

# TIPS MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN JUS MENTIMUN



Muhammad Umamul Huda \_ 202423050

Fida ' Husain, S.Kep, Ns., M.Kep



PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
' AISYIAH SURAKARTA

2025

# PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang kerap terjadi tanpa gejala namun dapat berdampak serius, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup dan alternatif alami yang aman serta mudah dilakukan.

Salah satu bahan alami yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah adalah mentimun. Buah ini kaya akan kalium, magnesium, fosfor, dan air, yang menjadikannya bersifat diuretik — membantu tubuh mengeluarkan kelebihan garam dan cairan. Kandungan antioksidan seperti vitamin C dan flavonoid juga membantu merelaksasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara bertahap.

Jus mentimun mudah dibuat, terjangkau, dan bisa menjadi pilihan terapi non-farmakologis bagi penderita hipertensi. Sayangnya, banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat ini. Oleh karena itu, booklet ini disusun untuk memberikan informasi praktis dan edukatif mengenai manfaat jus mentimun sebagai upaya alami menurunkan tekanan darah, agar masyarakat dapat menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PENDAHULUAN .....	1
DAFTAR ISI .....	2
A. HIPERTENSI	
1. Pengertian Hipertensi .....	3
2. Klasifikasi Hipertensi .....	4
3. Faktor Penyebab Hipertensi Yang Tidak Dapat di Kontrol.....	5
4. Faktor Penyebab Hipertensi Yang Dapat di Kontrol.....	6
5. Gejala dan Dampak Hipertensi .....	7
6. Penatalaksanaan Hipertensi Farmakologi.....	8
7. Penatalaksanaan Hipertensi Non-Farmakologi.....	9
B. KONSEP JUS MENTIMUN	
1. Pengertian Jus Mentimun .....	10
2. Kandungan Gizi Jus Mentimun .....	11
3. Manfaat Jus Mentimun .....	12
4. Langkah Membuat Jus Mentimun.....	13
5. Aturan Minum.....	14
6. Pengaruh Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah.....	15
7. Kontak Informasi.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17

# A. HIPERTENSI

## 1. Apa itu hipertensi?

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan hingga di atas batas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg (Aulia, 2025).

**Menurut WHO**, 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Di Indonesia, jumlahnya mencapai lebih dari 63 juta orang.



# KLASIFIKASI HIPERTENSI

Ada 2 golongan Hipertensi :

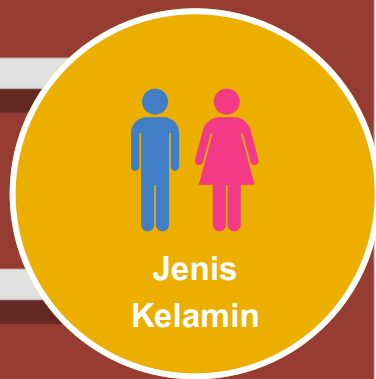
1. **Hipertensi primer (esensial)** adalah jenis hipertensi yang paling umum ( $\pm 95\%$ ) dan tidak diketahui penyebab pastinya. Dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, stres, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat (Ayu, 2021).
2. **Hipertensi sekunder** terjadi akibat penyakit lain seperti gagal ginjal, gagal jantung, atau gangguan hormon, dan penyebabnya dapat diidentifikasi (sekitar 5–10% kasus) (Rejo and Nurhayati, 2020).

## Tabel Klasifikasi Hipertensi Menurut Jnc 7

Klasifikas Tekanan Darah	TDS (mmhg)	TDD (mmhg)
Normal	<120	<80
Pre-hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi Derajat 2	>160	>100

**Semakin tinggi angka tekanan darah, semakin besar risiko komplikasi.**

Sumber: (Rejo and Nurhayati, 2020)



# **FAKTOR PENYEBAB HIPERTENSI YANG TIDAK DAPAT DIKONTROL**



Konsumsi  
garam  
berlebihan



Stres



Alkohol



Merokok



Kurangnya  
aktivitas fisik



**FAKTOR PENYEBAB  
HIPERTENSI YANG  
DAPAT DI KONTROL**

# GEJALA HIPERTENSI



Sakit Kepala



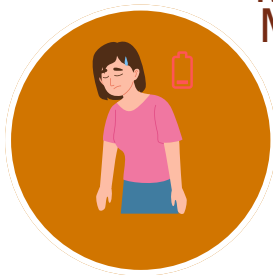
Pusing



Mudah Marah



Rasa berat di tengkuk



Mudah Lelah

Lukitaningtyas dan Cahyono, 2023)

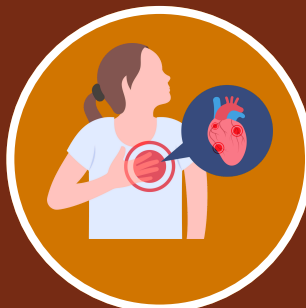
## DAMPAK HIPERTENSI



SERANGAN JANTUNG



GAGAL GINJAL



GAGAL JANTUNG



STROKE



# PENATALAKSANAAN HIPERTENSI

## 1. Penatalaksanaan Farmakologis

### a. Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor

Berfungsi mencegah produksi angiotensin II, serta efek samping seperti batuk kering, pusing, sakit kepala, dan lemas. Contoh obat: captopril, enalapril, lisinopril, ramipril, dan perindopril.

