

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 telah dilakukan pada tanggal 10 s.d 16 Oktober 2020.

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi ringan hingga sedang berjumlah 14 responden. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan jus mentimun selama 7 hari dan melakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan jus mentimun. Data yang telah terkumpul diolah, dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan sebagai berikut :

A. Hasil Univariat

1. Distribusi karakteristik responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden di desa Kuok wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden di desa Kuok wilayah kerjapuskesmas Kuok tahun 2020

Karakteristik	Jumlah	
	(n)	(%)
Jenis Kelami		
Laki-laki	5	35,7
Perempuan	9	64,3
Umur		
61-65 tahun	9	64,3
66-70 tahun	5	35,7
Pendidikan		
SD	14	100
SMP	0	0
SMA	0	0

Sumber : Hasil penelitian 2020

Dari tabel 4.1 diatas dapat dilihat dari 14 responden, terdapat 9 responden (64,3%) dengan jenis kelamin perempuan, terdapat 9 responden (64,3%) responden berumur 60-65 tahun dan terdapat 14 responden (100%) berpendidikan SD.

2. Rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan jus mentimun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui distribusi rata-rata tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun sebagai berikut:

Tabel 4.2 rata-rata tekanan darah lansia sebelum diberikan jus mentimun di desa Kuok wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max
Sistol	145,71	8,516	140	160
Diastol	92,86	4,688	90	100

Sumber : Hasil penelitian 2020

Dari tabel 4.2 dapat dilihat dari 14 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun, rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 145,71 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 92,86 mmHg.

3. Rata-rata tekanan darah setelah diberikan jus mentimun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui distribusi rata-rata tekanan darah setelah diberikan jus mentimun sebagai berikut:

Tabel 4.3 rata-rata tekanan darah lansia setelah diberikan jus mentimun di desa Kuok wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max
Sistol	136,43	8,419	130	150
Diastol	85,71	9,376	70	100

Sumber : Hasil penelitian 2020

Dari tabel 4.3 dapat dilihat dari 14 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan jus mentimun, rata-rata tekanan darah sistolik

yaitu 136,43 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 85,71 mmHg.

B. Analisis Bivariat

Setelah selesai melakukan Analisis Univariat, dilanjutkan dengan melakukan uji normalitas data dan didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal sehingga uji analisis yang dilakukan adalah menggunakan uji non parametric dengan uji Wilcoxon untuk menguji apakah ada perbedaan antara tekanan darah lansia sebelum dan setelah diberikan jus mentimun pada pengukuran ke-I dan ke-II. Hasil Analisis disajikan seperti dibawah ini:

Tabel 4.4 Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Responden Sebelum dan Sesudah diberikan jus mentimun di desa Kuok wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020

Tekanan darah	n	Median	Minimum	Maksimum	Rerata	<i>P Value</i>
Sistolik sebelum diberikan jus mentimun	14	140	140	160	145,71	0,001
Sistolik setelah diberikan jus mentimun	14	130	130	150	136,43	

Sumber : hasil penelitian tahun 2020

Dari hasil uji diatas dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus mentimun lebih tinggi dibandingkan dengan rerata tekanan darah sistolik setelah diberikan jus mentimun. Perbedaan selisih rerata adalah sebesar 9,28 mmHg. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai *P Value* 0,001 < 0,05 berarti hipotesis nol (H_0) di tolak, H_a diterima. Maka kesimpulannya

terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan jus mentimun.

Tabel 4.5 Perbedaan Tekanan Darah Diastolik Responden Sebelum dan Sesudah diberikan jus mentimun di desa Kuok wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020

Tekanan darah	n	Median	Minimum	Maksimum	Rerata	<i>P Value</i>
Diastolik sebelum diberikan jus mentimun	14	90	90	100	92,86	0,008
Diastolik setelah diberikan jus mentimun	14	80	70	100	85,71	

Sumber : hasil penelitian tahun 2020

Dari hasil uji diatas dapat dilihat rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus mentium lebih tinggi dibandingkan dengan rerata tekanan darah diastolik setelah diberikan jus mentimun dengan perbedaan selisih rerata 7,15 mmHg. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai *P Value* $0,008 < 0,05$ berarti hipotesis nol (H_0) di tolak, H_a diterima. Maka kesimpulannya terdapat perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan jus mentimun. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sesudah diberikan perlakuan yaitu terapi jus mentimun mengalami penurunan dibandingkan tekanan darah sebelum diberikan perlakuan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan penelitian

1. Tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun pada lansia di desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok

Dari hasil penelitian dapat dilihat dari 14 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun, rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 145,71 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 92,86 mmHg.

