

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L*)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PESERTA KB SUNTIK 3 BULAN
(DMPA) YANG MENGALAMI PENINGKATAN TEKANAN DARAH DI
DESA MARGAHAYU**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S-I KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2022**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L*)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PESERTA KB SUNTIK 3 BULAN
(DMPA) YANG MENGALAMI PENINGKATAN TEKANAN DARAH DI
DESA MARGAHAYU**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Kebidanan (S.Keb)



**PROGRAM STUDI S-I KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jumiati

NIM : 200411071

Program Studi : S1 Ilmu Kebidanan

Judul Laporan Tugas Akhir : **Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan penulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L*)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PESERTA KB SUNTIK 3 BULAN
(DMPA) YANG MENGALAMI PENINGKATAN TEKANAN DARAH DI
DESA MARGAHAYU

SKRIPSI

Oleh:

JUMIATI

NIM: 200411071

Telah dipertahankan dalam ujian
Pada Tanggal 22/01/2022

Penguji I,

HENI PURWANTI, S.ST., M.KEB

ITKES WHS

Penguji II,

SRI HANDAYANI, S.ST., M.KES

NIP. 197310181903032004

Penguji III,

ASIH PRASETIYARINI, S.ST., M.KEB

NIDN. 1103118301

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Kebidanan

HESTRI NORHAPIFAH, S.ST., M. KEB

NIK. 1141049011029

Institut Teknologi Kesehatan & Sastra Widyadarmas Samarinda

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan Kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan Hidayah dan Inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian Yang Berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak H. Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE.,AFA., selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda
3. Ibu Hestri Norhapifah, S.ST, M.Keb selaku Ka Prodi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ibu Asih Prasetyarini, SST., M.keb selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan mengarahkan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Heni Purwanti, M. Keb selaku penguji I yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi penelitian ini.
6. Ibu Sri Handayani, SST.,M.Kes selaku penguji II yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan staf ITKES Wiyata Husada Samarinda yang telah memberikan bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penulisan skripsi penelitian ini.

Kepada orang tua tercinta Bapak dan Ibu yang saya sayangi (H.Aris danHj.Ajeng) dan adik saya (fitriyani dan Sandi Saputra), beserta keluarga tercintayang selalu memberikan semangat, dukungan moril materil selama perkuliahan.

9. Spesial untuk para teman – teman di kelas yang selalu mensuport dan tidak kenal lelah membantu dan memotivasisaya.

10.Klien dan keluarga yang telah bersedia dan mau bekerja sama dengan pelaksanaan penelitian.

11.Semua pihak yang telah membantu dalam Penelitian ini yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi Penelitian. Skripsi Penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.



**LEMBAR PERYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI**

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jumiati
NIM : 200411071
Program Studi : S1 Kebidanan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas Karya ilmiah saya yang berjudul :

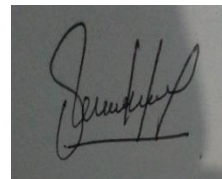
Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 22 Januari 2022

Yang menyatakan



Jumiati

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PESERTA KB SUNTIK 3 BULAN (DMPA) YANG MENGALAMI PENINGKATAN TEKANAN DARAH DI DESA MARGAHAYU

Jumiati ¹⁾, Asih Prsetiyarini²⁾

Email : jumiati060398@gmail.com, asihprsetiyarini@gmail.com

Latar belakang: Lebih dari 80% peserta KB aktif memilih suntikkan dan pil sebagai alat kontrasepsi. Data pengguna metode suntik (63,7%), Pil (17,0%), Implant (7,4%), IUD/AKDR (7,4%), Kondom (1,2%), MOW (2,7%), dan MOP (0,5%) (Kemenkes RI, 2020). Pemilihan metode kontrasepsi hormonal karena tingkat efektifitas yang tinggi, namun disisi lain juga menjadi faktor resiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah yaitu konsumsi jus mentimun. Konsumsi jus buah mentimun mampu menurunkan dan mengobati tekanan darah atau hipertensi. **Tujuan:** Diketuinya pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu 2021. **Metode:** Desain penelitian menggunakan pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Jumlah sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *kuota sampling*. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat, dan analisis secara bivariat dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** (1) Hasil analisis Uji Z Sistolik menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan α 0.05 di dapatkan hasil p value sebesar 0.000 (P value < α). (2) Hasil analisis Uji Z Diastolik menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan α 0.05 di dapatkan hasil p value sebesar 0.001 (P value < α) sehingga (H_a) hipotesis alternatif diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) sangat efektif menurunkan tekanan darah Sistolik dan Diastolik pada peserta DMPA di desa margahayu

Kata Kunci: Jus Mentimun, , Tekanan Darah, KB Suntik 3 Bulan, DMPA.

- 1) Mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda
- 2) Dosen Pembimbing I ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRACT

The Effect of Giving Cucumber (*Cucumis Sativus L*) Juice on Blood Pressure for 3-Month Contraceptive Injection Participants Having Blood Pressure in Margahayu Village

