

Pengaruh Intervensi Pemberian Jus Campuran (Semangka dan Mentimun) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Ny. K di Desa Sungai Kitano

¹⁾Hafifah Rahmah Awaliyah, ²⁾Anggi Setyowati*

^{1,2)}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Kota Banjarbaru, Indonesia
Email Corresponding: anggisetyo@ulm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: hipertensi jus campuran lansia mentimun semangka tekanan darah	<p>Salah satu masalah kardiovaskuler yang banyak terjadi di masyarakat global, baik negara maju maupun negara berkembang adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang selalu masuk dalam 10 besar penyakit di Kalimantan Selatan. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi yang serius jika tidak segera ditangani. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi hipertensi adalah dengan menjalani terapi nutrisi melalui konsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah semangka dan mentimun dapat menurunkan tekanan darah. Mengetahui pengaruh intervensi pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia Ny. K di Desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Penelitian ini merupakan penelitian <i>case study</i> dengan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada satu klien lansia. Klien diberikan intervensi berupa pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) sebanyak 200 ml yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali sehari di pagi hari. Setelah dilakukan intervensi pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) selama 6 hari dari hasil pengukuran tensimeter untuk tekanan darah saat sebelum dan sesudah intervensi, pasien mengalami penurunan tekanan darah dari hasil ukur 169/103 mmHg (<i>pretest</i>) menjadi 147/85 mmHg (<i>posttest</i>). Terdapat pengaruh pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Ny. K dari 169/103 mmHg hasil ukur sebelum dilakukan intervensi menjadi 147/85 mmHg setelah intervensi selama 6 hari. Pemberian jus campuran (semangka dan mentimun sebagai terapi non farmakologi melalui diet nutrisi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) memiliki manfaat terhadap penurunan tekanan darah, membantu hidrasi tubuh, sebagai sumber antioksidan, menjaga kesehatan jantung, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi ginjal, menyehatkan kulit, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.</p>
ABSTRACT	

Keywords:
hypertension
mixed juices
elderly
cucumber
watermelon
blood pressure

One of the cardiovascular problems that often occurs in global society, both developed and developing countries, was hypertension. Hypertension was a non-communicable disease that was always included in the top 10 diseases in south kalimantan. This disease could caused serious complications if not treated immediately. One non-pharmacological approached to treating hypertension was to undergo nutritional therapy through consuming fruit and vegetables. Consuming watermelon and cucumber could lowered blood pressure. To determine the effect of the intervention of giving mixed juice (watermelon and cucumber) on reducing high blood pressure in the elderly Mrs. K in sungai kitano village, east martapura district, banjar regency. This researched was a case studied researched with a pre-test and post-test design on one elderly client. The client was given intervention in the form of administering 200 ml of mixed juice (watermelon and cucumber) for 6 consecutive days with a frequency of 1 time a day in the morning. After the intervention of giving mixed juice (watermelon and cucumber) for 6 days from the results of blood pressure measurements before and after the intervention, the patient experienced a decrease in blood pressure from the measurement results of 169/103 mmhg (pretest) to 147/85 mmhg (posttest). There was an effect of giving mixed juice (watermelon and cucumber) on reducing blood pressure in the elderly Mrs. K from 169/103 mmhg measured before the intervention to 147/85 mmhg after the intervention for 6 days. Giving mixed juice (watermelon and cucumber as a non-pharmacological therapy through a nutritional diet could reduce blood pressure in hypertension sufferers. Giving mixed juice (watermelon and cucumber) had benefits in reducing blood pressure, helping hydrate the body, as a source of antioxidants, maintaining heart health, helping to lost weight, improving kidney function, healthy skin, and improving the immune system.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu masalah kardiovaskuler yang banyak terjadi di masyarakat global, baik negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi terjadi bila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Penyakit ini disebut sebagai penyakit tidak menular yang berbahaya dan mematikan atau dikenal dengan *silent killer disease*. Penderita hipertensi terkadang bisa saja tidak menyadari penyakitnya jika tidak mengukur tekanan darahnya (Putri et al., 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2019, prevalensi hipertensi di seluruh dunia mencapai 22% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, kurang dari satu per lima penderita yang mengambil tindakan untuk mengendalikan tekanan darah mereka. Afrika mencatat prevalensi tertinggi dengan 27%, diikuti oleh wilayah Mediterania Timur sebesar 26%, dan Asia Tenggara sebesar 25%. Wilayah lain seperti Eropa, Amerika, dan Pasifik Barat memiliki prevalensi masing-masing sebesar 23%, 18%, dan 19% (WHO, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 dalam bentuk Survei Kesehatan Indonesia (SKI) adalah 30,8%, mengalami penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2023). Meski demikian, hipertensi tetap menjadi salah satu faktor utama disabilitas dan risiko komplikasi, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Wardaty, 2022). Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin pada 28 Maret 2024 diperoleh data untuk kasus terbaru hipertensi esensial sebanyak 26594 kasus dari kasus lama yang berjumlah sebanyak 45567 kasus. Hipertensi merupakan penyakit nomor 1 diantara 10 penyakit teratas yang tercatat dalam data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2024).