Sesuai dengan pendapat (Muhammadun, 2010) bahwa suatu tekanan darah dari 140/90 atau di atasnya dianggap tinggi. Sedangkan menurut Wahyuningtias, (2012) pasien dikatakan Hipertensi bila tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.

Tekanan darah yaitu kekuatan yang digunakan untuk melawan dinding pembuluh arteri dan biasanya dinyatakan dalam dua angka yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic. Tekanan darah diukur dengan alat tensimeter dan biasanya nilai yang tertera tekanan sistolik per tekanan darah diastolic. Tekanan darah sistolik yaitu tekanan puncak yang terjadi saat jantung mengalami kontraksi sedangkan tekanan darah diastolic merupakan tekanan darah rendah saat jantung beristirahat (Manurung, 2017).

Tekanan darah naik diakibatkan oleh meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sistolik normal dan diastolic normal (Priyoto, 2015). Selain faktor usia faktor kebiasaan gaya hidup merokok dapat mempengaruhi tekanan darah. Merokok merupakan salah satu kebiasaan hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Rokok yang dihisap dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Hal tersebut dikarenakan rokok mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan pembuluh darah ginjal sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Merokok setiap hari akan mengakibatkan peningkatan darah sistolik 10-20 mmHg dan meningkatkan detak jantung 5-20 kali permenit (Mangku, 2010).

Dari hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tekanan darah responden sebelum diberikan jus mentimun rata-rata tinggi, disebabkan karena faktor usia, seperti elastisitas dinding aorta menurun sehingga menyebabkan katup jantung menebal dan menjadi kaku selain itu juga kemampuan jantung untuk memompa darah semakin menurun, serta hilangnya elastisitas pembuluh darah. Selain faktor usia, tekanan darah juga dipengaruhi oleh gaya hidup salah satunya merokok.

2. Tekanan darah setelah diberikan jus mentimun pada lansia di desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok

Dari hasil penelitian dapat dilihat dari 14 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan jus mentimun,

rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 136,43 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 85,71 mmHg.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian jus mentimun satu kali sehari selama satu minggu dapat menyebabkan tekanan darah sebagian besar responden mengalami penurunan. Meskipun ada juga responden yang tekanan darahnya tetap setelah pemberian jus mentimun, ini terjadi kemungkinan disebabkan oleh umur responden yang sudah tua, yang di mana elastisitas dari pembuluh darah yang sudah tua mengalami kekakuan dan tidak elastisitas lagi sehingga jus mentimun kurang bekerja maksimal.

Kandungan mineral kalium, magnesium dan serat dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium berperan melancarkan aliran darah. Unsur fosfor, asam folat dan vitamin C pada mentimun bermanfaat menghilangkan ketegangan atau stres. Kandungan kalium dalam mentimun dapat menurunkan sekresi renin yang mengakibatkan penghambatan pada ReninAngiotensin System (penurunan angiotensin I dan II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang). Akibatnya terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air pada ginjal. Penghambatan pada Renin-Angiotensin System juga turut menyebabkan terjadinya penurunan ekskresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang

menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun (Saputri, 2016)

3. Efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa Kuok wilayah kerja Puskesmas Kuok

Hasil penelitian didapatkan *Pvalue* tekanan darah sistolik setelah diberikan jus mentimun adalah 0,001 dan *Pvalue* tekanan darah diastolik setelah diberikan jus mentimun adalah 0,008 yang berarti $<$ dari 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sesudah diberikan perlakuan yaitu terapi jus mentimun mengalami penurunan dibandingkan tekanan darah daripada sebelum diberikan perlakuan.

Kalium dan magnesium yang terdapat didalam buah mentimun berperan dalam memperbesar ukuran sel endotel, menghambat kontraksi otot halus pembuluh darah, menstimulasi produksi prostasiklin vasodilator dan meningkatkan produksi *nitric oxide* yang akan memicu reaksi dilatasi dan reaktivitas vaskuler yang akan menurunkan tekanan darah (Oberleithner H, 2009).

Kedua mikronutrien ini juga berpengaruh dalam sistem *Reninangiotensin* (RAS) yang merupakan pusat kontrol utama tekanan darah dan fungsi endokrin terkait kardiovaskuler (Sontia B, 2006). Kalium berperan dalam menghambat pelepasan renin dengan meningkatkan eksresi natrium dan air. Terhambatnya renin akan mencegah pembentukan *angiotensin I* dan *II* sehingga akan menurunkan sensitivitas vasokonstriksi (Houston M.C, 2011).