Jumiati¹⁾, Asih Prsetiyarini²⁾

Email : jumiati060398@gmail.com, asihprsetiyarini@gmail.com

Background: More than 80% of active family planning participants choose injections and pills as contraceptives. Data on injection method users (63.7%), Pills (17.0%), Implants (7.4%), IUD/IUD (7.4%), Condoms (1.2%), MOW (2.7%), and MOP (0.5%) (Ministry of Health RI, 2020). The choice of hormonal contraceptive method is due to its high level of effectiveness, but on the other hand, it is also a risk factor for increasing blood pressure. One of the non-pharmacological measures to control blood pressure is the consumption of cucumber juice. Consumption of cucumber juice can reduce and treat blood pressure or hypertension. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of giving cucumber juice (*Cucumis Sativus L*) on blood pressure for 3-month contraceptive participants having increased blood pressure in Margahayu village 2021. **Method:** The research design used a pre-experimental approach with a one-group pre-test post-test design approach. The number of samples was 18 people. The sampling technique was quota sampling. The data analysis technique was carried out by univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. **Result:** (1) The results of the analysis of the Systolic Z test showed the Asymp value. Sig. (2-tailed) with sig 0.05, we had a p-value of 0.000 (P-value < Sig). (2) The results of the Diastolic Z-Test analysis showed the Asymp value. Sig. (2-tailed) with sig 0.05, we had a p-value of 0.001 (P-value < Sig) so that (Ha) the alternative hypothesis was accepted, which means it showed an effect of giving cucumber juice on lowering blood pressure. **Conclusion:** Giving Cucumber Juice is very effective in lowering systolic and diastolic blood pressure for 3-Month Contraceptive Participants in Margahayu village

Keywords: Cucumber Juice, Blood Pressure, 3-Month Contraceptive Injection, DMPA.

¹⁾ Student of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

²⁾ Lecturer of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

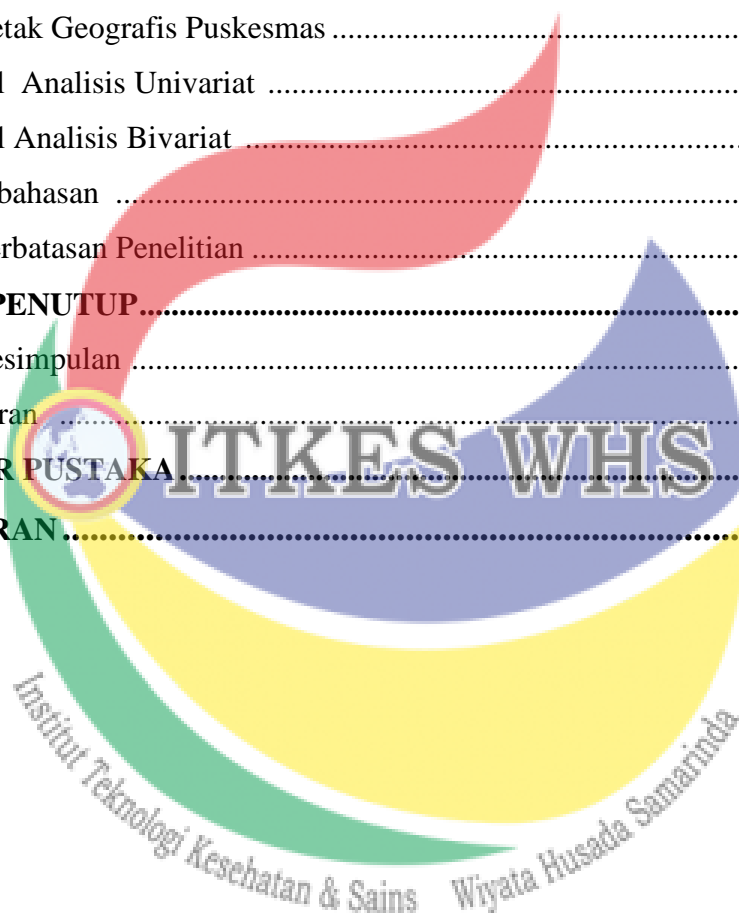
DAFTAR

ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN... ..	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
LEMBAR PERSETUJUAN	xii
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	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
E. Penelitian Terkait	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Kontrasepsi.....	9
1. Pengertian Kontrasepsi	9
2. Efektivitas Penggunaan Kontrasepsi	9
3. Efek Samping Kontrasepsi.....	9
4. Efektivitas Penggunaan Kontrasepsi.....	10

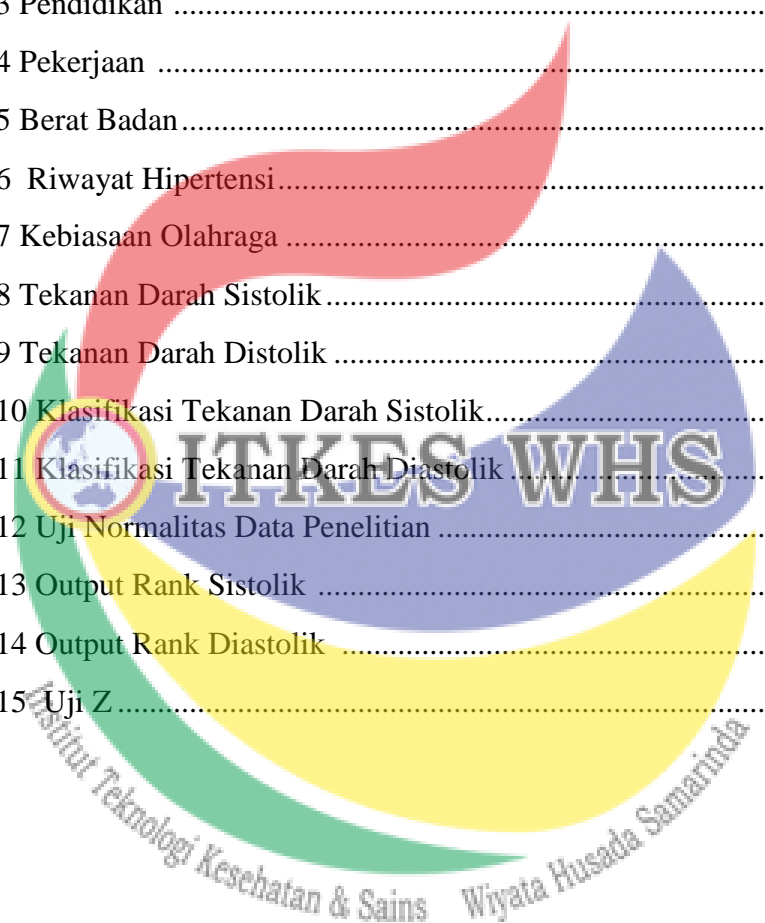
5 indikasi	10
6.kontraindikasi	10
B. Konsep Hipertensi	10
1. Pengertian Hipertensi	10
2.Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	11
3.Mekanisme Peningkatan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Suntik KB	14
4.Penatalaksanaan Hipertensi	15
C. Konsep Mentimun	18
1.Pengertian Mentimun	18
2.Kandungan Mentimun	18
3. Manfaat Mentimun.....	20
4.Bahan dan Alat Pembuatan Jus Mentimun	20
5.Cara Pembuatan Jus Mentimun	20
6.Bagan Mentimun.....	20
D.Kerangka Teori	22
E.Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional.....	26
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
G. Instrumen Penelitian	28
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	28
1. Alat Pengumpulan Data	28
2. Prosedur Kerja	28
3. Alat dan Bahan	28
4. Proses Kerja	28
I. Tehnik Pengolahan Data.....	29

