

Penerapan Pemberian Jus Timun Dan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Prigi

Umi Sarah Fauziah Ali ¹, Wasis Eko Kurniawan ²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Universitas Harapan Bangsa

Email Penulis Korespondensi: sarahfauziahali4@gmail.com

Article History:

Received Jul 28th, 2025

Revised Sep 2nd, 2025

Accepted Sep 8th, 2025

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya tinggi pada lansia, serta menjadi kontributor utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Penanganan non-farmakologis seperti pemberian jus timun dan senam hipertensi telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus timun dan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Prigi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah Ny. S, seorang lansia berusia 65 tahun yang mengalami hipertensi. Intervensi yang diberikan berupa pemberian jus timun sebanyak 250 ml per hari dan senam hipertensi selama 30 menit setiap hari selama 3 hari. Hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan dari 184/110 mmHg menjadi 159/88 mmHg. Ini membuktikan bahwa kombinasi jus timun dan senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia, dan diharapkan dapat menjadi alternatif penanganan non-farmakologis.

Kata Kunci : Hipertensi, Jus Timun, Lansia, Senam Hipertensi

Abstract

Hypertension is one of the degenerative diseases with a high prevalence among the elderly, and it is a major contributor to morbidity and mortality worldwide. Non-pharmacological interventions such as cucumber juice administration and hypertension exercises have been proven effective in lowering blood pressure in the elderly. This study aims to determine the effect of cucumber juice administration and hypertension exercises on reducing high blood pressure in the elderly in Prigi Village. The method used was a case study with a descriptive approach. The study subject was Mrs. S, a 65-year-old elderly woman with hypertension. The intervention consisted of administering 250 ml of cucumber juice per day and performing hypertension exercises for 30 minutes daily over 3 days. The results showed a significant decrease in blood pressure from 184/110 mmHg to 159/88 mmHg. This demonstrates that the combination of cucumber juice and hypertension exercises is effective in lowering blood pressure in the elderly and is expected to serve as an alternative non-pharmacological treatment.

Keyword : Hypertension, Cucumber Juice, Elderly, Hypertension Exercise

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang memasuki tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan berbagai penurunan fungsi fisiologis. Usia lanjut merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem tubuh, termasuk kondisi fisik, mental, dan sosial [1]. Perubahan fisiologis yang umum terjadi pada lansia meliputi penurunan pendengaran dan penglihatan, kulit kering dan keriput, serta berkurangnya kekuatan dan keseimbangan tubuh [2].

Penelitian oleh Stellata *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa lansia rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan, seperti hipertensi, diabetes melitus, artritis, stroke, PPOK, dan depresi [3]. Di antara masalah tersebut, hipertensi menjadi perhatian utama karena sering kali tidak disadari

penderitanya hingga menimbulkan komplikasi serius. adalah peningkatan tekanan darah kronis yang berpotensi merusak organ jika tidak terkontrol. Dikategorikan sebagai penyakit degeneratif terkait penuaan, hipertensi merupakan penyebab utama kematian secara global. Seseorang didiagnosis hipertensi bila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg [4]. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat setiap tahunnya, menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam penanganan kondisi ini [5].

Berbagai penelitian menegaskan lansia berisiko tinggi hipertensi karena perubahan fisiologis seiring usia, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan fungsi ginjal. Ditambah gaya hidup kurang aktif, pola makan tidak sehat, dan stres turut memperburuk kondisi ini [6]. Menurut Barroso *et al.*, (2022) resiko hipertensi dibagi dua yaitu faktor tak terkontrol (usia di atas 65 tahun, jenis kelamin, riwayat genetik keluarga) dan faktor terkontrol (pola makan tinggi garam/lemak jenuh, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol). Dalam kasus parah, hipertensi bisa merusak organ seperti otak, jantung, ginjal, dan mata [7].

Hipertensi telah dianggap sebagai penyakit yang perlu diwaspadai dan harus dianggap serius dalam penagannya dikarenakan dampaknya yang bahkan bisa menyebabkan kematian. Menurut para ahli, kematian akibat penyakit jantung yang dialami lansia dengan hipertensi tiga kali lebih banyak dibandingkan lansia tanpa hipertensi di usia yang sama [8]. Terapi farmakologi dan non-farmakologi telah diyakini dapat membantu mengatasi kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan seperti diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor, dan antagonis kalsium. Sementara itu, terapi non-farmakologis melibatkan modifikasi gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga teratur, relaksasi, serta pengendalian stres [9].