Dari hasil pengkajian keperawatan komunitas di Desa Sungai Kitano pada bagian data kesehatan dewasa 19 - 59 tahun didapatkan data di atas penyakit terbanyak yang diderita penduduk yaitu Hipertensi sebanyak 108 orang (48%). Berdasarkan hasil pengkajian komunitas, didapatkan hasil bahwa riwayat penyakit agregat lansia yaitu, hipertensi sebanyak 55 orang (14%). Hal ini sejalan dengan hasil pengkajian keperawatan komunitas yang dilakukan selama 3 hari didapatkan sebanyak 74 dari 379 warga di Sungai Kitano RT. 01-03 mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan oleh persepsi masyarakat yang merasa tidak perlu minum obat jika merasa sehat tidak sakit, apalagi tidak ada sakit kepala atau gejala hipertensi lainnya. Selain itu, kasus hipertensi yang terjadi kemungkinan disebabkan oleh faktor keturunan dan pola hidup di lingkungan lahan basah yang sudah menjadi kebiasaan masyarakat Desa Sungai Kitano, Kecamatan

Martapura Timur. Hal ini menunjukkan perlunya adanya strategi penatalaksanaan hipertensi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di masyarakat Desa Sungai Kitano.

Penanganan dan pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologi dengan penggunaan obat-obatan, tetapi juga bisa dilakukan melalui terapi non farmakologi atau bahkan keduanya. Terapi non farmakologi dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup dengan cara menjaga berat badan ideal, diet rendah natrium dan lemak, tidak merokok/mengonsumsi alkohol, mengelola stress, dan berolahraga dengan teratur (Tahun & Indrawati, 2020).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk menangani hipertensi adalah melalui terapi nutrisi dengan mengonsumsi buah dan sayur (Jafar et al., 2020). Buah semangka dan mentimun, khususnya, diketahui mampu menurunkan tekanan darah. Per 100 g, semangka mengandung 112 mg kalium, 7 mg kalsium, dan 10 mg magnesium. Sebagai perbandingan, mentimun memiliki 147 mg kalium, 16 mg kalsium, dan 13 mg magnesium. Kalium dan magnesium memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan darah. Kalium menurunkan tekanan darah dengan mengeluarkan natrium berlebih, sehingga meringankan kerja jantung. Magnesium mengurangi kontraksi otot jantung dan rangka, membantu relaksasi. Namun, kelebihan natrium dan kalsium bisa meningkatkan tekanan darah, meski kalsium juga mendukung fungsi jantung (Jafar et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka dari itu peneliti memilih untuk menggunakan terapi pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Desa Sungai Kitano.