J. Teknik Analisa Data	30
1. Analisa Univariat	30
2. Analisa Bivariat	30
K. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Gambaran umum Lokasi Penelitian	31
2. Visi Misi Puskesmas	31
3. Letak Geografis Puskesmas	31
B. Hasil Analisis Univariat	37
C. Hasil Analisis Bivariat	40
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Design Penelitian	23
Tabel 3.2 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Agama	31
Tabel 4.2 Umur	32
Tabel 4.3 Pendidikan	33
Tabel 4.4 Pekerjaan	34
Tabel 4.5 Berat Badan	35
Tabel 4.6 Riwayat Hipertensi	35
Tabel 4.7 Kebiasaan Olahraga	36
Tabel 4.8 Tekanan Darah Sistolik	37
Tabel 4.9 Tekanan Darah Distolik	38
Tabel 4.10 Klasifikasi Tekanan Darah Sistolik	38
Tabel 4.11 Klasifikasi Tekanan Darah Diastolik	39
Tabel 4.12 Uji Normalitas Data Penelitian	40
Tabel 4.13 Output Rank Sistolik	41
Tabel 4.14 Output Rank Diastolik	42
Tabel 4.15 Uji Z	42



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Patofisiologi Peningkatan Tekanan Darah	15
Bagan 2.2 Patofisiologi Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah.....	21
Bagan 2.3 Kerangka Teori	22
Bagan 3.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	24



DAFTAR SKEMA

Gambar 2.1 Tensimeter Omron Hem-7120	11
Gambar 2.2 Cara pengukuran Tekanan darah.....	11
Gambar 2.3 Bentuk Mentimun	19



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Lembar Kuisisioner	60
Lampiran 2 SOP Jus Mentimun	61
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 4 Loog Book Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	65
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan	70
Lampiran 6 Lembar Kesiadaan Menguji Skripsi	71
Lampiran 7 Master Data	72
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari ITKES Wiyata Husada Samarinda	76
Lampiran 9 Surat Izin Balasan Tempat Penelitian	77
Lampiran 10 Dokumentasi	78



LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (Cucumis Sativus L)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PESERTA KB SUNTIK 3 BULAN
(DMPA) YANG MENGALAMI PENINGKATAN TEKANAN DARAH DI
DESA MARGAHAYU**

Skripsi

DISUSUN OLEH :

JUMIATI

NIM : 200411071

Skripsi Penelitian Telah Disetujui

Samarinda 22 Januari 2022



ITKES WHS

Pembimbing I

[Signature]

Asih Prasetyarini, SST., M.keb

1141048317094

Mengetahui,
Ka Prodi S1 Kebidanan Itkes Wiyata Husada Samarinda

[Signature]

Hestri Norhapifah, S.ST., M.Keb

NIK 1141049011029

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan. Upaya ini dapat bersifat sementara maupun bersifat permanen dan upaya ini dilakukan menggunakan cara alat atau obat-obatan (Proverawati,2010). Kontrasepsi merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan. Upaya itu dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen. Pada saat ini telah banyak beredar berbagai macam alat kontrasepsi. Macam-macam metode kontrasepsi tersebut adalah Intra Uterine Device, implant, kondom, suntik ,metode operatif untuk wanita (MOW), metode operatif untuk pria (MOP), dan kontrasepsi pil. Jenis kontrasepsi yang banyak digunakan adalah kontrasepsi hormonal yang tersedia dalam bentuk suntik. Metode kontrasepsi hormonal dianggap salah satu metode dengan tingkat efektifitas yang tinggi, tetapi disisi lain kontrasepsi hormonal terutama yang mengandung progestin dapat mengubah terjadinya peningkatan tekanan darah (Munayarokh, 2014). Gangguan hormonal yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah dapat dipicu ketidak seimbangan sekresi FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) (Hartanto Hanafi 2010). Wanita mempunyai hormon estrogen yang berfungsi untuk menjaga pembuluh darah agar tetap dalam kondisi yang baik. Apabila terdapat ketidak seimbangan antara hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh, maka hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah dan pembuluh darah (Rapkin and Akopians, 2012).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain riwayat hipertensi keluarga, umur, obesitas, stres dan gangguan homonal. Gangguan hormonal dapat diakibatkan oleh pemakaian obat-obatan seperti obat yang digunakan untuk alat kontrasepsi. Alat Kontrasepsi sering digunakan oleh pasangan usia subur yang istrinya berusia