Dalam praktik keperawatan gerontik, pendekatan non-farmakologis sangat penting karena lebih mudah diterima oleh lansia dan minim efek samping. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah konsumsi jus timun serta senam hipertensi. Jus timun mengandung kalium yang berfungsi sebagai diuretik alami dan mampu mengurangi gejala tekanan darah tinggi pada usia lansia yang dianalisis dari kandungan, dosis, maupun cara pengolahan yang sederhana sehingga literature review ini hasilnya dapat dipertanggungjawabkan [10]. Mentimun (*Cucumis Sativus*) kaya akan air, kalium, fosfor, vitamin C, dan asam folat. Kandungan ini bersifat diuretik alami, membantu tubuh mengeluarkan cairan berlebih melalui urine, sehingga menurunkan tekanan darah. Selain itu, antioksidan dalam timun mengurangi stres oksidatif yang dapat merusak pembuluh darah, dan kaliumnya menyeimbangkan elektrolit serta mengatur tekanan darah dengan mengurangi efek natrium [11].

Penelitian oleh Christine, (2021) menunjukkan jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 124,7 mmHg dan diastolik 78,8 mmHg. Uji Wilcoxon Rank Test menegaskan adanya perbedaan signifikan ($p=0.002$) pada tekanan darah responden sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun, dengan efek penurunan yang jelas ($z=-3.038$) [12]. Selaras dengan penelitian oleh Sya'diyah, (2023) menunjukkan efektivitas kombinasi senam hipertensi dan pemberian jus timun dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Setelah intervensi, sebanyak 63,6% peserta mengalami penurunan tekanan darah menjadi normotensi, 18,2% mengalami penurunan menjadi hipertensi ringan, dan 18,2% masih dalam kategori hipertensi sedang namun dengan nilai tekanan darah yang lebih rendah dari sebelumnya [13].

Desa Prigi memiliki banyak lansia dengan hipertensi, namun akses layanan kesehatan terbatas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan mandiri yang sederhana dan murah, seperti pemberian jus timun dan senam hipertensi, yang cocok diterapkan di sana. Penelitian ini bertujuan mengukur pengaruh intervensi tersebut terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Prigi.

Hasilnya diharapkan dapat menjadi informasi penting bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam penanganan hipertensi, serta dasar pengembangan program kesehatan komunitas.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya penanganan hipertensi pada lansia, khususnya di daerah dengan akses layanan kesehatan yang terbatas. Penerapan intervensi sederhana seperti pemberian jus timun dan senam hipertensi dapat menjadi solusi yang efektif dan terjangkau bagi masyarakat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong penerapan intervensi serupa di komunitas lain yang menghadapi masalah serupa.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus deskriptif untuk mendalami asuhan keperawatan pada Ny. S (65 tahun) di Desa Prigi yang menderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengaruh jus timun (250 ml/hari) dan senam hipertensi (30 menit/hari) terhadap penurunan tekanan darah Ny. S. Data dikumpulkan selama 3 hari melalui wawancara, observasi, pemeriksaan tanda vital, dan dokumentasi, dengan validitas terjamin melalui triangulasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tekanan darah dan keluhan sebelum-sesudah intervensi, berfokus pada efektivitas non-farmakologis untuk hipertensi ringan hingga sedang pada lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal terhadap Ny. S dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024 di Desa Prigi, di mana pasien berusia 65 tahun, seorang janda yang tinggal bersama keluarganya. Ny. S mengeluhkan tekanan darah tinggi, pegal-pegal setelah aktivitas fisik, dan nyeri lutut saat berjalan jauh. Pemeriksaan tanda vital menunjukkan tekanan darah 184/110 mmHg, nadi 103x/menit, suhu 36,7°C, dan napas 20x/menit. Kondisi akral dingin, CRT <3 detik, tanpa edema atau lesi kulit. Pasien sadar penuh dan respons neurologis normal. Ny. S tidak memiliki riwayat penyakit lain atau merokok, namun mengonsumsi teh >3 gelas/hari dan jarang berolahraga. Penglihatan menurun (20/50) dengan gangguan medan penglihatan ringan. Berdasarkan pengkajian tersebut, disimpulkan bahwa Ny. S mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan utama berupa perfusi perifer tidak efektif, disertai kesiapan peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi secara mandiri melalui intervensi non-farmakologis seperti diet dan olahraga.