Selain itu, mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Dewi s, dkk, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, Terdapat 1 responden yang mengalami peningkatan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi jus mentimun dan terdapat 3 responden yang memiliki tekanan darah diastolik yang sama sebelum dan setelah diberikan jus mentimun hal ini dapat diakibatkan faktor usia dan kebiasaan merokok. Responden yang mengalami peningkatan tekanan darah diastolik adalah responden yang berusia 69 tahun. Teori mengatakan semakin tua seseorang maka dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Disamping itu, pada usia lanjut sensitivitas pengaturan tekanan darah yaitu refleks baroreseptor mulai berkurang, demikian halnya juga dengan peran ginjal, dimana aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun. 3 responden yang sama tekanan darah diastoliknya sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun diakibatkan karena responden tersebut memiliki kebiasaan merokok, sehingga peneliti berkesimpulan bahwa tidak adanya pengaruh dari pemberian jus mentimun disebabkan karena adanya faktor rokok. Nikotin dalam kandungan rokok dapat meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi perifer, yang akan meningkatkan tekanan darah arteri pada jangka waktu yang pendek, selama dan setelah merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisna, Dewi dan Lestari (2010) di Kecamatan Pekanbaru Kota wilayah

kerja Puskesmas Pekanbaru Kota dimana selisih antara dua rata-rata pretest dan post-test pada kelompok khususnya analisa pada kelompok eksperimen adalah 13,8 dengan p value= 0,000. Ini berarti konsumsi jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Lebalado (2014) juga membuktikan bahwa jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan sampel klien 38 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan tekanan darah sistolik 140 - 159 mmHg dan diastolik 90 - 99 mmHg. Subyek kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Didapatkan hasil ada penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2% ($P=0,077$) dan peningkatan tekanan darah diastolik 1,1% ($P=0,419$).

penelitian Ramdya Akbar tahun 2018 yang berjudul efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini secara komprehensif merangkum, menilai dan meninjau literatur yang tersedia tentang terapi menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan buah mentimun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Solikhah, 2019) yang melihat ada tidaknya pengaruh terapi *infused water* mentimun terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan didapatkan nilai P Value 0,000 yang berarti ada penurunan tekanan darah setelah diberikan infused water pada lansia.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan diantaranya :

1. Penelitian ini dilaksanakan di masa pandemi covid 19 sehingga banyak kendala yang peneliti alami diantaranya kesulitan mencari literatur akibat pembatasan sosial berskala besar
2. Kegiatan dan aktivitas responden yang tidak dapat dikontrol secara maksimal yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok maka didapatkan kesimpulan yaitu Terdapat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan jus mentimun.

B. SARAN

1. Bagi Puskesmas Kampar

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan saran kepada pihak puskesmas tentang kandungan serta manfaat jus mentimun yang dapat dijadikan alternative dalam usaha membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi tenaga kesehatan

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan konseling kepada lansia untuk menjaga pola makan dan kebugaraan tubuhnya dengan aktifitas fisik sehingga angka kejadian hipertensi dapat dikurangi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk dapat menyediakan berbagai referensi pustaka mengenai penanganan hipertensi pada lansia dengan terapi non farmakologi sehingga dapat diterapkan sebagai alternatif untuk penatalaksanaan hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dimasa yang akan datang agar dilakukan penelitian yang lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, desain yang berbeda dan tetap berhubungan dengan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar Tukan, Ramdya. (2018). *Efektifitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Journal of Borneo Holistic Health, Volume 1 No. 1 Juni 2018 hal 43-50 P ISSN 2621-9530 e ISSN 2621-9514

Agrina. (2011). *Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan*. Medicine, 01(02).

Ahmad. (2011). *Buah Ajaib*, Jakarta : DIVA Press

Anna. (2007). *Dalam Buku Ajar Konsep Dasar Hipertensi*, Yogyakarta : Deepublish

Annisa. (2013). *The Seventh Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)*. 5–21.

Casey. (2011). *Stop Gejala Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Melitus, Hipertensi*. Yogyakarta : Istana Medika

Corwin. (2009). *Pengaruh Konsumsi Semangka (Citrullus Vulgaris) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 5–20.

Dendy, K., Wan, N., Widia, L. (2012). Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Ners Indonesia Vol 2 No 2*.

Dewi, S., Digi, F. (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi*. A⁺ Plus Books. Yogyakarta

Dinkes Kampar. (2019). *Rekapan penyakit terbanyak Kampar*. Bangkinang : Dinkes Kabupaten Kampar

Dinkes Provinsi Riau. (2019). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2019*. Pekanbaru : Dinas Kesehatan Provinsi Riau

Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta

Fauzi, Isma. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta. Araska

Gropper SS., Smith JL., Groff JL. (2009). *Advance Nutrition and Human Metabolism. 5th edition*. Cengage Learning. Wadsworth, Belmont. California.

