

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS WATUWEI KECAMATAN DAWELOR DAWERA**



**OLEH :**

**ROY H. WUTWENSA**

**121142011800888**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA MALUKU**

**AMBON**

**2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS WATUWEI KECAMATAN DAWELOR DAWERA**

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana  
Keperawatan**

**OLEH  
ROY H. WUTWENSA  
12114201180088**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA MALUKU  
AMBON  
2023**

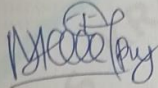
## LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Sarjana Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Indonesia Maluku.

Nama : ROY HIZMUD WUTWENSA  
NPM : 12114201180088  
Hari : Kamis  
Tanggal : 20 April 2023  
Tempat : Ruang Ujian Sarjana Fakultas Kesehatan

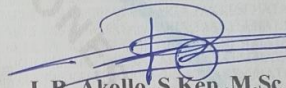
Dan telah memenuhi syarat untuk diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana.

Pembimbing I,



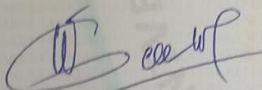
Ns. M. Lilipory, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 1203068702

Pembimbing II,



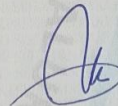
I. R. Akollo, S.Kep.,M.Sc  
NIDN : 1212119401

Penguji I,



G. J. Wakanno, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.MB  
NIDN : 1214068401

Penguji II,



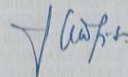
Ns. V. Leutualy, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 1207029301

Mengesahkan  
Dekan



G. V. Souisa, S.Si., M.Kes  
NIDN: 1201128802

Mengetahui  
Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. S. R. Maclissa, M.Kep.,Sp.Kep.K  
NIDN : 1223038001

**MOTTO**

**“BERUSAHALA UNTUK TIDAK MENJADI MANUSIA YANG  
BERHASIL, TETAPI BERUSAHALA MENJADI MANUSIA YANG  
BERGUNA”**

**(Albert Einstein)**

### SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

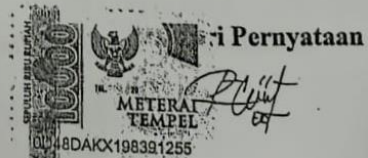
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roy H. Wutwensa  
NPM : 12114201180088  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Jus Metimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Kesehatan  
Universitas : Kristen Indonesia Maluku

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah karya orisinal sendiri melalui proses penelitian, dan didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis menyebutkan penulis dari sumber aslinya atau dari sumber orang lain, sebagaimana tercantum dalam daftar pustaka.
2. Saya menyerahkan hak milik atas karya tulis ini kepada Universitas Kristen Indonesia Maluku berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum dan etika yang berlaku.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila dikemudian hari terbukti tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Kristen Indonesia Maluku dan Perundang-undangan yang berlaku.

Ambon, 24 Maret 2023



**(Roy H. Wutwensa)**  
**12114201180088**

## ABSTRAK

**Roy H. Wutwensa, 2023. “Pengaruh Terapi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera” (dibimbing oleh : M. Lilipory dan I. R. Akollo)**

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia karena cukup berbahaya. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan ada sekitar 1,13 miliar orang yang menderita penyakit Hipertensi. Prevalensi kejadian Hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Penanganan Hipertensi di Puskesmas Watuwei masih berfokus pada pengobatan farmakologi dan belum pernah melakukan pengobatan non farmakologi pada penderita Hipertensi. Jus mentimun adalah salah satu teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah karena didalam mentimun terdapat kandungan kalium dan magnesium yang mampu menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei. Penelitian ini menggunakan *Quasi-experimental design* dengan rancangan penelitian *Pretest-posttest with control group*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Sampel dibagi dalam 2 kelompok yaitu 16 sampel intervensi dan 16 sampel control. Instrumen pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tensimeter *aneroid*, stetoskop dan lembar observasi. Uji normalitas menggunakan *Shapiro - Wilk* dan analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon rank test* dengan nilai *p value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera. Saran dari penelitian ini adalah jus mentimun dapat dijadikan *alternative* pengobatan non-farmakologi ununtuk menurunkan tekanan dara pada penderita Hipertensi.

**Kata kunci : Hipertensi, jus mentimun**

## ABSTRACT

**Roy H. Wutwensa, 2023. "Effect of Cucumber Juice Therapy on Blood Pressure Reduction in Hypertension Sufferers in the Working Area of the Watuwei Health Center, Dawelor Dawera District" (guided by: M. Lilipory and I. R. Akollo)**

*Hypertension is a state in which the systolic blood pressure is more than 120 mmHg and the diastolic pressure is more than 80 mmHg. Cucumber juice is one of the non-pharmacological techniques to lower blood pressure because cucumbers contain potassium and magnesium which can lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of cucumber juice therapy on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Watuwei Health Center Working Area. This study used Quasi-experimental design with a Pretest-posttest research design with control group. The sample used in this study was 32 people. The samples were divided into 2 groups, namely 16 innovation samples and 16 control samples. The data collection instruments used in this study were aneroid sphygmomanometers, stethoscopes and observation sheets. Normality test using Shapiro - Wilk and statistical analysis using wilcoxon rank test with a p value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). So it can be concluded that there is an effect of cucumber juice on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Watuwei Health Center Working Area, Dawelor Dawera District.*

**Keywords : Hypertension, cucumber juice**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena penyertaan dan tuntunan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terpai Jus Timun Terhadap Penerunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor-Dawera”**. Dengan segala keterbatasan dan kekurangan penulis berusaha menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari sungguh bahwa kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan penulis untuk menyempurnakan penulisan ini.