II. MASALAH

Fokus penelitian ini adalah pada masalah penurunan tekanan darah pada lansia di desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Masalah hipertensi pada lansia masih banyak yang belum ditangani, sehingga dapat meningkatkan prevalensi kasus hipertensi dan komplikasi yang kemungkinan muncul jika tidak segera ditangani.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menerapkan pendekatan nonfarmakologis dengan menggunakan terapi komplementer berupa terapi nutrisi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Serta ditambah data pengkajian keperawatan kesehatan lahan basah dengan pendekatan keperawatan komunitas di Desa Sungai Kitano pada bagian data kesehatan dewasa 19 - 59 tahun didapatkan data di atas penyakit terbanyak yang diderita penduduk yaitu Hipertensi sebanyak 108 orang (48%).



Gambar 1. Peta Wilayah Puskesmas Martapura Timur

III. METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus pada agregat lansia, yaitu Ny. K, yang berada di desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Penelitian dilakukan dengan metode studi kasus yang dimulai dengan tahapan menentukan masalah penelitian, pemilihan sampel, mengumpulkan data, pemberian intervensi/perlakuan, menganalisis data, menyusun laporan penelitian. Peneliti melakukan pengkajian, pada tanggal 13 November 2024, kemudian dilanjutkan dengan memberikan asuhan keperawatan, penegakkan diagnosis, intervensi keperawatan, dan implementasi serta evaluasi keperawatan. Sehingga responden pada penelitian ini adalah 1 orang lansia, yaitu Ny. K.

Individu yang dipilih sebagai sampel dalam penelitian dalam studi kasus yaitu Ny. K yang berusia 80 tahun yang menderita penyakit hipertensi, sudah \pm 6 tahun tidak memeriksakan kesehatannya lagi dikarenakan kesulitan dalam mobilisasi. Klien mengaku tidak mengetahui tentang hipertensi dan belum

pernah menerima pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan. Intervensi dilakukan selama 6 hari berturut-turut dari tanggal 25-30 November 2024. Diagnosis prioritas yang ditegakkan yaitu ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan (00276) dan intervensi diberikan jus campuran (semangka dan mentimun) 6 hari berturut-turut sebanyak 200 ml/hari di pagi hari.

Cara pembuatan jusnya dimulai dari menyiapkan alat dan bahannya terlebih dahulu. Alatnya terdiri dari blender, wadah untuk buah, pisau, timbangan dan botol tempat menyimpan jus campuran. Untuk bahannya adalah buah semangka dan mentimun yang telah dicuci sebelumnya. Kedua buah dikupas, dipotong dan dibuang bijinya, lalu ditimbang sebanyak 65 gr masing-masing. Setelah itu blender hingga halus menjadi jus tanpa menambahkan air didalamnya, tuangkan ke dalam botol untuk menyimpan jusnya. Sajikan ke dalam gelas ke pasien nantinya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian penelitian ini dilakukan di bagian wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur, desa Sungai Kitano yang dilaksanakan pada tanggal 13 November-30 November 2024. Pengkajian dilakukan pada Rabu, 13 November 2024 pukul 10.30 WITA di rumah klien, Desa Sungai Kitano. Data didapatkan berdasarkan wawancara dan pemeriksaan fisik yang dilakukan secara langsung kepada klien. Klien berjenis kelamin perempuan dengan inisial Ny. K yang berusia 80 tahun. Klien beralamat di RT 02 Desa Sungai Kitano. Klien memiliki riwayat pendidikan terakhir adalah tidak tamat sekolah dasar (SD) dengan pekerjaan saat ini adalah seorang ibu rumah tangga (IRT).

