



JUS TIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA WANITA USIA SUBUR

Indriyani Makmun¹ , Aulia Amini² , Rizkia Amilia³ , Baiq Disnalia Siswari⁴ 

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

⁴STIKES Hamzar Lombok Timur

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2024-10-15

Revised : 2025-01-30

Accepted : 2025-01-31

Keywords:

Cucumis Sativus

Women of Childbearing age

Hypertension

ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor for deadly non-communicable diseases. Its complications can include direct or indirect damage to organs such as the heart, brain, kidneys, and peripheral arteries. Blood pressure can be lowered through pharmacological and non-pharmacological treatments. Non-pharmacological therapy, an alternative for hypertensive patients, includes consuming foods rich in potassium, calcium, and other beneficial substances, such as cucumbers. Cucumbers are low in calories, have high moisture content, and possess strong antioxidant, anti-fat, anti-diabetic, and anti-edema properties. Hypertension itself is characterized by increased pressure against the artery walls. Generally, it is diagnosed when systolic pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure exceeds 90 mmHg. This study aimed to determine the effect of *Cucumis Sativus* administration on reducing blood pressure in women of childbearing age within the Narmada Health Center's working area in West Lombok in 2024. A quasi-experimental pretest-posttest control group design was used, comparing pre- and post-intervention data between the treatment and control groups. The study population comprised all 30 women in the area over the past three months. The sample consisted of pregnant women from Monjok village, selected using total sampling. An independent samples t-test was used for data analysis. The results showed a significant effect of *Cucumis Sativus* on reducing blood pressure in women of childbearing age (p-value $0.007 < 0.05$). This study suggests that *Cucumis Sativus* can reduce blood pressure and may be a useful non-pharmacological treatment option.

Kata Kunci:

Cucumis Sativus

WUS

Hipertensi

Hipertensi menjadi salah satu faktor pencetus timbulnya penyakit tidak menular yang mematikan. Komplikasi yang dapat ditimbulkan dengan adanya hipertensi adalah kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tidak langsung, kerusakan organ tersebut antara lain jantung, otak, ginjal ataupun arteri perifer (Fitriyatun & Putriningtyas, 2023). Upaya dalam menurunkan tekanan darah ini dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Bagi penderita hipertensi, terapi nonfarmakologis menjadi alternatifnya. Yaitu dengan mengonsumsi makanan seperti mentimun yang tinggi kalium, kalsium, dan nutrisi penting lainnya. (Sudiana et al., 2017). Sebagai anggota famili Cucurbitacea, mentimun rendah kalori dan memiliki kandungan air yang relatif tinggi. Selain sebagai antidiabetes dan antioksidan yang sangat ampuh, mentimun juga dapat mengurangi edema dan lemak tubuh. Diagnosis hipertensi biasanya dilakukan jika tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi juga dapat disebabkan oleh tekanan yang sangat tinggi pada dinding arteri jantung. Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh Pemberian *Cucumis Sativus* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Lombok Barat Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pemberian *Cucumis Sativus* untuk menurunkan tekanan darah pada WUS. Metode penelitian kuasi eksperimen dengan desain pretest posttest control group yaitu penelitian yang kesimpulan hasilnya di dapat dengan cara membandingkan data sebelum dan setelah intervensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Wanita usia subur apada 3 bulan terakhir sejumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah

ibu hamil yang berada di kelurahan Monjok. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Analisis Data pada Penelitian ini menggunakan uji statistik Independent sample t-test. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan *Cucumis Sativus* dalam menurunkan tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan nilai p-value $0,007 < 0,05$. Saran dari penelitian ini bahwa pemberian *Cucumis Sativus* dapat menurunkan kadar tekanan darah pada wanita sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan terapi non farmakologis.