Hasan, Ali. (2013). *Marketing dan Kasus-Kasus Pilihan*. Yogyakarta. Center for Academic Publising Servive

Houston M.C. *The Importance of Potassium in Managing Hypertension*. (2011). *Curr Hypertens Rep*. 13(4):309-17 DOI: 10.1007/s11906-011-1097-8.

Irwan. (2016). *Epidemologi penyakit tidak menular* : Yogyakarta Grasindo

Jung, H. S. oon., Lim, Y., & Kim, E. K. (2014). *Therapeutic phytogetic compounds for obesity and diabetes*. *International Journal of Molecular Sciences*, 15(11), 21505–21537

Katzung. (2011). *Pengaruh Variasi Dosis Semangka Kuning (Citrullus Vulgaris Schard) Terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Wredha Bala Keselamatan Bugangan Semarang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, Volume 3 nomor 1 tahun 2017, Semarang Hal 49

Kholish (2011) *Pengaruh jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. <http://scholarship.jurnal.kesehatan.com> diperoleh tanggal 17 Mei 2020

Kusnul dan Munir. (2012). *Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Diakses pada tanggal 12 Juni 2020 www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/download

Kemkes RI. (2018). *Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Jakarta*

Kemkes RI. (2018). *laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemkes RI

Lebalado. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi*. Skripsi Universitas Diponegoro. Semarang

Lovindy PL, (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi [skripsi]*. Semarang: Universitas Dipenogoro

Manurung Nixson. (2018). *Keperawatan Medical Bedah, Konsep, Mind Mapping dan Nanda Nic Noc Solusi Cerdas Lulus UKOM Bidang Keperawatan*. jilid 2, Jakarta : Trans Info Media

Medika. (2017). *Buah Semangka (Citrullus Vulgaris) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*, Bandung : Griya Ilmu

- Muawanah. (2012). *Hipertensi*, Jakarta : Gramedia Pustaka
- Muhammadun, A. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi* . Yogyakarta: iN-Books
- Nadjib. (2015). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia*. 4(1), 59–65.
- Oberleithner H., Callies C., Kusche-Vihrog K., Shahin V., Riethmu Iler C., MacGregor G.A., de Wardener H. E. (2009). *Potassium Softens Vascular Endothelium and Increases Nitric Oxide Release*. DOI:10.1073_pnas.0813069106.
- Ony, (2014). *Kitab Dahsyatnya 50 Buah dan Sayur*. Jakarta : CV. Pustaka Agung Harapan.
- Priyoto (2015). *Hubungan Depresi dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan*. Jurnal Kesehatan Warta Bhakti Husada Mulia Volume 4 Nomor 1 Tahun 2017
- Notoatmodjo S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi 2*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho. (2008). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis*, Jakarta : Salemba Medika
- Padila. (2013). *Hipertensi, Kenali, Cegah & Obati*, Yogyakarta : Notebook
- Setiawan. (2008). *Dalam Buku Ajar Konsep Dasar Hipertensi*. Jakarta : Aromedia
- Sofyan Siregar. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Kencana
- Solikhah, Alina Ulfa. (2019). *Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun terhadap Perubahan Pada Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan*. Skripsi Program Studi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Supranto M. A. (2000). *Statistik Teori dan Aplikasi Jilid 1*, Edisi Keenam. Jakarta

Erlangga

- Suhardjo. (2006). *Super Komplet Pengobatan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Araska
- Sulistiyani, C.2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang,*Jurnal Kesmas 1:280-92*
- Sutanto. (2010). *Efektivitas Pemberian Kombinasi Melon (Cucumis melo L) Semangka (Citrullus vulgaris) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kadipiro Surakarta. 15(1).*
- Sutaryo. (2011). *Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. 1–16.*
- Syamsudin. (2011). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika
- Triyanto. (2014). *68 buah ajaib penengkal penyakit*. Yogyakarta : Katahati
- Udjianti. (2010). *Pengaruh Pemberian Juice Mix Mentimun , Melon Dan Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas. 3(4), 1562–1575.*
- Vitahealth. (2005). *Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang Laporan Hasil Penelitian Karya Tulis Ilmiah.*
- Widjadja. (2009). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi. 5, 102–107.*
- Wang, S., Yu, M., Zheng, X., & Dong, S. (2018). *A bayesian network meta-analysis on the efficacy and safety of eighteen targeted drugs or drug combinations for pulmonary arterial hypertension*. *Drug Delivery, 25(1), 1898–1909.* <https://doi.org/10.1080/10717544.2018.1523257>
- Wolff, M., Brorsson, A., Midlöv, P., Sundquist, K., & Strandberg, E. L. (2017). *Yoga—a laborious way to well-being: patients’ experiences of yoga as a treatment for hypertension in primary care*. *Scandinavian Journal of Primary Health Care, 35(4), 360–368*