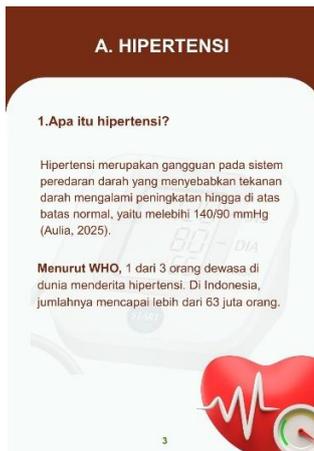
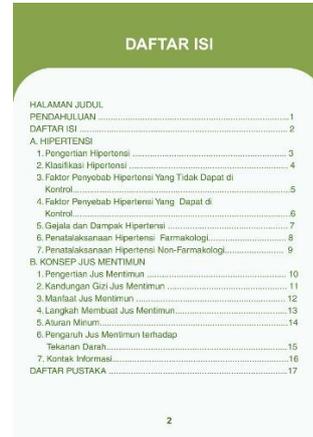
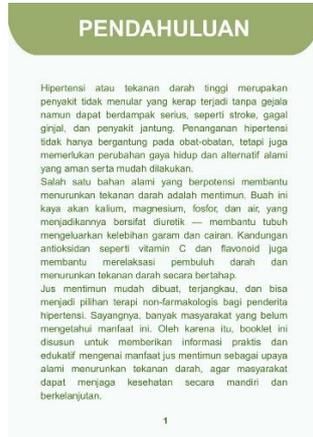


# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Media Booklet



## PENATALAKSANAAN HIPERTENSI

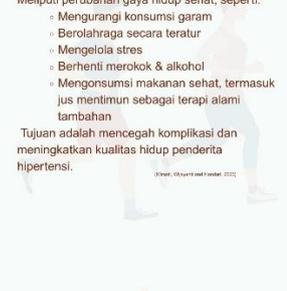
### 2. Penatalaksanaan Non-Farmakologis

Meliputi perubahan gaya hidup sehat, seperti:

- Mengurangi konsumsi garam
- Berolahraga secara teratur
- Mengelola stres
- Berhenti merokok & alkohol
- Mengonsumsi makanan sehat, termasuk jus mentimun sebagai terapi alami tambahan

Tujuan adalah mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

(Sriani, 2019; Sari and Kuslani, 2022)

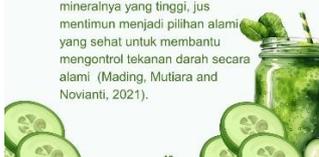


9

## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 1. Pengertian Jus Mentimun

Mentimun (*Cucumis sativus L.*) adalah tanaman dari keluarga labu-labuan yang sering dikonsumsi sebagai buah segar, pelepas dahaga, atau bahan makanan. Selain itu, mentimun juga digunakan dalam industri kosmetik dan obat-obatan. Karena kandungan air dan mineralnya yang tinggi, jus mentimun menjadi pilihan alami yang sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah secara alami (Mading, Muflara and Novianti, 2021).



10

## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 2. Kandungan gizi jus mentimun

- Dalam 1 buah mentimun ukuran sedang (~400g):
- Kalium: ±273 mg
- Fosfor & Magnesium
- Vitamin C & flavonoid
- Air: 90–95%

Kandungan ini berfungsi sebagai pelebar pembuluh darah (vasodilator) dan meningkatkan frekuensi buang air kecil (diuretik).

(Betawan and Sunarno, 2022)



11

## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 3. Manfaat Jus Mentimun

- Menurunkan tekanan darah
- Melancarkan buang air kecil (diuretik)
- Menjaga kesehatan ginjal dan tulang
- Mencegah dehidrasi dan sariawan

(Fatmah, 2023)



12

## LANGKAH MEMBUAT JUS MENTIMUN

1. Persiapkan bahan-bahan mentimun segar sebanyak 21 potong kecil mentimun.
2. Tumbuk buah-buahan mentimun di cucur hingga tercampur, lalu di jampi-jampi di blender hingga memisahkan air sehingga didapatkan jus.
3. Tuang ke dalam gelas jus menggunakan penyaring, air jus diuang ke dalam gelas.



13

## ATURAN MINUM

Aturan penyalutannya jus mentimun diberikan 2 kali sehari sebanyak 200 cc atau 1 gelas pada pagi hari jam 06.00 pagi dan sore hari jam 18.00 WIB selama 3 hari berturut-turut. Cara konsumsi dapat dilakukan berkala, lebih, atau tidak, tetapi jangan terlalu sering. Jus mentimun ini sangat baik untuk kesehatan ginjal, pencernaan, dan tekanan darah. Jus mentimun ini sangat baik untuk kesehatan ginjal, pencernaan, dan tekanan darah.