✉ **Corresponding Author:**

Indriyani Makmun
Universitas Muhammadiyah Mataram
Telp. 081914312001
Email: ndry.ani88@gmail.com

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



PENDAHULUAN

Setiap negara di dunia sering menderita hipertensi, yang merupakan penyebab utama masalah kesehatan global yang sangat penting. Faktor lain yang berkontribusi terhadap perkembangan penyakit tidak menular atau penyakit tidak menular yang fatal adalah hipertensi. Jika pembacaan tekanan darah menunjukkan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 100 mmHg, atau jika ada sedikit peningkatan tekanan darah sistolik minimal 30 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 15 mmHg dalam dua pengukuran yang dilakukan dengan jarak lima menit dan saat pasien tenang, diagnosis dapat dibuat (Ott, 2022).

Komplikasi pada penderita hipertensi antara lain kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Target kerusakan organ yang paling sering terjadi adalah jantung, otak, ginjal kronis, arteri perifer, dan retinopati (Alatas, 2019). Terjadinya kerusakan organ target, terutama pada jantung dan pembuluh darah, merupakan masalah serius dan dapat memperburuk prognosis hipertensi. Hal ini dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada penderitanya, terutama akibat penyakit kardiovaskular (Devaux, 2019).

Hipertensi pada usia dewasa akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang (Maring et al., 2022). Dampak psikologis yang dapat dialami oleh penderita hipertensi antara lain gangguan tidur, suasana hati tidak stabil, dan kelelahan. Dampak psikologis yang dapat dialami oleh penderita hipertensi antara lain stres, tidak mampu mengendalikan lingkungan dan diri sendiri, serta mudah marah (Balqis, 2022).

Terapi nonfarmakologi pada kasus hipertensi merupakan terapi pelengkap terapi

farmakologi yang bertujuan untuk mendapatkan hasil pengobatan yang maksimal. Terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi alternatif hipertensi dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, kalsium dan beberapa zat penting lainnya seperti mentimun (*cucumis mel l var reticulus naudin*) (Rasyid et al., 2024). Manfaat terapi ini adalah tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Beberapa manfaat tersebut dikarenakan kandungan vitamin dan mineral lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Sari & Suminar, 2020).

Timun memiliki efek antioksidan yang kuat, mengurangi kadar lemak dalam tubuh, bersifat antidiabetik, mengurangi edema dalam tubuh (Naureen, 2022). Meningkatnya tekanan pada dinding arteri jantung menyebabkan hipertensi, yang umumnya didiagnosis ketika tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing lebih dari 140 dan 90 mmHg. (Lebaldo, L.P & Mulyati, 2014). Ada dua jenis hipertensi berdasarkan penyebabnya: hipertensi sekunder, yang dikaitkan dengan peningkatan risiko infark miokard, gagal jantung, penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit ginjal, dan hipertensi esensial, yang penyebabnya tidak diketahui.

Sebanyak 34,11% penduduk di Provinsi NTB memiliki prevalensi hipertensi. Berdasarkan Provinsi NTB, Kabupaten Lombok Barat memiliki prevalensi tertinggi (15,78%). Pada tahun 2022, Dinas Kesehatan Provinsi NTB melaporkan terdapat 282.970 kasus hipertensi di NTB. Angka kejadian tersebut terdapat di Kabupaten Lombok Utara sebesar 4,50%, Kota Mataram sebesar 10,05%, dan Kota Bima sebesar 3,36%. Berdasarkan data statistik tersebut, dapat dikatakan bahwa Kabupaten Lombok Barat menempati urutan

ketiga untuk prevalensi hipertensi dan kedua untuk prevalensi hipertensi primer, yaitu sebanyak 4.088 kasus (20,17%) (NTB, 2018). Penelitian (Rasyid et al., 2024) menjelaskan bahwa jus timun dapat memberikan efektifitas penurunan tekanan darah lebih besar dengan nilai p-Value (Asymp. Sig 2- tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Narmada pada 10 wanita usia subur yang memiliki tekanan darah tinggi, setelah diberikan terapi *Cucumis Sativus* selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah pada wanita tersebut. Hal ini menjadi dasar peneliti dalam melakukan penelitian Pengaruh Pemberian Jus Timun (*Cucumis Sativus*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Narmada Lombok Barat Tahun 2024.

Saran dari penelitian ini bahwa pemberian *Cucumis Sativus* dapat menurunkan kadar tekanan darah pada wanita sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan terapi non farmakologis.