antara 15 sampai dengan 49 tahun yang disebut wanita usia subur (WUS) untuk mengatur jarak kelahiran anak dan mencegah kehamilan (Kemenkes,2014; Sustrani,dkk.,;Profil Kesehatan Indonesia, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 penggunaan kontrasepsi telah meningkat di banyak bagian dunia, terutama di Asia dan Amerika Latin dan terendah di Sub Sahara Afrika. Secara global, pengguna kontrasepsi moderen telah meningkat secara signifikan dari 35% menjadi 63% pada tahun 2017. Secara regional, proporsi pasangan usia subur 15-49 tahun melaporkan penggunaan metode kontrasepsi moderen telah meningkat. Di Afrika dari 8% menjadi 36 % tahun 2017, di Asia telah meningkat dari 27% menjadi 66 % pada tahun 2017, sedangkan Amerika latin dan Karibia dari 35% menjadi 75 % pada tahun 2017. (World Health Organization, 2017). Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta KB aktif memilih suntikkan dan pil sebagai alat kontrasepsi bahkan sangat dominan (lebih dari 80%) dibanding metode lainnya; suntik (63,7%), Pil (17,0%), Implant (7,4%), IUD/AKDR (7,4%), Kondom (1,2%), MOW (Metode Operatif Wanita) (2,7%), MOP (Metode Operatif Pria) (0,5%). (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kutai Kartanaegara, jumlah ibu yang ber KB di Desa Margahayu adalah 485 orang dengan penggunaan Kontrasepsi Sutik 3 bulan berjumlah 269.

Perubahan tekanan darah menyebabkan pompa jantung lebih kuat maka arteri akan kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dalam bersirkulasi sehingga tekanan darah menjadi meningkat, dapat menyebabkan hipertensi. Peningkatan tekanan darah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gagal ginjal, jantung koroner, dan stroke (Huda, 2018. Untuk menghindari kondisi yang buruk munculnya komplikasi maka diperlukan suatu terapi pengobatan. Pengobatan terdiri dari 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan medis, sedangkan non farmakologi yaitu pengobatan tanpa menggunakan bahan kimia. Obat anti hipertensi sudah terbukti efektif untuk mengontrol tekanan darah, namun sumber daya alam nabati juga dapat memberikan peranan penting dan dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah. Tindakan non farmakologi dengan menggunakan sumber daya

alam nabati juga dapat dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin serta mineral (mengandung banyak air) salah satunya adalah mentimun. (Wulandari,2011).

Buah mentimun sangat baik dikonsumsi mampu membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Kalium yaitu elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya di luar sel untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktifitas otot jantung. Mentimun juga punya sifat diuretik yang terdiri dari 90% air, sehingga mampu mengeluarkan kandungan garam di dalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan lewat urin (Kholish dan Cerry,2014). Diketahui nilai normal konsumsi kalium oleh orang dewasa yaitu sebesar 47 gram (4700 mg). Sedangkan kandungan kalium di dalam buah mentimun setiap 100 gram mengandung kalium sebesar 147 mg (Cery, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatmasari (2018) Tentang Gambaran Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Pada Kejadian Hipertensi Studi Pada Wanita Pasangan Usia Subur di Kelurahan Tempalang. Mengatakan sebagian besar terjadi pada responden yang menggunakan kontrasepsi hormonal jangka waktu > 5 tahun (62,8%), dan < 5 tahun sebanyak (35,1) Berdasarkan penelitian dari (Eka, 2019) Terdapat perubahan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberikan terapi humor dengan media film komedi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitra, 2021) Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh konsumsi jus mentimun dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Way Ngison tahun 2018 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik responden pada penelitian pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Way Ngison, yang paling banyak mengalami hipertensi terjadi pada perempuan dengan tingkat pendidikan SD dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT). Rata-rata tekanan darah sistoliksebelum (pre-test) pada kelompok intervensi yaitu 168,8 dengan nilai terendah 140 dan nilai tertinggi 190. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik sebelum (pretest) yaitu 170,00 dengan nilaiterendah 150 dan nilai tertinggi 210. Rata-rata tekanan darah sistolik

setelah (post-test) pada kelompok intervensi yaitu 137,27 dengan nilai terendah 120 dan nilai tertinggi 160. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi (post-test) yaitu 153,73 dengan nilai terendah 130 dan nilai tertinggi 190. Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian jus mentimun dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Way Ngiso. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sitti, 2020) Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden didapatkan hasil penelitian dimana rata – rata pengukuran adalah 147,67 mmHg dengan standar deviasi 12,780 mmHg. Pada pengukuran kedua di dapat rata – rata tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun adalah 126,33 mmHg dengan standar deviasi 6,149 mmHg. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dakedua adalah 21,34 dengan standar deviasi 6,631 dari hasil uji statistic didapatkan nilai P Value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun dan sesudah pemberian jus mentimun. Berdasarkan penelitian (Utami, 2021) Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang cukup berbahaya karena tidak menimbulkan gejala yang spesifik dan secara fisik. Sebagian besar penderita hipertensi tidak rutin mengecek tekanan darahnya walaupun sudah mengetahui komplikasinya secara mendasar. Hal ini menunjukkan kurangnya pemahaman penderita hipertensi terhadap penyakitnya, dan salah satu faktor terjadinya hipertensi yaitu penggunaan kontrasepsi hormonal seperti: pil, implan, suntik.