### b. Beta- Blocker

Obat beta bloker memelankan daya pompa jantung, tetapi tidak diresepkan untuk orang dengan asma bronkial. Contoh obat: atenolol, bisoprolol, metoprolol, propranolol, carvedilol.

### c. Calcium Channel Bloker

Contoh obat: Amplodipin, nifedipine, nicardipine, felodipine, nimodipine.

### d. Diuretik

Diuretik meringankan pompa jantung dengan mengeluarkan cairan berlebih dalam tubuh.

Contoh obat: Hydrochlorothiazide, indapamide

### e. Vasodilator

Vasodilator merelaksasi otot polos pembuluh darah secara langsung dan melebarkan pembuluh darah.

Contoh obat: Aspirin, hidralazin, nitrogliserin.

(Miranti, Wijayanti and Handari, 2023)

# 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.

(Miranti, Wijayanti and Handari, 2023)

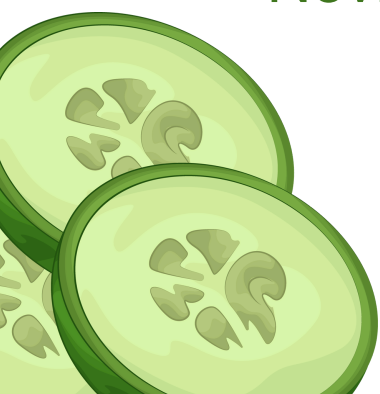
## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 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, Mutiara and Novianti, 2021).

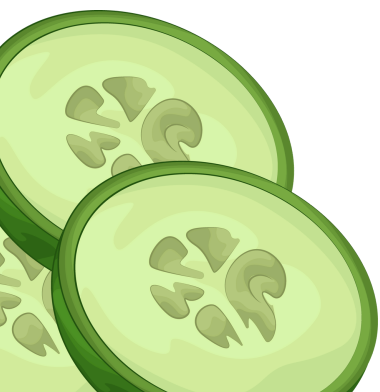


## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 2. Kandungan mentimun

Mentimun mengandung potasium (kalium), magnesium, dan fosfor, dimana mineral-mineral tersebut efektif mampu mengobati hipertensi, dan mentimun juga memiliki sekitar 90-95% kandungan airnya. Kandungan-kandugan ini berfungsi sebagai pelebar pembuluh darah (vasodilator) dan meningkatkan frekuensi buang air kecil (diuretik). Sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

(Setiawan and Sunarno, 2022)

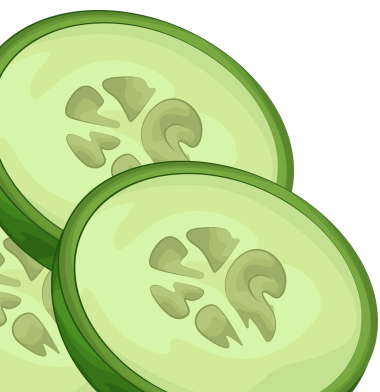


## B. KONSEP JUS MENTIMUN

### 3. Manfaat Jus Mentimun

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

(Fatimah, 2023)



## LANGKAH MEMBUAT JUS MENTIMUN

1. Pertama siapkan bahan mentimun segar sebanyak 21 potong kecil mentimun.
2. Tahap kedua, buah mentimun di cuci bersih tanpa dikupas, lalu di juser atau di blender tanpa menambahkan air matang ataupun gula.
3. Tahap ketiga saring hasil jus menggunakan penyaring, air jus dituang kedalam gelas.



# ATURAN MINUM

- Minum 1 gelas (200 cc) pagi jam 06.00 dan sore jam 18.00 selama 3 hari.
- Jika tekanan darah masih tinggi, lanjutkan hingga 7 hari.
- Cek tekanan darah setiap pagi sebelum minum.

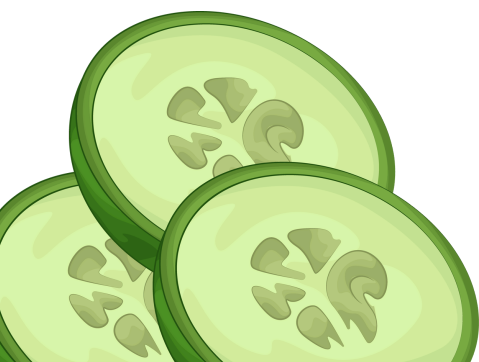
(Ruriyanty et al., 2023)



# 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.

(Christine et al., 2021)



"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."



**Universitas ' Aisyiah Surakarta**  
Jl. KH. Dewantara No.10 Ketingan, Jebres,  
Surakarta



Infomasi lebih lanjut hubungi:



081229059818  
( Muhammad Umamul Huda)



ummamullhuda@gmail.com

# DAFTAR PUSTAKA

Adi 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 Utama*, 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 Purwakarta Padatahun 2024 (Doctoral Dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin)'.

Aulia (2025) 'Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients', *Jurnal Cendikia 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/10.30829/jumantik.v6i2.8246>.

Christine, M. Et Al. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020', *Jurnal Keperawatan Suaka 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. 81–88.

