

Efektivitas Jus Mentimun Dan Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bukit Selabu Tahun 2025

Effectiveness of Cucumber Juice and Young Coconut Water on Blood Pressure Changes in Elderly Patients with Hypertension at Bukit Selabu Health Center in 2025

Ayu Nani¹, Andre Utama Saputra^{2*}, Sasono Mardiono³

¹²³Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email: andreutamasaputra.07@gmail.com

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular utama yang sering dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. Terapi farmakologis efektif, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif non - farmakologis seperti jus mentimun dan air kelapa muda. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas jus mentimun dan air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 30 lansia dipilih dengan purposive sampling, terdiri dari kelompok jus mentimun (15 orang) dan kelompok air kelapa muda (15 orang). Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan dosis jus mentimun 200 ml/hari dan air kelapa muda 250 ml/hari. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital dan dianalisis dengan uji Paired Sample T-test serta Independent T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik: pada kelompok jus mentimun dari 150,03 menjadi 145,69 mmHg ($p=0,000$), dan pada kelompok air kelapa muda dari 166,84 menjadi 131,37 mmHg ($p=0,000$). Disimpulkan bahwa jus mentimun maupun air kelapa muda efektif menurunkan tekanan darah pada lansia, dengan penurunan lebih besar pada kelompok air kelapa muda

Kata Kunci : Jus Mentimun, Air Kelapa Muda, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

Abstract

Hypertension is a major non-communicable disease commonly affecting the elderly and poses a risk of severe complications. Pharmacological therapy is effective but long-term use may cause side effects, thus non-pharmacological alternatives such as cucumber juice and young coconut water are required. This study aimed to evaluate the effectiveness of cucumber juice and young coconut water on blood pressure changes among elderly patients with hypertension at Bukit Selabu Public Health Center in 2025. A pre-experimental design with two group pretest-posttest was applied. A total of 30 elderly respondents were selected through purposive sampling, consisting of cucumber juice group (15) and young coconut water group (15). Interventions were given for 7 consecutive days: 200 ml/day of cucumber juice and 250 ml/day of young coconut water. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer and analyzed using Paired Sample T-test and Independent T-test. Results showed a significant reduction in systolic blood pressure: from 150.03 to 145.69 mmHg ($p=0.000$) in the cucumber juice group, and from 166.84 to 131.37 mmHg ($p=0.000$) in the young coconut water group. In conclusion, both cucumber juice and young coconut water effectively reduced blood pressure in elderly patients, with greater reduction observed in the young coconut water group.

Keywords: Cucumber Juice, Young Coconut Water, Blood Pressure, Hypertension, Elderly

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. World Health Organization (WHO, 2023) memperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah kesehatan individual, tetapi juga menimbulkan beban sosial dan ekonomi yang besar. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari oleh penderita, tetapi dapat memicu berbagai komplikasi berbahaya seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung, hingga ensefalopati hipertensif (Sari & Purwono, 2022; Sartika & Vebi, 2020).

Di tingkat nasional, prevalensi hipertensi di Indonesia masih relatif tinggi. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa 18,8% penduduk dewasa mengalami hipertensi, dengan prevalensi tertinggi di Provinsi DKI Jakarta. Sementara itu, Sumatera Selatan menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi yaitu 7,8%, melebihi 20 provinsi lainnya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 juga mencatat sebanyak 411.518 kasus hipertensi di Kota Palembang, setara dengan 20,79% dari seluruh kasus di provinsi tersebut. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak untuk segera ditangani.

Situasi serupa juga terlihat pada tingkat lokal. Data Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025 mencatat 847 lansia menderita hipertensi, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Lansia memiliki risiko lebih tinggi karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, termasuk meningkatnya kekakuan pembuluh darah dan resistensi perifer. Kondisi ini semakin

diperburuk oleh faktor gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, serta stres psikologis (Wicaksana & Rachman, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi secara umum terbagi menjadi terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi terbukti efektif, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping serius, khususnya pada lansia yang memiliki kerentanan terhadap perubahan farmakokinetik dan farmakodinamik. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang penting, seperti perubahan gaya hidup sehat dan penggunaan bahan alami yang mudah diperoleh masyarakat (Somantri, 2020).