Dengan tingginya angka kejadian akspektor yang mengalami peningkatan tekanan darah di Provinsi Kalimantan timur yaitu sebanyak 36.207 (38,26% menurut diagnosis oleh tenaga kesehatan dan 17,6% menurut diagnosis atau gejala yang pernah dialami oleh responden) dan berdasarkan data dari pemegang program Suntik KB 3 Bulan di desa margahayu pada tahun 2020. Kunjungan pada suntik mencapai 269, maka berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ‘’ Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di desa margahayu bulan September Tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan apakah ada pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu 2021.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk di ketahuinya pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu 2021.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi seluruh ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang menderita hipertensi.
- b. Teridentifikasi tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi sebelum diberikan mentimun.
- c. Teridentifikasi tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi sesudah diberikan mentimun.
- d. Teridentifikasi pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Penulis

Meningkatkan ilmu pengetahuan penulis tentang mentimun dan pengalaman baru bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada pasien dengan hipertensi.

- b. Bagi Klinik

Memberikan pengetahuan dalam mengembangkan kebijakan terkait dengan pengembangan kompetensi mentimun kepada pasien tekanan darah pada pengguna suntik kb 3 bulan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran terkait dengan pemberian mentimun pada pasien dengan tekanan darah.

d. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk mengembangkan penulisan mengenai pemberian terapi nonfarmakologis yang ideal bagi pasien dengan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Penggunaan terapi mentimun diharapkan dapat diaplikasikan oleh pasien atau keluarga pasien sebagai salah satu alternatif awal dalam merespon gejala-gejala peningkatan tekanan darah yang dapat muncul sewaktu-waktu akibat berbagai faktor.

2. Bagi Bidan dan tenaga kesehatan lainnya

Pemberian terapi mentimun dalam penanganan tekanan darah dapat diaplikasikan oleh tenaga bidan di unit pelayanan masyarakat bahkan dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan lainnya untuk menggunakan mentimun sebagai salah satu terapi komplementer/non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien suntik 3 bulan.

E. Penelitian Terkait

1. Hasil Penelitian (Dermawan & jihan safiira 2019) berdasarkan penelitian Penggunaan Kontrasepsi pada wanita memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu efek samping penggunaan KB Suntik 3 Bulan adalah Peningkatan tekanan darah. Mentimun memiliki kandungan kalium (potasium), magnesium, dan fosfor dalam mentimun efektif mampu mengobati hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan Pre Eksperimen dengan rancangan Posttes Only Design. Pengambilan sampel menggunakan tehnik Purposive Sampling. Sampel penelitian ini adalah peserta lama KB suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan tekanan darah di PMB Siti Mahmudah Kec.Wagir Kab.Malang yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 15 responden hasil penelitian di dapatkan sebelum pemberian 13 responden (86,7%) mengalami hipertensi stage I 140-159 dan 2 responden

(13,3%) mengalami hipertensi stage II >160 dan hasil penelitian 13 responden (86,7%) mengalami prehipertensi 120-139 dan 2 responden (13,3) mengalami hipertensi stage I 140-159, Uji Wilcoxon didapatkan pada pengujian perbedaan. Sedangkan persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas yang dilakukan penelitian diatas sama menggunakan variabel Posttes Only Design pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) selebihnya variabel berbeda jenis penelitian, teknik analisa data yang digunakan berbeda.

2. Hasil penelitian (Bella Tendem, dkk,2017) Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik Depomedroksi Progesteron Asetat (DMPA) dengan tekanan darah pada ibu. Alat kontrasepsi yang banyak menjadi pilihan dari ibu-ibu ialah jenis alat kontrasepsi suntik. Namun, alat kontrasepsi suntik juga mempunyai banyak efek samping seperti perubahan tekanan darah, gangguan haid, depresi, keputihan bertambah jerawat, perubahan libido, perubahan berat badan, pusing, sakit kepala dan hematoma. Tujuan penelitian ini diketahui hubungan penggunaan alat kontrasepsi Depomedroksi Progesteron Asetat (DMPA). Desain penelitian yang digunakan yaitu desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Tehnik pengambilan sampel yaitu dengan cara purposive sampling dengan jumlah, sampel yaitu 98 responden. Hasil penelitian menggunakan uji statistic chisquare didapatkan nilai $p=0,021$, $\alpha=0,05$. Sedangkan persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan dengan penelitian diatas sama menggunakan variabel uji statistic chisquare terhadap pengaruh jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta suntik KB 3 bulan (DMPA). Selebihnya variabel tersebut seperti jenis penelitian, tehnik analisa data yang di gunakan berbeda.

3. Hasil penelitian (Lovindy putri lebalado, 2014) Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal. Laki-laki dan perempuan memiliki risiko yang sama terhadap hipertensi. Asupan dengan modifikasi bahan makanan yang mengandung kalium dan magnesium menjadi salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah mentimun. Mentimun merupakan sayuran yang tumbuh di segala musim

dan mudah didapat di Indonesia dan memiliki kandungan kalium dan magnesium dalam 100 g sebanyak 153 mg dan 11 mg. Metode : Jenis penelitian ini adalah true experimental dengan rancangan control group pre-post test. Subjek sebanyak 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. Kelompok perlakuan mendapat jus mentimun yang mengandung mentimun 100 g selama 7 hari. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan analisis statistik menggunakan uji paired t-test dan Mann-Whitney. Sedangkan persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas sama menggunakan variabel pengaruh pengaruh jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta suntik KB 3 bulan (DMPA). Uji paired t-test dan Mann-Whitney. Selbihnya tersebut seperti jenis peneliti, teknik analisa data yang digunakan berbeda.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA)

1. Pengertian Kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA)

Kontrasepsi suntik adalah alat kontrasepsi berupa cairan yang berisi hormon progesterone yang disuntikan ke dalam tubuh wanita secara periodik atau yang mengandung kombinasi hormon estrogen dan progesteron (Irianto, 2012).

