

GAMBARAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERDAHAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIDAKANGEN KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA

GENERAL DESCRIPTION OF ADMINISTRATION OF CUCUMBER JUICE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN SIDAKANGEN VILLAGE, KALIMANAH DISTRICT PURBALINGGA DISTRICT

Indah Micty Salsabila¹, Dwi Astuti^{2*}, Eko Julianto³

¹DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : indahmicty@gmail.com

²DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : dwiast745@gmail.com

³DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : yuliant_eko10@yahoo.co.id
dst

*email Koresponden: dwiast745@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.385>

Submitted: 23/12/24

Article info:
Accepted: 06/01/25

Published: 30/01/25

Abstract

Hypertension is a health problem that must be paid attention to because the prevalence rate is quite high and can have long-term consequences. A person is usually said to have hypertension if the systolic blood pressure exceeds 140 mmHg while the diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. It is not uncommon for hypertensive sufferers to lower their blood pressure by consuming cucumber juice. Cucumbers contain substances that are beneficial for health such as potassium, which works to dilate blood vessels so that blood pressure decreases. The aim of the research was to describe the effect of giving cucumber juice on blood pressure in Mrs. S with hypertension sufferers in Sidakangen Village, Kalimanah District, Purbalingga Regency. The method used is a qualitative descriptive method with a case study approach. From the implementation that has been carried out, the results of blood pressure measurements show a decrease in blood pressure in hypertensive patients. Based on the research results, there was a decrease in blood pressure in Mrs. S with hypertension sufferers by giving cucumber juice. Pre value 198 / 117 mmHg and post value 135 / 95 mmHg. The conclusion that can be drawn is that giving cucumber juice has been proven to reduce blood pressure in Mrs. S.

Keywords: Hypertension, Cucumber Juice

Abstrak

Hipertensi adalah suatu masalah pada kesehatan yang harus diperhatikan sebab angka yang terdapat pada prevalensinya cukup tinggi dan dapat berakibat pada jangka panjangnya yang dapat ditimbulkan. Seseorang biasa dikatakan sebagai hipertensi apabila tekanan darah pada sistolik melebihi angka dari 140 mmHg sedangkan tekanan darah pada diastolik melebihi angka dari 90 mmHg. Tidak jarang penderita hipertensi menurunkan tekanan darah dengan cara mengonsumsi jus mentimun. Mentimun mengandung zat yang bermanfaat bagi kesehatan

seperti kalium, yang bekerja melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Tujuan penelitian untuk menggambarkan pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada Ny. S dengan penderita hipertensi di Desa Sidakangen Kecamatan Kalimantan Kabupaten Purbalingga. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. 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.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Mentimun

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu masalah pada kesehatan yang harus diperhatikan sebab angka yang terdapat pada prevalensinya cukup tinggi. Seseorang biasa dikatakan sebagai hipertensi apabila tekanan darah pada sistolik melebihi angka dari 140 mmHg sedangkan tekanan darah pada diastolik melebihi angka dari 90 mmHg. Hipertensi dapat disebut juga sebagai penyakit membunuh secara diam - diam atau silent killer, hal itu dikarenakan penyakit ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kematian secara mendadak dan dapat diakibatkan karena tekanan darah yang semakin tinggi sehingga dapat beresiko pada penderita yang mengalami hipertensi, dan komplikasi juga menjadi membesar. Karena prevalensinya yang tinggi, hipertensi adalah menjadi masalah yang cukup serius dan membesar di seluruh dunia. Karena tingkat keganasannya lumayan tinggi sehingga dapat menyebabkan kecacatan secara permanen dan kematian secara mendadak. Hal ini dapat terus meningkat pada masa mendatang (Felmi Aloanis, 2022).

Di Indonesia, diperkirakan ada 427.218 meninggal akibat hipertensi dan 63.308.620 terdapat kasus hipertensi. Dengan prevalensi 34,1%, sejumlah 8,8% sudah dinyatakan sebagai hipertensi lalu 13,3% penduduk yang dinyatakan hipertensi namun tidak diimbangi dengan meminum obat dan 32,3 % tidak rajin untuk meminum obat. Hal ini dapat diartikan bahwa kebanyakan penderita hipertensi tidak mengerti jika dirinya mengalami hipertensi dan tidak menjalankan pengobatan (Riskesdas, 2018).

