

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI NONFARMAKOLOGIS *INFUSED WATER* MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN HIPERTENSI DI UPTD GRIYA WREDA JAMBANGAN SURABAYA

Najwa Amalia Zahra¹, Yessy Dessy Arna², Hilmi Yumni³, Sri Utami⁴

Prodi Keperawatan Program Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan

Kementerian Kesehatan

Email : najwa.amzahra@gmail.com

Hipertensi merupakan masalah kesehatan pada lanjut usia yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular misalnya stroke serta penyakit jantung. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah yaitu *infused water* mentimun. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian *infused water* mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia hipertensi di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan *one group* pretest-posttest dengan melibatkan 12 Lansia hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin. Intervensi diberikan berupa *infused water* mentimun sebanyak 250 ml diminum dua kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian *infused water* mentimun. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 162 mmHg menjadi 128,17 mmHg (selisih 33,83 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastolik juga menurun dari 91,58 mmHg menjadi 70,33 mmHg (selisih 21,25 mmHg). Hasil uji statistik memperlihatkan jika *infused water* mentimun berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah ($p < 0,05$). Efektivitas ini berkaitan dengan kandungan mineral yang bekerja menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuresis dan vasodilatasi. Penelitian ini mendukung bukti sebelumnya bahwa *infused water* mentimun dapat menjadi intervensi nonfarmakologis efektif untuk membantu mengontrol hipertensi. Intervensi ini aman, mudah diterapkan, dan dapat mendukung kepatuhan Lansia dalam pengelolaan tekanan darah.

Kata kunci: *infused water* mentimun, tekanan darah, Lansia, hipertensi

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING CUCUMBER *INFUSED WATER* NONPHARMACOLOGICAL THERAPY ON DECREASING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT UPTD GRIYA WREDA JAMBANGAN SURABAYA

Najwa Amalia Zahra¹, Yessy Dessy Arna², Hilmi Yumni³, Sri Utami⁴

Applied Bachelor Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of
the Ministry of Health Surabaya

Email : najwa.amzahra@gmail.com

Hypertension is a health problem in the elderly that can increase the risk of cardiovascular diseases such as stroke and heart disease. One non-pharmacological therapy that is effective in lowering blood pressure is cucumber infused water. This study aims to determine the effect of cucumber infused water on reducing blood pressure in hypertensive elderly people at the UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest involving 12 hypertensive elderly people who did not regularly take antihypertensive medication. The intervention was given in the form of 250 ml of cucumber infused water drunk twice daily for 7 consecutive days. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and paired t-test. The results showed a significant decrease in blood pressure after administration of cucumber infused water. The average systolic blood pressure decreased from 162 mmHg to 128.17 mmHg (a difference of 33.83 mmHg). The average diastolic blood pressure also decreased from 91.58 mmHg to 70.33 mmHg (a difference of 21.25 mmHg). Statistical test results showed that cucumber infused water had a significant effect on lowering blood pressure ($p < 0.05$). This effectiveness is related to the mineral content that works to lower blood pressure through diuresis and vasodilation mechanisms. This study supports previous evidence that cucumber infused water can be an effective non-pharmacological intervention to help control hypertension. This intervention is safe, easy to implement, and can support compliance in elderly people with blood pressure management.

Keywords: cucumber *infused water*, blood pressure, elderly, hypertension