Mentimun (*Cucumis sativus L.*) merupakan salah satu sayuran dengan kandungan air, kalium, magnesium, dan fosfor yang tinggi. Sifat diuretik dari mentimun dapat membantu mengurangi volume plasma, sedangkan kandungan kalium berperan dalam mengatur keseimbangan elektrolit dan menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Illis Mahbubah dkk. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik dari 150,03 mmHg menjadi 145,69 mmHg ($p=0,000$). Fitra Pringgayuda dkk. (2021) juga menemukan bahwa konsumsi jus mentimun secara rutin (250 ml, dua kali sehari) mampu menurunkan tekanan darah sistolik dari 168,8 mmHg menjadi 137,27 mmHg dengan signifikansi $p=0,000$. Hal ini membuktikan bahwa mentimun dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis untuk hipertensi.

Selain itu, air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) dikenal sebagai minuman alami dengan kandungan kalium tinggi dan natrium rendah yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan tubuh serta membantu menurunkan tekanan darah. Watiningrum et al. (2023) menyatakan bahwa konsumsi air kelapa muda 2–3 gelas per hari efektif menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping. Penelitian lain

juga melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan, dari 166,84 mmHg menjadi 131,37 mmHg setelah intervensi selama tujuh hari ($p=0,000$). Kandungan elektrolit dalam air kelapa muda menjadikannya sebagai salah satu pilihan terapi alami yang mudah dijangkau masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa baik jus mentimun maupun air kelapa muda memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, masih diperlukan penelitian yang membandingkan efektivitas keduanya pada populasi lansia yang rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas jus mentimun dan air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*two group pretest– posttest design*). Penelitian dilakukan di Puskesmas Bukit Selabu pada tanggal 10 Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bukit Selabu yang berjumlah 847 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi lansia berusia 50–70 tahun, kooperatif, dan bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi lansia yang menolak berpartisipasi, menggunakan obat-obatan sedatif, atau memiliki penyakit medis/mental tertentu. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok jus mentimun (15 orang) dan kelompok air kelapa muda (15 orang). Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan dosis jus mentimun 200 ml sekali sehari dan air kelapa muda 250 ml sekali sehari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital merek

Omron. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent T-Test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden (n=30)

Variabel		Frekuensi	Persent (%)
Usia	45-59 tahun	1	3,3
	60-74 tahun	29	96,7
	75-90 tahun	0	0
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	33,3
	Perempuan	20	66,7
Pekerjaan	Buruh	15	50,0
	IRT	13	43,3
	Wiraswasta	2	6,7
Lama menderita hipertensi	1-3 tahun	5	16,7
	4-9 tahun	25	83,3

Hasil tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (96,7%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan (66,7%), bekerja sebagai buruh (50%), dan lama menderita hipertensi 4–9 tahun (83,3%).

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.2 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Jus Mentimun (n=15)

Kelompok	Mean Pre (mmHg)	Mean Post (mmHg)	N
Jus Mentimun	150,03	145,69	15
Total			15

Tabel menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan jus mentimun adalah 150,03 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 145,69 mmHg. Penurunan ini menggambarkan bahwa jus mentimun mampu memberikan efek diuretik serta memperbaiki keseimbangan elektrolit sehingga tekanan darah mengalami penurunan.

Tabel 4.3 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Air Kelapa Muda (n=15)

Kelompok	Mean Pre (mmHg)	Mean Post (mmHg)	N
Air Kelapa Muda	166,84	131,37	15

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan air kelapa muda adalah 166,84 mmHg dan setelah intervensi menurun signifikan menjadi 131,37 mmHg. Penurunan sebesar 35,47 mmHg ini lebih besar dibandingkan kelompok jus mentimun, yang menegaskan bahwa air kelapa muda dengan kandungan kalium tinggi berperan penting dalam menyeimbangkan natrium serta meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa kedua intervensi memiliki efek positif, tetapi tingkat penurunan tekanan darah lebih optimal terlihat pada kelompok air kelapa muda.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas jus mentimun dan air kelapa muda terhadap tekanan darah pada lansia. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal sehingga digunakan uji Paired Sample T-Test.

Tabel 4.4 Efektivitas Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Jus Mentimun (n=15)

Kelompok	Mean Pre	Mean Post	p-value	Keterangan
Jus Mentimun	150,03	145,69	0,000	Ada pengaruh

Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik pada kelompok jus mentimun dengan $p=0,000$ ($<0,05$). Hal ini membuktikan bahwa konsumsi jus mentimun secara rutin efektif menurunkan tekanan darah.