Selama masa intervensi, pasien secara rutin menerima 250 ml jus timun segar (tanpa gula atau garam) setiap sore dan mengikuti senam hipertensi 30 menit yang disesuaikan. Hari pertama intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah dari 184/110 mmHg menjadi 177/106 mmHg, dengan pasien merasa lebih rileks dan pegal berkurang. Tren penurunan tekanan darah berlanjut, dari 170/98 menjadi 160/89 mmHg pada hari kedua dan 165/92 menjadi 159/88 mmHg pada akhir hari ketiga. Ini menunjukkan efek sinergis dari jus timun yang diuretik dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah secara bertahap. Pasien berpartisipasi aktif dan kooperatif selama intervensi, menunjukkan minat tinggi terhadap informasi kesehatan. Ny. S mengaku baru tahu timun bisa diolah menjadi jus untuk hipertensi, dan berencana membuat sendiri di rumah. Respons positif ini menunjukkan kesiapan pasien untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola hipertensi secara mandiri, sejalan dengan diagnosis keperawatan.

Perubahan tekanan darah Ny. S selama intervensi menunjukkan respons fisiologis positif terhadap terapi non-farmakologis. Tekanan darahnya turun bertahap dari 184/110 mmHg menjadi 159/88 mmHg pada hari ketiga. Meskipun ada fluktuasi kecil, tren penurunannya konsisten. Selain

itu, frekuensi nadi Ny. S menurun dari 103x/menit menjadi rata-rata 90x/menit, mengindikasikan penurunan beban kerja jantung. Terapi ini juga memberikan efek subjektif positif: rasa pegal dan nyeri lutut berkurang, serta kualitas tidur membaik. Sebelumnya Ny. S sulit tidur nyenyak, kini ia merasa lebih tenang dan tidurnya lebih lelap. Ini sejalan dengan teori bahwa senam hipertensi dapat menstimulasi hormon endorfin yang berefek relaksasi [14].

Keberhasilan intervensi ini tidak hanya bergantung pada tindakan keperawatan, tetapi juga motivasi dan keterlibatan aktif pasien. Ny. S menunjukkan sikap positif dan antusias, selalu mengikuti sesi senam dengan semangat dan tidak pernah menolak jus timun. Bahkan, ia mulai aktif bertanya tentang makanan penurun tekanan darah dan berencana mengurangi konsumsi teh berkafein tinggi. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif bersama intervensi fisik berhasil mengubah perilaku Ny. S. Dari yang awalnya pasif menerima kondisi hipertensinya, Ny. S kini aktif menjaga asupan makanan, ikut posyandu, dan berencana membuat jus timun sendiri. Edukasi menjadi bagian penting dalam proses keperawatan gerontik karena lansia sering kali kurang mendapat informasi yang memadai tentang kondisi kesehatannya [15].

Analisis keperawatan menunjukkan bahwa diagnosa utama yaitu “Perfusi perifer tidak efektif” yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, akral dingin, dan keluhan pegal pada ekstremitas, mengalami perbaikan setelah intervensi. Tanda vital pasien membaik, keluhan berkurang, dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih ringan. Sedangkan pada diagnosa “Kesiapan peningkatan pengetahuan”, indikator keberhasilannya tercermin dari sikap pasien yang mampu mengulang kembali informasi yang diberikan, bertanya secara aktif, dan menunjukkan perilaku sesuai anjuran. Kedua diagnosis tersebut berhasil ditangani secara efektif melalui pendekatan keperawatan holistik (observasi, edukasi, terapeutik). Ini membuktikan bahwa terapi non-farmakologis kombinasi jus timun dan senam hipertensi adalah strategi yang tepat untuk penanganan hipertensi pada lansia, terutama di komunitas dengan fasilitas terbatas seperti Desa Prigi [16].

Secara fisiologis, kalium dalam mentimun bertindak sebagai diuretik, membantu tubuh mengeluarkan natrium dan air berlebih, sehingga menurunkan tekanan darah dan menjaga keseimbangan elektrolit/fungsi otot jantung. Konsumsi jus timun rutin dapat mengurangi volume darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Sementara itu, senam hipertensi menurunkan tekanan darah melalui relaksasi pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, peningkatan efisiensi kerja jantung, dan pengurangan stres. Kombinasi keduanya menawarkan pendekatan non-farmakologis komprehensif yang ideal bagi lansia yang rentan efek samping obat [17].