Keadaan umum klien baik. Klien dalam keadaan kesadaran *compos mentis* (GCS E4V5M6). Klien tampak sehat sambil duduk di lantai saat pengkajian. Klien berpakaian rapi dan bersih. Klien mengatakan terkadang mengeluhkan sakit kepala saat malam hari yang hilang timbul dengan skala 5 (0-10), disertai leher tegang. Klien tidak melakukan pemeriksaan kesehatan lagi ± 6 tahun yang lalu. Jika merasa kurang enak badan dan sakit, klien biasanya hanya minum obat *promag* saja. Klien tidak pernah mengikuti kegiatan posbindu untuk pemeriksaan kesehatan dikarenakan mengalami kendala dalam mobilisasi, karena klien mengalami kesulitan untuk berjalan, dan berdiri, klien melakukan pergerakan dengan cara mengesot.

Klien memiliki riwayat penyakit maag, batuk, dan pilek. Klien hanya mengonsumsi obat *promag* jika merasa sakit perut dan *paracetamol* jika merasa demam. Klien mengatakan belum mengetahui terkait penyakit hipertensi. Klien mengaku tidak mengetahui tentang hipertensi dan belum pernah menerima pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan. Klien mengatakan tidak pernah berolahraga maupun senam bersama di Desa Sungai Kitano. Klien mengatakan minum air putih sedikit kurang lebih 2-3 gelas sehari yang biasanya juga diiringi dengan minum kopi 1-2 gelas sehari. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada Ny. K berusia 80 tahun menunjukkan tekanan darah 174/94 mmHg, nadi 95 x/menit dengan irama regular, frekuensi napas 20 x/menit dengan kedalaman normal dan irama regular, SpO₂ 96%, dan suhu tubuh 36,6°C.

Salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan tekanan darah adalah kafein yang terdapat dalam kopi. Setelah dikonsumsi, kopi diserap oleh saluran pencernaan dan menyebar ke seluruh tubuh melalui aliran darah dalam waktu 5–15 menit. Penyerapan kafein di saluran pencernaan mencapai 99%, dengan konsentrasi puncak dalam darah tercapai dalam 45–60 menit. Kafein dikenal memiliki pengaruh signifikan pada tubuh, termasuk efeknya terhadap tekanan darah. Setiap cangkir kopi mengandung kafein sebanyak 60,4–80,1 mg, menjadikannya komponen utama yang berkontribusi terhadap efek akut pada tekanan darah, terutama pada individu dengan hipertensi (Amaluddin & Malik, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada klien, klien mengatakan tidak membatasi konsumsi garam dalam kehidupan sehari-harinya. Konsumsi garam yang berlebihan telah terbukti menjadi faktor risiko utama untuk hipertensi. Menurut penelitian oleh (Grillo et al., 2019), konsumsi natrium yang tinggi dapat meningkatkan volume darah, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengurangan asupan garam dapat menurunkan tekanan darah, terutama pada individu yang sudah memiliki hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada klien, klien mengatakan tidak memeriksakan kesehatannya kurang lebih sudah 6 tahun lamanya, karena tidak mampu mengakses fasilitas pelayanan kesehatan dan memiliki kebiasaan minum kopi di pagi hari, untuk satu hari bisa sebanyak 1-2 gelas per hari. Klien juga mengatakan tidak ada batasan dalam mengonsumsi garam dalam makanan sehari-hari. Penelitian Syah (2019) mengungkapkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam dan kopi secara bersamaan meningkatkan

risiko hipertensi. Disarankan untuk mengurangi asupan garam dan kopi guna membantu mengelola tekanan darah.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat berpengaruh terhadap tekanan darah. Sebuah studi oleh (Abbas-Hashemi et al., 2023) menemukan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah tertentu tidak memiliki dampak signifikan pada tekanan darah jangka panjang, tetapi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara setelah konsumsi. Penelitian ini menyarankan perlunya pemantauan bagi individu yang sensitif terhadap kafein.

Setelah dilakukan pengkajian pada klien didapatkan klien selain sudah lama tidak memeriksakan kesehatannya, klien juga belum mengetahui terkait penyakitnya, hasil pemeriksaan tekanan darah klien melebihi batas normal untuk lansia yakni 174/94 mmHg dan klien melakukan perilaku gaya hidup yang tidak sehat misalnya, sering minum kopi, dan tidak membatasi penggunaan garam dalam makanan sehari-hari, sehingga menimbulkan masalah, yaitu ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan dan ketidakefektifan perfusi jaringan serebral.