Tabel 4.5 Efektivitas Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Air Kelapa Muda (n=15)

Kelompok	Mean Pre	Mean Post	p-value	Keterangan
Air Kelapa Muda	166,84	131,37	0,000	Ada pengaruh

Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik pada kelompok air kelapa muda dengan $p=0,000$ ($<0,05$). Penurunan yang besar ini mengindikasikan bahwa konsumsi air kelapa muda sangat potensial digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk hipertensi.

Secara keseluruhan, baik jus mentimun maupun air kelapa muda sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Namun, penurunan lebih besar terjadi pada kelompok air kelapa muda dibandingkan jus mentimun. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa kandungan kalium, magnesium, dan vitamin C dalam air kelapa muda berperan lebih kuat dalam memperbaiki fungsi kardiovaskular dibandingkan kandungan mineral pada mentimun.

Pembahasan

Gambaran Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Dan Lama Menderita Pada Responden Di Puskesmas Bukit Selabu Tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua

kelompok intervensi memiliki pola yang relatif homogen. Dari segi usia, hampir seluruh responden berada pada rentang 60–74 tahun, yaitu sebanyak 29 orang (96,7%). Hanya 1 responden yang berusia 45–59 tahun (3,3%). Temuan ini menggambarkan bahwa hipertensi lebih dominan dialami oleh lansia dibandingkan

kelompok usia yang lebih muda. Hal ini sesuai dengan teori Wicaksana & Rachman (2020) yang menyatakan bahwa proses penuaan mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah, meningkatnya resistensi perifer, dan perubahan metabolisme yang memicu kenaikan tekanan darah. Dengan bertambahnya usia, risiko kerusakan organ target seperti jantung, ginjal, dan otak juga semakin meningkat, sehingga pengendalian hipertensi pada kelompok ini sangat penting. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 20 orang (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 orang (33,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari & Purwono (2022) yang menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan, terutama setelah menopause. Penurunan hormon estrogen berperan dalam meningkatkan kekakuan pembuluh darah dan sensitivitas terhadap natrium, sehingga perempuan lansia lebih rentan mengalami hipertensi. Kondisi ini juga diperkuat oleh faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik yang lebih rendah pada perempuan dibandingkan laki-laki lansia. Jika dilihat dari pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai buruh (15 orang, 50%) dan ibu rumah tangga (13 orang, 43,3%), sedangkan sisanya adalah wiraswasta (2 orang, 6,7%). Pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat tanpa diimbangi pola makan sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, ibu rumah tangga juga berisiko karena seringkali kurang memperhatikan pola makan seimbang serta mengalami stres psikologis yang memicu kenaikan tekanan darah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nadira et al. (2021) yang menyebutkan bahwa jenis pekerjaan berhubungan dengan kejadian hipertensi karena berkaitan dengan tingkat stres, pola istirahat, dan gaya hidup sehari-hari.

Dari segi lama menderita hipertensi, pada kelompok jus mentimun, mayoritas responden telah mengalami hipertensi selama 4–9 tahun (66,7%),

sedangkan sisanya 1–3 tahun (33,3%). Pada kelompok air kelapa muda, lama menderita hipertensi lebih bervariasi, mulai dari 2 hingga lebih dari 9 tahun, dengan proporsi terbesar pada kelompok 4 tahun (26,7%) dan 5 tahun (20%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering berlangsung lama tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak lansia baru menyadari setelah terjadi komplikasi. Lin et al. (2024) menjelaskan bahwa hipertensi kronis pada lansia meningkatkan risiko kerusakan organ target, oleh karena itu intervensi non-farmakologis seperti konsumsi jus mentimun dan air kelapa muda menjadi pilihan yang relevan.

Secara keseluruhan, gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini menguatkan bahwa faktor usia lanjut, jenis kelamin perempuan, pekerjaan dengan aktivitas berat, serta lama menderita hipertensi merupakan faktor yang saling berhubungan dalam memengaruhi kondisi tekanan darah. Oleh karena itu, pemberian terapi non-farmakologis berbasis bahan alami diharapkan dapat membantu mengontrol tekanan darah pada kelompok dengan karakteristik tersebut.

Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Sebelum diberikan intervensi, rata-rata tekanan darah responden pada kelompok jus mentimun adalah 150,03 mmHg, sedangkan pada kelompok air kelapa muda rata-rata sebesar 166,84 mmHg. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok lansia, terutama karena sifatnya yang kronis dan progresif. Faktor yang memengaruhi tingginya tekanan darah pada responden antara lain bertambahnya usia, perubahan gaya hidup, dan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh

darah berkurang, arteri menjadi lebih kaku, dan resistensi perifer meningkat, sehingga tekanan darah cenderung lebih tinggi dibandingkan usia muda (Somantri, 2020). Selain itu, pola makan tinggi natrium, rendah serat, serta kebiasaan kurang beraktivitas fisik juga memperparah kondisi hipertensi pada lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sutriyawan et al. (2025) yang menemukan bahwa responden lansia hipertensi umumnya memiliki tekanan darah tinggi sebelum intervensi jus mentimun dan tomat.

Tekanan Darah Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut, baik pada kelompok jus mentimun maupun air kelapa muda, terjadi penurunan tekanan darah yang cukup nyata. Pada kelompok jus mentimun, rata-rata tekanan darah menurun dari 150,03 mmHg menjadi 145,69 mmHg, sedangkan pada kelompok air kelapa muda, rata-rata tekanan darah turun dari 166,84 mmHg menjadi 131,37 mmHg.

Penurunan ini menunjukkan bahwa kedua terapi berbasis bahan alami tersebut efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia. Jus mentimun bekerja melalui kandungan kalium, magnesium, dan air yang tinggi, sehingga berperan sebagai diuretik ringan dan membantu menurunkan kadar natrium dalam tubuh. Kalium juga diketahui berfungsi menyeimbangkan elektrolit tubuh serta memperbaiki fungsi otot jantung. Hal ini sejalan dengan pendapat Brunner & Suddarth (2022) yang menyatakan bahwa kalium dapat memperbaiki kontraktilitas jantung dan menurunkan resistensi perifer, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Sementara itu, pada kelompok air kelapa muda terlihat penurunan yang lebih besar. Air kelapa muda mengandung kalium, magnesium, vitamin C, serta berbagai mineral lain yang bekerja

sinergis menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah dan peningkatan ekskresi natrium (Zauhana, 2021). Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Watiningrum et al. (2023) yang menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa muda secara teratur mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil signifikan tanpa menimbulkan efek samping.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah intervensi, terjadi penurunan tekanan darah yang lebih besar pada kelompok air kelapa muda dibandingkan kelompok jus mentimun. Hal ini memberikan gambaran bahwa air kelapa muda memiliki potensi lebih kuat sebagai terapi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi pada lansia, meskipun jus mentimun juga terbukti efektif menurunkan tekanan darah.

Efektivitas Jus Mentimun dan Air Kelapa Muda

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua intervensi, baik jus mentimun maupun air kelapa muda, memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan rata-rata tekanan darah pada kelompok jus mentimun adalah 4,34 mmHg, sementara pada kelompok air kelapa muda mencapai 35,47 mmHg. Meski keduanya sama-sama memberikan efek positif, perbedaan besarnya penurunan ini mengindikasikan adanya perbedaan potensi bahan herbal yang digunakan. Jus mentimun kaya akan kandungan air ($\pm 90\%$), kalium, serta senyawa antioksidan seperti flavonoid yang berfungsi menurunkan kadar natrium dalam darah. Efek diuretik alami dari mentimun membantu mengurangi retensi cairan, sehingga tekanan darah menjadi lebih terkendali. Menurut Ismanti et al. (2023), konsumsi rutin jus mentimun dengan kandungan kalium dan air tinggi