METODE

Jenis Penelitian

Desain kelompok kontrol pretest dan posttest digunakan dalam jenis penelitian kuasi-eksperimental ini, di mana data dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Lombok Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur yang mengalami hipertensi. Sampel penelitian sebanyak 52 wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada yang mengalami hipertensi dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 26 orang dan kelompok kontrol sebanyak 26 orang.

Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari responden, kelompok intervensi diberi 250 gram jus mentimun untuk diminum di pagi hari sebelum makan selama tiga hari berturut-turut. Kelompok kontrol juga mengonsumsi obat antihipertensi, yang juga dikonsumsi oleh responden.

Jus timun dibuat menggunakan juicer dengan bahan timun sebanyak 100 gr ke dalam blender bersamaan dengan tambahan air sebanyak 100 cc. Kemudian jus disaring dan dimasukkan ke dalam wadah sebanyak 200 ml. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital merk Omron. Pengukuran tekanan darah adalah dengan prosedur operasional standar. Hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi.



Gambar 1. Instrumen Pembuatan jus Timun

Pengolahan dan Analisis Data

Pengelompokan dilakukan dengan membuat total skor masing-masing komponen penilaian untuk masing-masing dosen kemudian dilihat hasil Mean-nya. Data selanjutnya dianalisis distribusi frekuensi, dan analisis uji Paired t-test.

HASIL

Adapun hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus*) pada wanita usia subur (WUS) di wilayah kerja Puskesmas Narmada pada kelompok intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah sebelum dan setelah Setelah Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada WUS.

Tekanan Darah (TD)	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Kelompok Intervensi				
<i>Pre Hipertensi</i>	0	0.0	0	
<i>Hipertensi Stadium I</i>	14	53.8	16	61.5
<i>Hipertensi Stadium II</i>	12	46.2	10	38.4
Total	26	100.0	26	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi pemberian jus timun tekanan darah pada saat *pretest* paling banyak pada kategori stadium I sejumlah 14 orang (53.8%) dan hipertensi stadium II sejumlah 12 orang (46.2%), sedangkan pada *Posttest* kategori stadium I sejumlah 16 orang (61.5%) dan hipertensi stadium II sejumlah 10 orang (38.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah sebelum dan setelah Setelah Pemberian Obat Anti Hipertensi pada (WUS) pada kelompok Kontrol

Tekanan Darah (TD)	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Kelompok Kontrol				
<i>Pre Hipertensi</i>	1	3.8	7	26.9
<i>Hipertensi Stadium I</i>	20	76.9	19	73.1
<i>Hipertensi Stadium II</i>	5	19.2	0	00.0
Total	26	100.0	26	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dengan meminum obat anti hipertensi, tekanan darah pada saat *pretest* yang tertinggi pada kategori stadium I sejumlah 20 orang (76.9%) dan hipertensi stadium II sejumlah 5 orang (19.2%) dan kategori *Pre Hipertensi* sejumlah 1 orang (3.8%), sedangkan pada *Posttest* kategori stadium I sejumlah 19 orang (73.1%) dan *pre hipertensi* sejumlah 7 orang (26.9%).

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Tekanan Darah kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum dan setelah diberikan Jus Timun (*Cucumis Sativus*) pada WUS

Variabel	N	Mean Rank	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tekanan Darah	Intervensi 26	10.75	0.007
	<i>Pretest</i>	17.90	
	<i>posttest</i>		
	Kontrol 26	10.00	
	<i>Pretest</i>	14.79	
	<i>Posttest</i>		

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah ibu pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan jus timun adalah 10.75 dan 17.90, hal ini mengalami peningkatan 7 kali mengalami penurunan tekanan darah pada ibu setelah diberikan jus timun dan pemberian obat sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah ibu sebelum dan setelah minum obat yaitu 10.00 dan 14.79, hal ini mengalami peningkatan penurunan tekanan darah sebanyak 4 kali setelah minum obat hipertensi.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*) pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada pada Kelompok Intervensi.

