunakan sebagai terapi tambahan dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, petugas kesehatan disarankan untuk memperkenalkan jus mentimun sebagai salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau bagi penderita hipertensi. Penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin mengonsumsi jus mentimun dengan takaran yang sesuai sebagai bagian dari pola hidup sehat guna membantu menurunkan tekanan darah.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas jus mentimun. Selain itu, perlu adanya penelitian perbandingan antara jus mentimun dan terapi alami lain sehingga dapat diketahui efektivitas relatifnya. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar maupun referensi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang terapi komplementer dalam keperawatan komunitas.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. A., Nopitasari, N., & Hakim, F. (2023). Efektivitas Pemberian Terapi Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 16–26. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i1.20466>
- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1594–1600. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Berot, F. H. (2024). Faktor resiko hipertensi pada usia produktif. *Bookchapter Keperawatan Medikal Bedah*.
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1), 53–58.
- Detuage, E., Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Gobel, I. A. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Timun Pada Lansia Penderita Hipertensi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(01), 135–146.
- Hamzah, B., Akbar, H., Rafsanjani, T. M., Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58.

<https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>

- Juariah, E., Lismayanti, L., & Kania, R. (2025). Penerapan Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. E dengan Hipertensi di RT 03 RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. *HAZIQMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 11–14.
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2025). Profil Kesehatan Indonesia 2024. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Makmun, I., Amini, A., Amilia, R., & Siswari, B. D. (2025). Jus Timun (Cucumis Sativus) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 6(1), 45. <https://doi.org/10.33490/b.v6i1.1682>
- Marlina, M., Trianingsih, I., & Noviyanti, S. (2024). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil*. 3(4), 211–218.
- Nelson, H., Evelyn, G., & Sonia, D. (2022). Penerapan Terapi Komplementer Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plered Purwakarta. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3775–3782.
- Nurjaya, F., Wardoyo, E., & Sugiarto, S. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(2), 93–106.
- Ratnadewi, N. F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Hipertensi Usia Produktif. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 107. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.599>
- Salsabila, I. M., Astuti, D., & Julianto, E. (2025). Gambaran Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(1), 302–308.
- Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276–283.
- Suryarinilsih, Y., Putri, H., & Roza, D. (2023). The Effectiveness of Cucumber Juice on Hypertension Patients Blood Pressure: Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 63–70.
- WHO, W. H. O. (2024). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>