DMPA (*Depot Medroxyprogesterone Asetat*) atau Depo Provera, diberikan sekali selama 3 bulan dengan dosis 150 mg. disuntikan secara intramuscular didaerah bokong dan di anjurkan untuk diberikan tidak lebih dari 12 minggu dan 5 hari setelah suntikan terakhir (Pinem,2014).

Sangat efektif, aman, dapat dipakai oleh semua perempuan dalam usia reproduksi, kembalinya kesuburan lebih lambat, kira-kira 4 bulan, tidak menekan produksi ASI sehingga cocok untuk masa laktasi (Pinem,2014).

2. Efektivitas Penggunaan Kontrasepsi

Efektivitas penggunaan kontrasepsi mengenai metode kontrasepsi sterilisasi wanita/tubektomi 74,6%, sterilisasi pria/vasektomi 39,4%, susuk KB/Implan 95,8%, IUD 88,8%, suntikan 99,5%, pil 99,0%, kontrasepsi darurat 12,6%, kondom pria 92,2%, kondom wanita 11,7%, intrafag/diafragma 6,6 %, MAL 34,9%. (Rizki Arista Devi,2018).

3. Efek Samping Kontrasepsi

Efek samping akibat penggunaan kontrasepsi suntik adalah kenaikan tekanan darah, tekanan darah dapat naik akibat penggunaan obat-obatan termasuk menggunakan kontrasepsi suntik, yang mengalami pre hipertensi dengan pemakain alat kontrasepsi suntik dengan tekanan darah. Salah satu efek samping yang mungkin disebabkan oleh kontrasepsi ini yaitu terjadi perubahan pada peningkatan renin substrat (angiotensin) dan lipid serum pada penggunaan jangka panjang, dimana didapatkan terjadi penurunan kadar High Density

Lipoprotein-kolesterol (HDL kolesterol) yang dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah (Ardiansyah, Muhammad Fachri,2017).

4. Indikasi

- a. Usia reproduksi nulipara dan telah memiliki anak.
- b. Menghendaki kontrasepsi jangka panjang dan memiliki efektivitas tinggi.
- c. Setelah melahirkan dan tidak menyusui atau abortus.
- d. Telah mempunyai banyak anak tetapi belum menginginkantubektomi.
- e. Tidak dapat menggunakan kontrasepsi yang mengandung estrogen.
- f. Sering lupa menggunakan alat kontrasepsi dan mendekati masa menopause.

5. Kontraindikasi

Yaitu hamil atau dicurigai hamil karena berisiko cacat pada janin per 100.000 kelahiran, perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya tidak dapat menerima terjadinya gangguan haid terutama amenore, menderita kanker payudara atau diriwat kanker payudara, Diabetes mellitus disertai komplikasi kanker pada traktus genitalia resiko penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi seperti kanker payudara, kanker servik, selain itu dapat mencegah terjadinya gangguan fisik dan psikologis akibat kehamilan yang tidak direncanakan, memiliki persiapan yang matang terkait dengan perencanaan kehamilan dan dapat meningkatkan kualitas diri dan mewujudkan impiannya.

B. Konsep Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah tekanan darah yang dimana tekanan darah menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg. Tekanan darah systole 140/90 mmHg dan tekanan darah diastole diatas 90 mmHg (Yanita, 2017). Hipertensi di definisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih pada pemeriksaan tekanan darah baik yang berupa air raksa (sphygmomanometer) ataupun alat digital lainnya (Brunner & Suddarth, 2013) hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat dimana tekanan darah melebihi atau diatas 140/90 mmHg (Anies,2018).

Gambar 2.1 Tensimeter Omron HEM-7120



Gambar 2.2 Cara Pengukuran Tekanan Darah



2. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang berbeda-beda. Faktor resiko dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu faktor resiko dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol (Yanita, 2017).

a. Faktor resiko yang dapat dikontrol :

1) Obesitas

Obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. Obesitas dapat diketahui dengan menghitung indeks masa tubuh (IMT). IMT adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan. Seorang dikatakan mengalami obesitas jika hasil perhitungan IMT berada di atas 25 kg/m^2 . Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah. Dalam hal ini, orang dengan obesitas biasanya mengalami peningkatan kadar lemak dalam

darah (hyperlipidemia) sehingga berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis). Penyempitan tersebut memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi, hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

2) Merokok

Merokok juga dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. Merokok dapat menyebabkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk suplai ke otot jantung mengalami peningkatan. Pada umumnya rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut akan terhisap melalui rokok sehingga masuk ke aliran darah dan menyebabkan kerusakan lapisan endotel pembuluh darah arteri, serta mempercepat terjadinya aterosklerosis, sehingga memaksa jantung untuk bekerja lebih berat dan menyebabkan tekanan darah menjadi naik.

3) Alkohol

Penggunaan alkohol secara berlebihan akan memicu tekanan darah seseorang. Selain tidak bagus bagi tekanan darah kita, alkohol akan menimbulkan kecanduan, menghentikan konsumsi alkohol sangatlah buruk tidak hanya bagi hipertensi tapi juga untuk kesehatan. Hal tersebut diduga akibat adanya peningkatan kadar kortisol, peningkatan volume sel darah merah dan kekentalan darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

4) Kafein

Kopi adalah bahan mentimun yang mengandung banyak kafein, begitu pula dengan teh walaupun kandungannya tidak sebanyak kopi. Kandungan kafein selain tidak baik untuk tekanan darah dalam jangka panjang pada orang-orang tertentu dapat menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar-debar, sesak nafas dan lain-lain. Sementara itu kafein diketahui dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya.