Berdasarkan penjelasan dan kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah keperawatan dari kasus penyakit hipertensi sejalan dengan konsep teori dari penyakit hipertensi dan keperawatan kesehatan lahan basah (KKLB), dengan mengacu dari adanya faktor pencetus hipertensi yang dialami oleh klien, yaitu gaya hidup yang tidak sehat berupa konsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi, dan kebiasaan minum kopi (Budiani, et al., 2023).

Oleh karena itu, dilakukan implementasi keperawatan pengajaran : perawatan dengan terapi komplementer, yaitu pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) terhadap tekanan darah pada klien dan pengajaran: proses penyakit pada klien dengan hasil evaluasi yang didapatkan dari klien dapat mengetahui penyakitnya dan mampu menjelaskan pengertian hipertensi, penyebab, gejala, dan salah satu cara mencegah hipertensi.

Salah satu jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah melalui terapi non-farmakologis, khususnya terapi komplementer, dengan menerapkan terapi nutrisi yang melibatkan konsumsi buah dan sayur (Maulidah et al., 2022). Oleh karena itu, terapi yang diberikan kepada klien adalah dengan menyajikan jus campuran dari semangka dan mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Perlakuan pemberian intervensi dilaksanakan selama 6 hari berturut-turut dengan dosis 200 ml yang diberikan pada pagi hari.

Peneliti memilih semangka sebagai bahan intervensi untuk menurunkan tekanan darah. Semangka mengandung sejumlah senyawa dengan efek antihipertensi, seperti kalium, beta-karoten, dan potassium. Buah ini juga kaya akan air, asam amino, serta L-arginine, yang berkontribusi pada stabilitas tekanan darah dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Asam amino yang terdapat pada semangka dapat meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah di aorta. Selain itu, semangka memiliki banyak keuntungan, seperti mudah ditemukan di pasar tradisional maupun modern, harganya terjangkau, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat menghilangkan rasa haus, menjaga kesehatan tubuh, dan membantu menurunkan tekanan darah (Nurleny, 2019).

Buah mentimun sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Makanan yang mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah adalah makanan yang kaya kalium, elektrolit utama dalam sel. Sebanyak 98% kalium tubuh terdapat di dalam sel, sementara 2% sisanya berada di luar sel. Persentase 2% ini sangat penting untuk fungsi neuromuskular. Kalium mempengaruhi aktivitas otot seperti otot rangka dan jantung. Makan mentimun menurunkan tekanan darah, sehingga sangat dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi. Selain itu, mentimun memiliki sifat diuretik yang tinggi kandungan airnya, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan frekuensi buang air kecil (BAK) (Asadha, 2021).

Menurut peneliti, sebelum memberikan jus campuran semangka dan mentimun kepada pasien, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi kronis, seperti faktor genetik dan kebiasaan pola hidup yang tidak sehat. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurleny, 2019), yang mengungkapkan adanya efek antihipertensi dari pemberian jus semangka (*Citrus vulgaris Schrad*) pada lansia dengan riwayat hipertensi di Kota Padang.

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian jus campuran semangka dan mentimun selama 6 hari berturut-turut pada pagi hari menunjukkan penurunan tekanan darah pada klien, dari hasil ukur 169/103 mmHg (*pretest*) menjadi 147/85 mmHg (*posttest*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus

campuran ini memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada klien lansia di Desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada pasien menggunakan tensimeter selama 6 hari perlakuan didapatkan bahwa tekanan darah pada pasien mengalami penurunan dari hasil ukur 169/103 mmHg menjadi 147/85 mmHg.