Dari banyaknya penderita hipertensi, pengobatan yang bisa dilaksanakan dengan menggunakan secara farmakologis, adalah dengan memberi obat untuk anti hipertensi seperti, penyekat betaadrenogenik atau beta-blocker, diuretik, penghambat enzim pengubah angiotensin, penyekat saluran kalsium dan vasodilator. Selain itu, terapi non farmakologis juga tidak jarang digunakan pada masyarakat yaitu dengan cara mengkonsumsi sayur dan buah, contohnya tomat, seledri, belimbing, dan mentimun (Ratnadewi et al., 2023).

Mentimun sendiri mempunyai banyak kandungan zat yang memiliki manfaat untuk kesehatan misalnya kalium. Selain itu, mentimun memiliki sifat diuretik sebab kandungan yang terdapat pada air sangat tinggi maka dapat membantu untuk menurunkan pada tekanan darah dan bisa memperlancar buang air kecil. Mentimun memiliki sifat hipotensif atau menurunkan pada tekanan darah. Mengandung kalium dan air pada mentimun dapat mengangkat natrium ke intraseluler lalu bekerja memberi jalan pembuluh darah atau vasodilatasi (Ratnadewi et al., 2023).

Hasil pada penelitian bisa diketahui jika sebelum diberikan mentimun atau pre test, pasien pada hipertensi mempunyai rata rata tekanan darah yaitu 150,03 dan untuk standar pada deviasi yaitu 7,926. Nilai pada tekanan darah untuk maksimum yaitu 169,40 dan untuk nilai minimum yaitu 140,07. Sehingga interval pada kepercayaan sebesar 95% berasumsi rata – rata

tekanan darah pada pasien pasien hipertensi yaitu 147,78 sampai 152,28. Menurut pada penelitian ini, memberikan hasil jika yang banyak mengalami ini adalah lansia yang belum diberi pengobatan. Yang menyebabkan hipertensi di penelitian ini dapat juga akibat penyebab bertambah nya usia bagi lansia yang memiliki umur 64 – 66 tahun dan bisa juga dikarenakan oleh tensi yang tinggi. Tetapi, pada penelitian ini merupakan penderita hipertensi dapat diketahui disebabkan karena stres dan melaksanakan kegiatan yang menguras banyak tenaga, perempuan yang paling sering stres sebesar 70,0% (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Hasil pada penelitian bisa dijelaskan sesuai fakta sesudah diberikan mentimun atau post test, pasien pada hipertensi memiliki tekanan darah rata – rata 145,69 dan untuk standar pada deviasi yaitu 6,929. Nilai pada tekanan darah untuk maksimum yaitu 166,18, dan untuk nilai minimum yaitu 136,85. Sehingga interval pada kepercayaan yaitu 95% beransumsi jika rata – rata pada tekanan darah sesudah mengkonsumsi mentimun yaitu 144,34 sampai 147,04. Berdasarkan pada hasil penelitian, yaitu seluruh lansia yang masih mempunyai hipertensi sesudah dilaksanakan terapi, tetapi terdapat perbedaan pada pre dan post intervensi. Sesuai dengan teori jika peningkatan pada tekanan arteri di ginjal bisa menghambat pada sekresi renin, karena itu kadar pada renin wajib diturunkan untuk penderita hipertensi. Karena itu mengakibatkan stroke, ginjal, gagal jantung dan infark miokard (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu mentimun mempunyai efek untuk anti hipertensi bagi pasien penderita hipertensi dan juga hipotesis pada penelitian ini tidak salah. Sesuai teori jika mentimun memiliki kandungan potasium sehingga membantu untuk tekanan darah menurun. Kalium mengakibatkan sistem angiotensin renin menghambat, bisa sekresi aldosteron menurun, dan menurunkan reabsorpsi natrium menurun. Kesimpulan nya ialah mentimun berefektif untuk menurunkan pada tekanan darah dan juga cocok untuk detoks. Hal ini karena kandungan air nya sangat tinggi hingga sampai 90%. Zat mineral nya sangat melimpah kandungan yang sebenarnya bisa bergabung bersama garam lalu diekskresikan pada urin (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas, maka peneliti menyusun proposal karya tulis ilmiah penelitian yang berjudul "Gambaran Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga".