5) Narkoba

Mengonsumsi narkoba jelas tidak sehat, komponen-komponen zat adiktif dalam narkoba juga akan memicu peningkatan tekanan darah, sangatlah penting

menjalani pola hidup sehat agar terhindar dari hipertensi. Kandungan narkoba sepele tapi efek buruk yang ditimbulkan sangat besar, itulah sebabnya mendeteksi sejak dini sangatlah diperlukan dan juga harus diimbangi dengan pola hidup sehat.

6) Stres

Stres juga menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi, keadaan seperti tertekan, murung, demam, takut dan rasa bersalah dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

7) Konsumsi Garam Berlebih

Sudah banyak diketahui bahwa konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan garam (NaCl) mengandung natrium yang dapat menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh. Hal inilah yang membuat peningkatan volume dan tekanan darah.

8) Keseimbangan Hormonal

Keseimbangan hormonal antara estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi tekanan darah. Dalam hal ini wanita memiliki hormon esterogen yang berfungsi mencegah terjadinya pengentalan darah dan menjaga dinding pembuluh darah. Jika terjadi ketidak seimbangan maka dapat memicu gangguan pada pembuluh darah dan berdampak pada peningkatan tekanan darah.

b. Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol :

1) Usia

Usia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula resiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah.

2) Jenis kelamin

Dalam hal ini pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa pria memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan wanita. Akan tetapi prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki usia menopause. Hal tersebut adanya perubahan hormonal yang dialami wanita yang telah menopause.

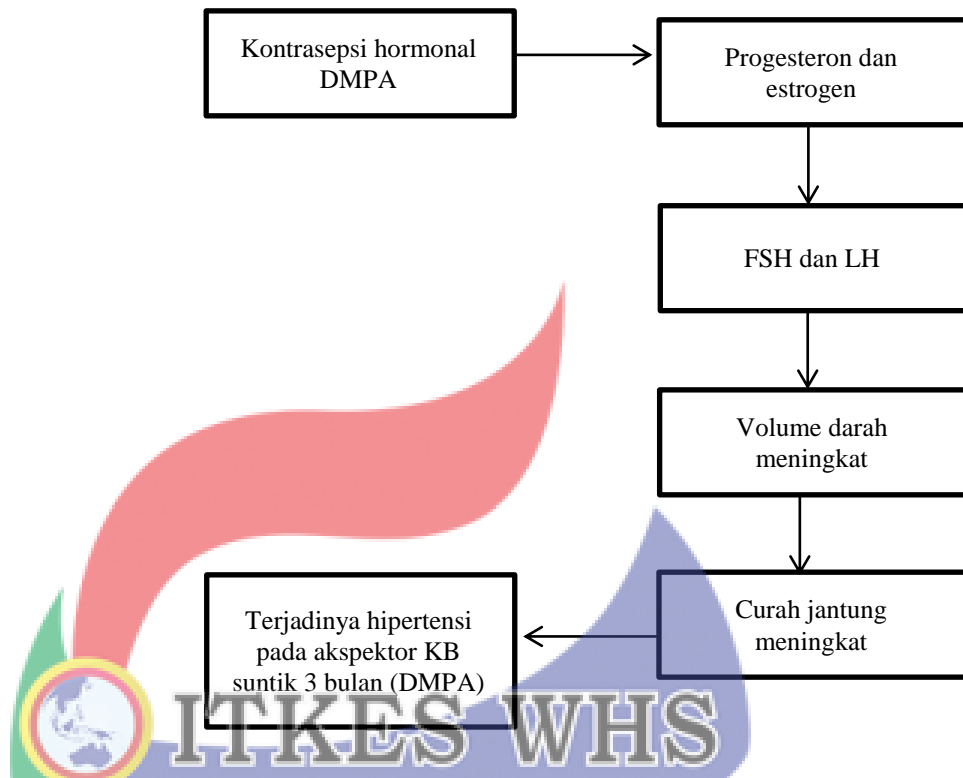
3) Keturunan (Genetik)

Resiko terkena hipertensi akan lebih tinggi pada orang dengan keluarga dekat yang memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, faktor keturunan juga dapat berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam (NaCl) dan renin membran sel.

3. Mekanisme Peningkatan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Suntik KB

Terbentuknya kenaikan tekanan darah mungkin karena beberapa patologi. Terbentuknya kenaikan tekanan darah mungkin karena beberapa patologi, seperti kehamilan, atau obat-obatan seperti efek samping tromboembolik dan kardiovaskular. Gangguan keseimbangan hormonal ini dapat terjadi pada pemakaian hormon estrogen dan hormon progesteron, misalnya etonilestradional (turunan dari hormon estrogen) untuk menghambat fertilitas akan memberikan efek-efek tertentu bagi tubuh. Berbagai faktor hormon-hormon ovarium terhadap fungsi gonadotropik dan hipofisis yang menonjol antara lain dari estrogen adalah inhibisi dan sekresi FSH dan dari progesteron inhibisi pelepasan LH. Pengukuran FSH dan LH dalam sirkulasi menunjukkan bahwa kombinasi estrogen dan progesteron menekan kedua hormon. Sehingga terjadi ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh yang akan memacu terjadinya gangguan pada tingkat pembuluh darah dan kondisi pembuluh darah yang di manifestasikan dengan kenaikan tekanan darah. Efek ini mungkin terjadi karena baik estrogen maupun progesteron memiliki kemampuan untuk mempermudah retensi ion natrium dan sekresi air akibat kenaikan aktivitas renin plasma dan pembentukan angiotensin yang menyertainya.