Gambar 2. Grafik Perubahan Tekanan Darah Pre dan Post selama 6 hari pada Ny. K

Selain itu, selama penelitian, klien menunjukkan kerjasama yang baik dan kooperatif dalam mengikuti prosedur yang ditetapkan oleh peneliti. Penderita mengonsumsi jus campuran (semangka dan mentimun) di pagi hari sambil mengurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Buah semangka dan mentimun dapat dibudidayakan di daerah iklim tropis wilayah lahan basah, terutama di Kalimantan Selatan (Murtini, et al., 2022). Hal tersebut berpotensi sebagai terapi komplementer melalui terapi diet nutrisi buah dalam menangani permasalahan penyakit hipertensi yang juga dapat menurunkan prevalensi kejadian hipertensi yang ada di Kalimantan Selatan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan desain *case study*.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pengkajian penulis terhadap Ny. K yang mengalami hipertensi dengan menggunakan format pengkajian keperawatan gerontik dengan fokus pengkajian fisik yang dimulai pada tanggal 13 November 2024. Diagnosis prioritas yang diangkat yaitu ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan (00276) berhubungan dengan kesulitan mengakses sumber daya komunitas. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dilakukan intervensi berupa pemberian jus campuran (semangka dan mentimun) sebanyak 200 ml/hari selama 6 hari berturut-turut pada pagi hari untuk menurunkan tekanan darah pada pasien. Evaluasi keperawatan, didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada klien penderita hipertensi dari hasil ukur 169/103 mmHg (*pretest*) menjadi 147/85 mmHg (*posttest*). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian jus campuran ini dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada klien lansia penderita hipertensi di Desa Sungai Kitano, Kecamatan Martapura Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini juga kepada dosen pembimbing serta semua pihak terkait dan bersedia memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Desa Sungai Kitano yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di daerah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas-Hashemi, S. A., Hosseininasab, D., Rastgoo, S., Shiraseb, F., & Asbaghi, O. (2023). The effects of caffeine supplementation on blood pressure in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*, 58, 165–177. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.09.923>

- Amaluddin, N. A., & Malik, U. K. (2018). Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Peningkatan Tekanan Darah. *Magna medika: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), 44-49.
- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (Cucumis sativus L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1594–1600.
- Budiani, A., Wahyuni, L., & Merbawani, R. (2023). *Hubungan Gaya Hidup Pasien Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Anwar Medika Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Sehat PPNI). Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2024). Sepuluh Penyakit Terbanyak di Kota Banjarmasin. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium intake and hypertension. *Nutrients*, 11(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu11091970>
- Jafar, N., Anggriani, R., Masyarakat, P. K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Masyarakat, F. K., Hasanuddin, U., Masyarakat, P. K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2020). *Efektivitas Pemberian Jus Campuran (Semangka + Mentimun) Terhadap Penurunan Effect of Mixed Juice (Watermelon + Cucumber) To Decrease in Blood Pressure of Elderly*. 11(2), 245–251.
- Kemendes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemendes*, 235.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Murtini, E. S., Yuwono, S. S., Putri, W. D. R., Nisa, F. C., Mubarak, A. Z., Ali, D. Y., & Fathuroya, V. (2022). *Teknologi Pengolahan Buah Tropis Indonesia*. Universitas Brawijaya Press.
- Nurleli, N. N. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Campuran (Semangka+ Mentimun) terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Infokes*, 10(2), 245-251.
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Putri, A. O., Rahmadayanti, T. N., Chairunnisa, A. R., Khairina, N., & Santi, S. (2021). Penyuluhan Online Dengan Booklet Dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 451. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4469>
- Syah. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 3(3), 4–11.
- Tahun, O. D., & Indawati, E. (2020). Pendampingan Penyusunan Reschedule Lifestyle Pasien Hipertensi. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*.
- Wardaty, A. D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Stroke Berulang Pada Pasien Rawat Inap DI Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati Tahun 2016-2018. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- WHO. 2019. A Global Brief on Hypertension. Geneva: World Health Organization.