Hasil penelitian ini mendukung teori-teori yang telah dikemukakan dalam kajian pustaka, baik mengenai efektivitas terapi non-farmakologis maupun pentingnya pendekatan edukatif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Intervensi ini juga menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sederhana dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kondisi kesehatan lansia. Terapi yang mudah, murah, dan tidak menimbulkan efek samping ini berpotensi menjadi alternatif intervensi di komunitas, khususnya di daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan modern. Oleh karena itu, penerapan kombinasi jus timun dan senam hipertensi sangat disarankan dalam praktik keperawatan gerontik berbasis komunitas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan atas analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pemberian jus timun dan senam hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah secara bertahap yang dialami oleh Ny. S selama intervensi menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis ini dapat menjadi alternatif pengobatan yang

aman, sederhana, dan efektif. Selain itu, keterlibatan pasien dalam edukasi dan perubahan perilaku turut mendukung keberhasilan intervensi.

Kombinasi antara nutrisi alami dari jus timun dan aktivitas fisik ringan dari senam hipertensi memberikan manfaat yang saling melengkapi. Tidak hanya tekanan darah yang membaik, tetapi juga kualitas hidup lansia meningkat, terlihat dari perbaikan tidur, penurunan keluhan nyeri, dan peningkatan semangat dalam menjalani aktivitas harian. Hasil ini menjadi bukti bahwa pendekatan holistik dan edukatif dalam keperawatan gerontik sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. J. Siregar dan S. F. Yusuf, *Kesehatan reproduksi lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional, 2022.
- [2] I. Irmayanti, "Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia: Scoping Review= Physical Activity as An Effort to Improve The Quality Of Life Of The Elderly: Scoping Review," 2023.
- [3] A. G. Stellata *et al.*, *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*. Kaizen Media Publishing, 2023.
- [4] F. A. Rahman, *Lindungi Dirimu dengan APD (Anti Penyakit Degeneratif)*. Orbit Indonesia, 2021.
- [5] G. I. Watung, "Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, vol. 3, no. 1, hlm. 26-33, 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/116>
- [6] A. Carlina, "Pengaruh Latihan Resistensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang: Penelitian," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, vol. 3, no. 4, hlm. 740–746, 2025, doi: 10.31004/jerkin.v3i4.917.
- [7] A. Ibrahim, "Complications Of Hypertension Are Clinical Outcomes That Result From Persistent Elevation Of Blood Pressure," *Journal of Biomedical Research and Reviews*, vol. 6, no. 1, 2023.
- [8] S. J. Adrian, "Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa" *CDK-274*, vol. 46, no. 3, hlm. 172–178, 2019.
- [9] A. Salsabila dan S. E. Windiarti, *Inovasi Keperawatan untuk Menurunkan Nyeri Tengukuk pada Hipertensi*. Penerbit NEM, 2025.
- [10] U. S. Rahmah, "Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Lansia Dengan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif (Hipertensi) Dengan Pendekatan Terapi Jus Timun Di RW 05 RT 02 Dan RT 05 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang Tahun 2023" (Tesis Doktoral), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang, Padang, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.alifah.ac.id/id/eprint/653>
- [11] T. Ivana, M. Martini, dan M. Christine, "Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020," *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, vol. 6, no. 1, hlm. 53–58, 2021, doi: 10.51143/jksi.v6i1.263.
- [12] Christine, "Pemberian Jus timun Terhadap Lansia pendrita hipertensi," *Jurnal keperawatan*, vol. 34, no. 3, Des. 2021.
- [13] H. Sya'diyah, N. R. Prabandari, and A. Kusuma, "Senam Hipertensi dan Pemberian Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Gisik Cemandi Sedati Sidoarjo," *Jurnal Kesehatan Global*, vol. 6, no. 1, pp. 15–22, 2023.

- [14] N. D. Wulandari, "Analisis Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs X Bekasi," *Jurnal Keperawatan*, vol. 2, no. 3, hlm. 1–31, 2023.
- [15] Y. Sriastutik dan R. N. Hidayati, "Asuhan Keperawatan Lansia Melalui Pemberian Edukasi Pada Keluarga Dengan Media Booklet Untuk Pencegahan Risiko Jatuh Di Rspal Dr. Ramelan Surabaya" (Tesis Doktoral), Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI, 2024.
- [16] H. Hotimah, Y. S. Budi, dan M. Al Amin, "Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Mellitus (Gangren) dengan Masalah Keperawatan Gangguan Citra Tubuh," *Nursing Information Journal*, vol. 3, no. 1, hlm. 48-54, 2023, doi: 10.54832/nij.v3i1.323.
- [17] A. Rohmaniah, "Efektifitas Pemberian Jus Semangka Kuning Dan Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi Di Desa Poncoharjo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak" (Tesis Doktoral), Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023.