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah meningkat dengan dan memiliki gejala seperti pusing dan mata berkunang-kunang. (Sudiana et al., 2017). Peningkatan tekanan darah dengan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg yang diukur setidaknya dua kali juga dikenal sebagai hipertensi (Chalid, 2016).

Pada dasarnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun, namun gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi apabila hipertensinya sudah berlangsung bertahun-tahun dan tidak diobati antara lain sakit kepala, pandangan kabur, mudah lelah, mual, muntah, sesak napas, gelisah, dan penurunan kesadaran (Pusdatin Kemenkes RI, 2014).

Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Minum Obat Anti Hipertensi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada pada Kelompok Kontrol.

Faktor risiko hipertensi meliputi genetika, usia, jenis kelamin, dan faktor risiko yang tidak dapat diubah; faktor risiko yang dapat diubah meliputi merokok, konsumsi serat, aktivitas fisik berlebihan, stres berlebihan, konsumsi garam, obesitas, konsumsi alkohol, dan dislipidemia. (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Obat antihipertensi, seperti diuretik dan enzim pengubah angiotensin (ACE), merupakan lini pertama pengobatan hipertensi pada sebagian besar pasien. Studi klinis lain telah menunjukkan bahwa pemberian obat antihipertensi yang cepat dapat mengurangi kejadian stroke hingga 35–40%, infark miokard hingga 20–25%, dan gagal jantung hingga lebih dari 50% (Pritasari, 2017). Efek samping dari pengobatan diuretik ini dapat menimbulkan sering pusing, lemas terutama saat berdiri kelelahan dan rasa kantuk yang berlebih. Efek jangka panjang yakni ketergantungan dimana tekanan darah sulit di kontrol tanpa obat serta kerusakan organ lainnya seperti ginjal atau hati terutama tidak diawasi oleh dokter.

Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada

Hasil uji Mann-Whitney memiliki perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan kemaknaan $\alpha=0,005$ diperoleh $=$ nilai p $0,007 < 0,05$. maka H_0 ditolak yang berarti penurunan tekanan darah setelah diberikan jus timun dan obat anti hipertensi memiliki efek yang sangat baik dalam menurunkan tekanan darah.

Ada banyak manfaat mentimun (*Cucumis Sativus*). Menurut sejumlah penelitian, ekstrak mentimun ini dapat membantu mengobati sejumlah penyakit, termasuk demam, tekanan darah tinggi, pencegahan hepatitis, sembelit, penurunan kolesterol, dan sejumlah kondisi lainnya (Hendrayana et al., 2023).

Kandungan yang terdapat di dalam timun ini dapat memberikan efek dalam menurunkan tekanan darah serta menurunkan kadar kolesterol yang dapat memberikan rasa kekenyamanan sehingga tidak mudah lapar.

Selain itu, mentimun merupakan cara yang bagus untuk mengurangi berat badan karena mengandung asam malonat, yang dapat menghentikan gula darah menjadi lemak (Hendrayana et al., 2023).

Karena mentimun mengandung kalium, magnesium, dan fosfor—mineral yang dapat menyembuhkan hipertensi—memberinya jus memiliki efek menurunkan tekanan darah (Hariyanti et al., 2020). Fungsi kalium dalam mengendalikan tekanan darah telah diselidiki dengan baik (Lebaldo, L.P & Mulyati, 2014), menyatakan bahwa kalium dapat menurunkan tekanan darah antara lain: kalium menurunkan tekanan darah yang memiliki efek vasodilatasi dan menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung (Putri, 2020). Konsumsi kalium yang berlebihan akan meningkatkan konsentrasinya dalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari kompartemen ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Sudiana et al., 2017). Penelitian klinis tambahan telah menunjukkan bahwa suplemen kalium dapat mengurangi tekanan darah; khususnya, pada individu yang sehat, suplemen makanan yang mengandung 60–120 mmol/hari dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar 4,4 mmHg dan 1,0 mmHg (Anonim, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Tekanan Darah ibu sebelum dan setelah diberikan jus timun (kelompok intervensi) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penurunan tekanan dara pada WUS yakni paling tinggi pada kategori Hipertensi Stadium I sejumlah 16 orang (61,5%).