2. METODE PENELITIAN

Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini yaitu : Blender, Sendok, Gelas, Pisau, Saringan, Timbangan digital, Gelas ukur, Buah mentimun sebanyak 100 gram, Air matang sebanyak 100 cc. Dengan prosedur pembuatan yaitu : Pertama, timbang mentimun dengan ukuran yaitu 100 gram mentimun. Kedua, cuci mentimun hingga bersih. Selanjutnya, masukan buah mentimun yang sudah dicuci sebanyak 100 gram lalu dipotong dan dimasukkan kedalam blender. Setelah itu, menambahkan 1 gelas air putih sebanyak 100 ml ke dalam blender. Mentimun siap untuk diblender. Saat semua nya sudah selesai proses penghalusan, lalu jus mentimun di saring dan di masukan ke dalam gelas. Jus mentimun sudah bisa untuk di minum dan dapat dikonsumsi dalam 1x/ hari pada waktu pagi hari selama 5 hari. Pendekatan pada metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif, dengan menggunakan strategi adalah penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan cara memberikan jus mentimun pada pasien hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kasus pada penelitian ini, penulis melakukan penelitian pada responden wanita yang berusia 55 tahun dengan diagnosa medis hipertensi. Responden sudah memiliki riwayat

hipertensi sejak 6 tahun yang lalu. Penulis melakukan pemberian jus mentimun selama 5 hari dan diberikan pada waktu pagi hari pada jam 07.00 WIB sebanyak 1 kali dalam sehari dan dilakukan pengukuran pada pre dan post. Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 17 Mei – 21 Mei 2024.

Tabel 1. Pre dan post pemberian jus mentimun

Hari / Tanggal	Pre	Post
Hari ke 1 Jumat, 17 Mei 2024	198 / 117 mmHg	183 / 120 mmHg
Hari ke 2 Sabtu, 18 Mei 2024	174 / 112 mmHg	168 / 118 mmHg
Hari ke 3 Minggu, 19 Mei 2024	164 / 104 mmHg	156 / 103 mmHg
Hari ke 4 Senin, 20 Mei 2024	154 / 97 mmHg	146 / 95 mmHg
Hari ke 5 Selasa, 21 Mei 2024	144 / 94 mmHg	135 / 95 mmHg

Pada saat di lakukan penelitian hari pertama jam 07.00 WIB pada Jumat, 17 Mei 2024 di lakukan pengukuran sebanyak 2 kali yaitu pre dan post. Hasil yang didapatkan pada saat pre tekanan darah 198 / 117 mmHg dan post tekanan darah 183 / 120 mmHg.

Kemudian penelitian hari kedua jam 07.00 WIB pada Sabtu, 18 Mei 2024 di lakukan pengukuran sebanyak 2 kali yaitu pre dan post. Hasil yang didapatkan pada saat pre tekanan darah 174 / 112 mmHg dan post tekanan darah 168 / 118 mmHg.

Selanjutnya penelitian hari ketiga jam 07.00 WIB pada Minggu, 19 Mei 2024 di lakukan pengukuran sebanyak 2 kali yaitu pre dan post. Hasil yang didapatkan pada saat pre tekanan darah 164 / 104 mmHg dan post tekanan darah 156 / 103 mmHg.

Lalu penelitian hari keempat jam 07.00 WIB pada Senin, 20 Mei 2024 dilakukan pengukuran sebanyak 2 kali yaitu pre dan post. Hasil yang didapatkan pada saat pre tekanan darah 154 / 97 mmHg dan post tekanan darah 146 / 95 mmHg.

Berikutnya penelitian hari kelima jam 07.00 WIB pada Selasa, 21 Mei 2024 di lakukan pengukuran sebanyak 2 kali yaitu pre dan post. Hasil yang didapatkan pada saat pre tekanan darah 144 / 94 mmHg dan post tekanan darah 135 / 95 mmHg.