(Ranjanto et al., 2023)

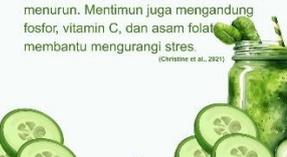


14

## PENGARUH JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH

Mentimun mengandung kalium yang penting untuk fungsi otot jantung dan pembuluh darah. Kandungan air yang tinggi membuatnya bersifat diuretik, membantu mengeluarkan kelebihan cairan dan menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa kalium dalam mentimun menghambat sistem Renin-Angiotensin, mengurangi retensi natrium dan air, sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga mengandung fosfor, vitamin C, dan asam folat membantu mengurangi stres.

(Ghazali et al., 2021)



15

16

"Ingat hipertensi bisa di kendalikan dengan gaya hidup sehat dan pengobatan teratur."

"Minum jus mentimun secara rutin dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil sebagai bagian dari pola hidup sehat."

"Kendalikan tekanan darah anda, cegah serangan jantung dan stroke."

Informasi lebih lanjut hubungi:  
 081200000000  
 @kesehatanipsumuhmada  
 ipsumuhmada@gmail.com



16

## DAFTAR PUSTAKA

Adli Putra, H. (2025) "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah 2025". *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 7(1), Pp. 1–11. Available At: <https://doi.org/10.37631/Agrotech.v7i1.1921>.

Ainiyah, N.H., Elok, N. And Hasnida, M. (2020) Laporan Penelitian Hibah Internal Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tumbuh Kembang Janin Tim Pengusul.

Aloanis, F. And Pramono, W.H. (2023) "Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Sendangmulyo Kecamatan Tembalang".

Asadha, S.A. (2021) "Efektivitas Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L.*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi". *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), Pp. 1594–1600. Available At: <http://jurnalmedikahutama.com>.

Asri, S. (2024) "Faktor-Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di Rsu Abdul Radjak Purwokerto Padatahun 2024 (Doctoral Dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin)".

17

Aulia (2025) 'Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients', *Jurnal Cendekia Muda*, 5(1).

Ayu, M.S. (2021) 'Analisis Klasifikasi Hipertensi Dan Gangguan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia', *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), P.131. Available At: <https://doi.org/10.30929/jumantik.v6i2.8246>.

Christina, M. Et Al. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Patw Sirta Rangkang Tahun 2020', *Jurnal Keperawatan Suska Insan (Jksi)*, 6(1), P.53.

Fatimah, A.D. (2023) 'Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan', *Journal Of Islamic Integration Science And Technology*, 1(1), Pp. 81–86.

## Lampiran 2. Persetujuan Responden

### PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMET CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. S  
Umur : 53  
Alamat : Pojok Rt. 02 Nogosari, Boyolali, Jawa Tengah

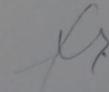
Menyatakan bersedia menjadi responden pada penerapan yang di lakukan :

Nama : Muhammad Umamul Huda  
Nim : 202423050  
Prodi : Alih Jenjang Sarjana Keperawatan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan edukasi ini, saya bersedia menjadi responden dalam penerapan yang dilakukan oleh Mahasiswa Progam Studi Alih Jenjang Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta dengan judul " UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA BOOKLET " saya memahami penerapan ini tidak bersifat negatif terhadap saya BERSEDIA menjadi responden dalam edukasi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kesediaan sebagai responden saya ucapkan trimakasih.

Boyolali, 21 Juli 2025



Tn. S

PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMET CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. N  
Umur : 43  
Alamat : Pojok Rt. 02 Nogosari, Boyolali, Jawa Tengah

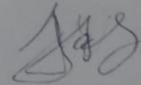
Menyatakan bersedia menjadi responden pada penerapan yang di lakukan :

Nama : Muhammad Umamul Huda  
Nim : 202423050  
Prodi : Alih Jenjang Sarjana Keperawatan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan edukasi ini, saya bersedia menjadi responden dalam penerapan yang dilakukan oleh Mahasiswa Progam Studi Alih Jenjang Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta dengan judul " UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA BOOKLET " saya memahami penerapan ini tidak bersifat negatif terhadap saya BERSEDIA menjadi responden dalam edukasi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kesediaan sebagai responden saya ucapkan trimakasih.

Boyolali, 21 Juli 2025



Ny. N

PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMET CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. H  
Umur : 35  
Alamat : Pojok Rt. 01 Nogosari, Boyolali, Jawa Tengah

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penerapan yang di lakukan :

Nama : Muhammad Umamul Huda  
Nim : 202423050  
Prodi : Alih Jenjang Sarjana Keperawatan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan edukasi ini, saya bersedia menjadi responden dalam penerapan yang dilakukan oleh Mahasiswa Progam Studi Alih Jenjang Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta dengan judul " UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA BOOKLET " saya memahami penerapan ini tidak bersifat negatif terhadap saya BERSEDIA menjadi responden dalam edukasi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kesediaan sebagai responden saya ucapkan trimakasih.

Boyolali, 21 Juli 2025



Tn. H

Lampiran 3. Dokumentasi Responden