dapat membantu regulasi elektrolit tubuh, yang berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Di sisi lain, air kelapa muda memberikan hasil penurunan yang lebih besar karena kandungan elektrolitnya lebih beragam, antara lain kalium, magnesium, kalsium, natrium, vitamin C, serta asam amino. Zat-zat ini tidak hanya berperan sebagai diuretik alami, tetapi juga memperbaiki fungsi endotel vaskular, mengurangi resistensi perifer, serta menurunkan stres oksidatif yang berhubungan dengan hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zauhana (2021) yang menyebutkan bahwa konsumsi air kelapa muda secara rutin selama 7–14 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 36 mmHg pada pasien hipertensi ringan hingga sedang. Selain itu, perbedaan efektivitas ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme farmakologis alami. Mentimun terutama bekerja dengan meningkatkan diuresis dan menyeimbangkan kadar elektrolit, sedangkan air kelapa muda memiliki komposisi yang lebih kaya sehingga mampu memberikan efek vasodilatasi langsung pada pembuluh darah. Efek gabungan kalium dan magnesium pada air kelapa muda berkontribusi dalam menekan aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang merupakan salah satu mekanisme utama terjadinya hipertensi.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah, air kelapa muda terbukti lebih unggul dalam memberikan efek penurunan yang signifikan. Namun demikian, keduanya tetap dapat dipertimbangkan sebagai terapi non-farmakologis yang aman, murah, mudah diperoleh, dan tanpa efek samping berarti. Terapi ini sangat bermanfaat khususnya bagi lansia yang cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses obat-obatan modern atau khawatir terhadap efek samping jangka panjang obat antihipertensi.

Kesimpulan dan saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi jus mentimun maupun air kelapa muda sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Selabu tahun 2025. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami hipertensi sedang, dengan rata-rata tekanan darah 150,03 mmHg pada kelompok jus mentimun dan 166,84 mmHg pada kelompok air kelapa muda. Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan menjadi 145,69 mmHg pada kelompok jus mentimun dan 131,37 mmHg pada kelompok air kelapa muda. Efektivitas penurunan tekanan darah ini dipengaruhi oleh kandungan alami dari masing-masing bahan. Kalium dan magnesium pada mentimun berperan sebagai diuretik dan penyeimbang elektrolit, sedangkan kandungan kalium, magnesium, dan vitamin C pada air kelapa muda bekerja sebagai vasodilator serta menekan aktivitas sistem renin-angiotensin. Secara keseluruhan, kedua terapi herbal ini dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Namun, kelompok air kelapa muda menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok jus mentimun.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Bukit Selabu, seluruh responden, serta dosen pembimbing yang telah membantu penelitian ini.

Referensi

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2022). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Profil Kesehatan*

- Provinsi Sumatera Selatan 2022.
Palembang: Dinkes Sumsel.
- Illis Mahbubah, I., dkk. (2022). Pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 112–119.
- Ismanti, R., Sustiyono, A., Nurhayati, S., & Dahlina, U. (2023). The Effect of Cucumber Juice on Lowering Blood Pressure Among Hypertensive Patients: Literature Review. *KnE Social Sciences*, 8(1), 101–108.
<https://doi.org/10.18502/kss.v8i1.1382>.
- Lin, T. C., Lin, S. Y., Chang, Y. W., & Chen, L. K. (2024). Comprehensive assessment and management of frailty in elderly patients with hypertension. *Maturitas*, 185, 105807.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.105807>
- Nadira, N., Suryani, L., & Putri, A. (2021). Hubungan jenis pekerjaan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), 33–41.
- Pringgayuda, F., Cikwanto, C., & Hidayat, Z. Z. (2021). Pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 45–52.
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 221–227.
- Sartika, A. Y., & Vebi, H. (2020). Komplikasi hipertensi pada pasien lansia: sebuah tinjauan. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Indonesia*, 8(1), 55–62.
- Sutriyawan, A., Rachmawati, T., & Hidayah, N. (2025). Effect of tomato and cucumber juice on blood pressure in hypertensive patients. *International Journal of Food Science and Nutrition*, 10(2), 55–63.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12257554/>
- Somantri, R. (2020). Keperawatan Medikal Bedah: Hipertensi pada Lanjut Usia. Jakarta: Trans Info Media.
- Watiningrum, R., Lestari, S., & Nugroho, A. (2023). Efektivitas konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 15(1), 1–10.
- WHO.(2023).Hypertension.WorldHealth Organization.Diaksesdari<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wicaksana, A., & Rachman, A. (2020). Proses penuaan dan implikasinya terhadap kesehatan kardiovaskular. *Jurnal Ilmu Kedokteran Indonesia*, 6(2), 77–84.
- Zauhana, H. (2021). Efek air kelapa muda terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi ringan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 88–95.