Tekanan darah pada lansia yang diberikan jus mentimun mengalami penurunan dibandingkan dengan lansia yang tidak diberikan jus mentimun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun 100 cc pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas UPT Martapura Barat (Rachmawati, 2022).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif dan tekanan darah pada umumnya dapat meningkat secara perlahan seiring dengan bertambah usia. Dengan usia yang bertambah, kapasitas pemompaan pada jantung dan pembuluh darah dapat menurun, klep dari jantung berubah jadi kaku dan tebal, elastisitas pembuluh darah menurun, kalsium dan lemak mengendap dalam pembuluh darah menaik, dan hipertensi lebih sering terjadi. Didukung dengan teori yang menyatakan bahwa bertambahnya usia maka ketahanan fisik dan fungsi fisiologis dapat menurun selama mengalami penuaan dan membikin orang lebih sering pada penyakit hipertensi (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Stres juga dapat menjadi salah satu penyebab timbul hipertensi, baik pada lansia, dewasa muda ataupun usia pertengahan. Stres pada jangka waktu yang panjang bisa menjadi prediktor dari hipertensi dimasa yang akan datang. Stres dapat menjadi alasan meningkatnya adrenalin pada tubuh, stress juga dapat menstimulasi saraf simpatis lalu akan meningkatkan

pada tekanan darah dan peningkatan curah jantung. Stres disebabkan karena tekanan di lingkungan pada seseorang dan dapat membuat reaksi psikologis dan fisik. Stres juga bisa mengakibatkan tensi meningkat pada orang dengan penderita hipertensi (Vivin Nur Hafifah, 2022).

Salah satu sayuran yang bisa menurunkan tekanan darah merupakan Mentimun atau Cucumis sativus L. Berdasarkan laporan United State Department of Agriculture (USDA) Branded Food Products Database, setiap 100 gram mentimun mengandung 147 mg kalium dan tidak mengandung natrium, serta masih banyak lagi kandungan nutrisi lainnya (Rachmawati, 2022).

Kalium atau Potassium yang terdapat pada kandungan mentimun memiliki bersifat vasoaktif. Kalium bisa menyebabkan vasodilatasi dengan hasil dari hiperpolarisasi sel otot polos vascular yang terjadi karena stimulasi kalium pada natrium (Na⁺) kalium (K⁺) dan juga mengaktifkan Kir channels. Ion kalium juga dilepaskan oleh sel endotel sebagai respon terhadap mediator neurohumoral dan stress fisik, dan hasilnya akan mengalami relaksasi endotel. Kalium yang memiliki kandungan pada mentimun juga menghindarkan terjadinya retensi natrium dan memberi efek penurunan pada tekanan darah (Rachmawati, 2022).

Selain kalium, kadungan yang terkandung pada mentimun yang dipercayai berpengaruh untuk penurunan tekanan darah yaitu magnesium. Magnesium merupakan mineral yang paling banyak keempat pada tubuh. Hal ini sudah diakui sebagai kofaktor agar lebih dari 300 reaksi enzimatik, dan itu penting sekali pada metabolisme adenosin trifosfat (ATP). Magnesium biasa diperlukan untuk sintesis Deoxiribou Nukleat Acid (DNA) dan Ribou Nukleat Acid (RNA), reproduksi, dan sintesis protein (Rachmawati, 2022).

Dari hasil penelitian didapatkan beberapa keterbatasan seperti jumlah responden yang hanya 1 (satu) dan hanya dilakukan dalam waktu 3 hari, mungkin kurang memaksimalkan dalam pengambilan hasil untuk kelompok banyak atau pada beberapa orang yang berbeda.

4. KESIMPULAN

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. Dari hasil tersebut terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah Ny. S, hal ini juga didukung dengan pengelolaan stress yang baik sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- A.Sriwulandari. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (p. 14). Fakultas Ilmu Kesehatan. Diakses pada tanggal 13 Desember 2023 <https://id.scribd.com/document/632873180/KIA-A-Sriwulan-FIX>
- Aloanis. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Sendangmulyo Kecamatan Tembalang. Diakses pada tanggal 13 Desember 2023 <https://eprints.uwhs.ac.id/1521/1/Felmi%20Aloanis.pdf>
- Binus. (2023). Perbedaan Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Graduate Program. Diakses pada tanggal 16 Januari 2024 [https://graduate.binus.ac.id/2023/08/21/jangan-sampai-salahini7perbedaanpenelitiankuantitatifdankualitatif/#:~:text=Metode%20penelitian%](https://graduate.binus.ac.id/2023/08/21/jangan-sampai-salahini7perbedaanpenelitiankuantitatifdankualitatif/#:~:text=Metode%20penelitian%20)