Tekanan darah ibu sebelum dan setelah pemberian obat anti hipertensi (kelompok control) menunjukkan bahwa pada kategori hipertensi stadium 1 memiliki Tingkat penurunan tekanan darah pada masih sama walaupun telah diberikan pemberian obat anti hipertensi.

Terdapat pengaruh penurunan tekanan darah pada WUS sebelum dan setelah diberikan jus timun (*Cucumis Sativus*) dengan nilai p -value $0,007 < 0,05$. Saran dari penelitian ini yakni pemberian *Cucumis Sativus* dapat menurunkan kadar tekanan darah pada wanita sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan terapi non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 27. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.416>
- Anonim, I. M. dan. (2021). Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap perubahan penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8, 24–31. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.118>
- Balqis, B. . (2022). Hubungan Antara Prevalensi Hipertensi, Prevalensi DM dengan Prevalensi Stroke di Indonesia (Analisis Data Riskesdas Dan Profil Kesehatan 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(3), 379–384. [:10.14710/jkm.v10i3.33243](https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33243)
- Chalid, M. T. (2016). *Paradigma Baru Hipertensi dalam Kehamilan*. Paper Desiminasi di Konferensi Pertemuan Ilmiah Tahunan. https://www.researchgate.net/publication/301894875_Paradigma_Baru_Hipertensi_Dalam_Kehamilan_Manajemen_Aktif_Di_Fasilitas_Layanan_Primer
- Devaux, K. . (2019). Assessing the potential outcomes of achieving the World Health Organization global non-communicable diseases targets for risk factors by 2025. *Public Health*, 169, 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.02.009>
- Fitriyatun, N., & Putringtyas, N. D. (2023). Trend Kejadian Hipertensi dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi dengan Penyakit Penyerta secara Epidemiologi di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 367–375. [10.15294/ijphn.v3i3.62153](https://doi.org/10.15294/ijphn.v3i3.62153)
- Hariyanti, R., Hadisaputro, S., Sumarni, S., & Widyastuti, E. (2020). The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (*Cucumis Sativus*) On Blood Pressure In Menopausal Hypertension. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1771–1778. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.532>
- Hendrayana, T., Yoana, K., Adnyana, I. K., & Sukandar, E. Y. (2023). Cucumber (*Cucumis Sativus* L.) Fruit and Combination with Losartan Attenuate the Elevation of Blood Pressure in Hypertensive Rats Induced by Angiotensin II. *Journal of Pharmacopuncture*, 26(4), 298–306. <https://doi.org/10.3831/KPI.2023.26.4.298>
- Lebaldo, L.P & Mulyati, T. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Nutrition College*, 3, 396–403. <https://www.neliti.com/id/publications/185056/pengaruh-pemberian-jus-mentimun-cucumis-sativus-l-terhadap-tekanan-darah-sistoli>
- Maring, F. N. A., Purnawan, S., & Ndun, H. J. N. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.18>
- Naureen, Z. (2022). *Foods of the Mediterranean Diet : Citrus , Cucumber and Grape*.
- NTB, R. P. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Nusa Tenggara Barat*.
- Ott, C. (2022). Diagnosis and treatment of arterial hypertension 2021. *Kidney International*, 101(I), 36–46.
- Pritasari, D. dan L. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). *Health Information System*. Kemenkes RI.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2014). *Infodatin Hipertensi*.
- Putri, D. A. R. (2020). Journal of Vocational Health Studies. *Journal of Vocational ...*, 03, 53–58. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V4I1.2020.41-49>
- Rasyid, S., Ali, F. M., & Dawu, A. E. (2024). Pengaruh Jus Timun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waoleona Kecamatan Lasalimu. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.33366/jc.v12i3.6208>
- Sari, L. T., & Suminar, E. (2020). Pengaruh Terapi Komplementer “Meditasi” terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 270–275. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p270-275>
- Sudiana, I. K., Suarilah, I., & Rusdianingseh, R. (2017). Cucumber Juice Decrease Blood Pressure on Essential Hypertension

Patient. *Jurnal Ners*, 3(2), 104–109.

<https://doi.org/10.20473/jn.v3i2.4990>