Penulis juga menyadari sungguh bahwa selama perkuliahan sampai pada penulisan skripsi, banyak masalah dan tantangan yang dihadapi. Namun dengan doa dan semangat, dorongan dan bantuan dari beberapa pihak mendorong penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan sebesar- besarnya kepada:

1. Dr. H. H. Hetharia, M.Th selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia Maluku
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Kristen Indonesia Maluku.
3. B. Talarima, SKM, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Kesehatan
4. Para Wakil Dekan I, II, III Fakultas Kesehatan Universitas Kristen Indonesia Maluku.
5. Ns. Sinthia. R. Maelissa, S.kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan



6. Ns. Mevi Lilipory, S.Kep.,M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Keperawatan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan mimbingan, arahan dan motivasi bagi penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
7. I. R. Akollo S.Kep., M.Sc sebagai Pembimbing II yang telah memberikan mimbingan, arahan dan motivasi bagi penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Staf dosen dan staf pegawai Universitas Kristen Indonesia Maluku terkhususnya Fakultas Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan yang tidak sempat disebutkan satu per satu.
9. Kepala Puskesmas Watuwei Kecamatan Dawelor Dawera dan seluruh tenaga kesehatan yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Secara khusus penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada kudua orang tua bapak Lex Wutwensa dan mama Ebe Makupiola juga kaka Kriz, kaka Eta, ade Dede, adik Yani, adik Ona, adik Sesi dan kaka Noa untuk doa dan dukungan dalam bentuk moril maupun materi bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga ada di tahap penyusunan skripsi.
11. Keluarga besar Wutwensa dan Akely di Watuwei yang selalu membantu dan memberi doa serta dukungan dalam bentuk moril maupun materi bagi penulis dalam menempuh pendidikan.
12. Keluarga opa Doni dan oma Yos, Keluarga kaka Fer dan kaka Nia, Enzi, Wui, Ita, opa Jonas (alm), Nene opa, om Beni, tanta Ida, kaka Leki, mama Mace, kaka Elen dan kaka Wendi yang selalu membantu dan memberi doa serta dukungan dalam bentuk moril maupun materi bagi penulis dalam menempuh pendidikan.
13. Keluarga besar Letelwayel; opa Pesi, Tedy, Obeth, dan Pius yang selalu membantu dan memberi doa serta dukungan dalam bentuk moril maupun materi bagi penulis dalam menempuh pendidikan.
14. Keluarga besar Keperawatan B angkatan 2018 untuk kebersamaanya selama kurang lebih 4 tahun menempuh pendidikan.

15. Teman teman seperjuangan; Maryon, Yondris, Benno, Yustinus, Gilbert, Tecah, Encah, Debi, Almendo, Eliezer dan Cau untuk kebersamaanya dan dukungan serta doa selama ini.

16. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan dan selama proses perkuliahan yang tidak sempat disebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang dengan berbagai macam cara dan perannya telah membantu penulis dalam proses penyusunan hingga terselesaikannya penulisan skripsi . Penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang dapat membantu perbaikan dan pengembangan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan.

Ambon, 17 Maret

2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR i

ABSTRAK iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I       PENDAHULUAN 1

- A. Latar Belakang 1
- B. Rumusan Masalah 5
- C. Tujuan Penelitian 5
  - 1. Tujuan Umum 5
  - 2. Tujuan Khusus 5
- D. Manfaat Penelitian 6

BAB II       TINJAUAN PUSTAKA 7

- A. Tinjauan Umum Hipertensi 7
- B. Tujuan Umum Terapi Jus Mentimun 26
- C. Kerangka Konsep Penelitian 31
- D. Hipotesis Penelitian 31

BAB III      METODE PENELITIAN 32

- A. Desain Penelitian 32
- B. Lokasi Penelitian 33
  - 1. Lokasi Penelitian 33

	2. Waktu Penelitian	33
	C. Populasi dan Sampel	33
	1. Populasi	33
	2. Sampel	33
	D. Variabel Penelitian	35
	E. Defenisi Operasional	36
	F. Instrumen Penelitian	38
	G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	38
	H. Pengelolahan dan Analisa Data	42
	I. Etika Penelitian	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	47
	A. Hasil	47
	B. Pembahasan	56
BAB V	PENUTUP	62
	A. Kesimpulan	62
	B. Saran	62
	DAFTAR PUSTAKA	64
	LAMPIRAN I	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Hipertensi .....	9
Tabel 2.2 Komposisi zat gizi dalam 100 gram mentimun .....	27
Tabel 3.1 Defenisi operasional.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi .....	48
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Kontrol .....	49
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Intervensi .....	49
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Intervensi.....	50
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Kelompok.....	51
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Intervensi.....	51
Tabel 4.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Kontrol .....	52
Tabel 4.9 Tekanan darah sebelum dilakukan intervensi .....	53
Tabel 4.10 Tekanan darah sesudah dilakukan intervensi.....	53
Tabel 4.11 Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik <i>pre</i> dan <i>post</i> pada kelompok intervensi .....	54
Tabel 4.12 Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik <i>pre</i> dan <i>post</i> pada kelompok kontrol .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1 Kerangka Konsep</u> .....	9
<u>Gambar 3.1 Desain Penelitian</u> .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

- [Lampiran 1.](#) Lembaran Persetujuan Responden
- Lampiran 2. SOP Pembuatan Jus Mentimun
- Lampiran 3. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 6. Hasil Uji Wilcoxon
- Lampiran 7. Master Tabel
- Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. SK Pembimbing
- Lampiran 11. Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 14. Surat keterangan Selesai Penelitian