[20kuantitatif%20mengumpulkan%20data,menghasilkan%20angka%20Dangka%20dan%20generalisasi](#)

- Danang, G. W. (2019). Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kersikan Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. Program Studi Keperawatan. Diakses pada tanggal 6 Desember 2023 <http://repository.stikes-bhm.ac.id/644/1/1.pdf>
- Devita. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny.S Dengan Hipertensi (pp. 11–12). Fakultas Ilmu Kesehatan. Diakses pada tanggal 13 Desember 2023 http://repository.unissula.ac.id/23633/1/40901800021_fullpdf.pdf
- Dinkes Kota Semarang. (2022). Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Semarang. In Dinas Kesehatan Kota Semarang. Diakses pada tanggal 31 Januari 2024 <https://pustakadata.semarangkota.go.id/public/upload/pdf/451-profil-kesehatan-2022.pdf>
- Eka, F. (2019). Aplikasi Pemberian Jus Mentimun Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah. In Karya Tulis Ilmiah (p. 20). Diakses pada tanggal 28 Maret 2024 http://eprintslib.ummg1.ac.id/701/1/15.0601.0018_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
- Eljtandring. (2021). Pantang Makan Mentimun Kalau Punya Riwayat Sakit Ini, Bisa Membahayakan. POSBELITUNG. Diakses pada tanggal 28 Maret 2024 <https://belitung.tribunnews.com/2021/11/18/pantang-makan-mentimun-kalau-punya-riwayat-sakit-ini-bisa-membahayakan>
- Fenny Virdianti. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Hipertensi. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 14, Issue 2). Diakses pada tanggal 9 Januari 2024 <http://www.unpcdc.org/media/15782/sustainableprocurementpractice.pdf%0Ahttps://europea.eu/capacity4dev/unep/document/briefing-note-sustainable-publicprocurement%0Ahttp://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ProcurementGuideIntegratingSustainabilit>
- Fitriani, C. (2021). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Diakses pada tanggal 6 Desember 2023 <http://repository.stikes-bhm.ac.id/1057/1/19032022.pdf>
- Hanifa Putri. (2022). Efektifitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (Issue 8.5.2017, pp. 14–15). Program Studi Sarjana Keperawatan Ners. Diakses pada tanggal 11 Desember 2023 <http://repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site/467/1/SKRIPSI%20HANIFA%20PUTRI%20%28183310807%29.pdf>
- Jateng Dinkes. (2021). Jawa Tengah Tahun 2021. In Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Diakses pada tanggal 9 Januari 2024 https://dinkes.semarangkota.go.id/asset/upload/Profil/Profil%202021/FIX_Profil%20Kesehatan%202021.pdf

- Rachmawati, K. (2021). Ada Apa dengan Jus Mentimun dengan Hipertensi (Sebuah Studi Kasus). *Jurnal Nerspedia*, 3(2), 138–144. Diakses pada tanggal 13 Desember 2023. <https://nerspedia.ulm.ac.id/index.php/nerspedia/article/view/83>
- Ratnadewi, N. F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Hipertensi Usia Produktif. *Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, Maret 2023, 12(1), 108. Diakses pada tanggal 6 Desember 2023 <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Riskesdas. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Lembaga Penerbit Balitbangke. Diakses pada tanggal 31 Januari 2024 <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit. Diakses pada tanggal 13 Desember 2023 [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI Novia Puspita Sari.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI%20Novia%20Puspita%20Sari.pdf)
- Syafira, D., & Febrianti, T. (2021). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif.1(2), 108–116. Diakses pada tanggal 1 Februari 2023 <https://jsemesta.iakmi.or.id/index.php/jm/article/download/86/69>
- Vivin Nur Hafifah. (2022). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 751–753. Diakses pada tanggal 11 Desember 2023 <https://doi.org/10.52657/jik.v10i1.1313>