Bagan patofisiologi peningkatan tekanan darah pada suntik KB 3 bulan (DMPA)



4. Penata laksanaan Hipertensi

Penata laksanaan hipertensi dapat dibagi menjadi 2, yaitu non farmakologi dan farmakologi. (Yanita, 2017).

a. Farmakologi

Penatalaksanaan farmakologi adalah penata laksanaan tekanan darah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, antara lain:

1) Diuretik

Obat anti hipertensi diuretik digunakan untuk membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebih dari dalam tubuh melalui urin. Hal inilah yang dapat menyebabkan volume cairan tubuh berkurang dan pompa jantung lebih ringan sehingga menurunkan tekanan darah. Contoh obat diuretik yaitu Clortalidone dan Hydrochlorothiazide.

2) *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor*

Obat ini mengurangi pembentukan angiotensin II sehingga terjadi vasodilatasi dan penurunan sekresi aldosterone yang menyebabkan terjadinya ekskresi natrium, air dan retensi kalsium. Akibatnya terjadi penurunan tekanan darah.

3) *Vasodilator*

Vasodilator digunakan untuk menimbulkan relaksasi otot pembuluh darah sehingga tidak terjadi penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah pun berkurang. Berapa contoh obat antihipertensi vasodilator yaitu Prazosin dan Hidralazin.

4). *Penghambat adrenergik (Beta Blocker, alfa blocker, alfa beta blocker)*

Penghambat adrenergik berguna untuk menghambat pelepasan renin, angiotensin, juga tidak akan aktif Angiotensin I tidak akan dibentuk dan angiotensin II juga tidak akan berubah. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah..

b. Non Farmakologi

1) Batasi garam dan makanan olahan

Pengurangan asupan garam menyesuaikan kebiasaan makan penderita. Mengurangi asupan garam untuk menurunkan tekanan darah, idealnya dalam sehari menggunakan garam 5 gram atau 1 sendok.

2) Pola konsumsi makanan

Konsumsi makanan yang mengandung kalium, magnesium, kalsium dan isoflavon.

3) Berhenti merokok

Tembakau mengandung nikotin yang memperkaut kerja jantung dan arteri sehingga sirkulasi darah berkurang dan tekanan darah meningkat. Merokok sangat besar perannya dalam peningkatan tekanan darah disebabkan oleh nikotin dalam rokok memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Berhenti merokok adalah perubahan gaya hidup yang paling kuat untuk mencegah penyakit kardiovaskuler pada penderita hipertensi.

4) Pengendalian stress

Relaksasi dengan cara melakukan yoga, meditasi, hiponeterapi, terapi murottal, terapi relaksasi benson, terapi musik klasik yang dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

5) Olahraga

Lakukan olahraga seperti senam aerobic atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4-9 mmHg.

6) Mengurangi obesitas

Semua faktor resiko yang dikendalikan, berat badan adalah salah satu kaitannya yang paling erat dengan hipertensi. Karena dibandingkan orang yang kurus, orang yang gemuk lebih besar peluangnya untuk mengalami hipertensi. Menurunkan berat badan bisa menurunkan tekanan darah 5-20 mmHg per 10 kg penurunan berat badan.

Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Terapi herbal merupakan terapi pilihan yang baik untuk penderita hipertensi. Terapi ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti mentimun dan daun seledri. Sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis, mentimun dan daun seledri diharapkan dapat menjadi sebuah terobosan baru dalam mengatasi permasalahan hipertensi. Disamping mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, mentimun dan daun seledri juga terbilang murah, ekonomis dan mudah diperoleh di tengah-tengah masyarakat.

7) Jus Seledri

Seledri (*Apium graveolens* L) Merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Masyarakat di China sudah lama menggunakan seledri untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Seledri mengandung apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Selain itu, seledri juga mengandung pthalides dan magnesium yang baik untuk membantu

melemaskan otot-otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri (Majority,2015).

8) Jus Mentimun

Jus mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Kalium yaitu elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya diluar sel untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktifitas otot jantung. jus mentimun juga punya sifat diuretik yang terdiri dari 90% air, sehingga mampu mengeluarkan kandungan garam didalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan lewat urin. (Marbun dkk,2012).

C. Konsep Mentimun

1. Pengertian Mentimun

Mentimun berasal dari suku *cucubitaceae* yang memiliki nama latin *Cucumis Sativus L.* Mentimun mempunyai sulur-sulur berbentuk spiral. Batang segitiga, berbulu halus, dan berwarna hijau, helaian daun berwarna hijau, berbentuk jantung, ujung runcing, dan tepi bergigi. Daun bertangkai panjang dan bulat memanjang (10-20 cm) serta banyak mengandung cairan atau air. Buah muda berwarna hijau berlilin puting, buah tua berwarna kuning kotor. Buah memiliki banyak biji yang berbentuk bulat dan berwarna putih. (Latief,2012).

2. Kandungan Mentimun

Mentimun mengandung kurbubitasin, Flavonoid, polifenol, asam malonat dan serat. Daun mentimun mengandung kurbubitasin C dan stigmasterol dan biji mentimun mengandung vitamin E. Mentimun mentah yang segar dapat mengobati panas dalam dan meningkatkan stamina. Kurbubitasin diyakini memiliki khasiat anti kanker. Flavoid dan polifenol berkhasiat anti radang. Asam malonat dapat melancarkan buang air besar, menurunkan kolestrol, dan menetralkan racun. Biji mentimun berkhasiat antioksidan, menghambat penuan, dan menghilangkan keriput. (Latief, 2012).

Buah mentimun juga mampu membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Kalium yaitu elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya diluar sel untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktifitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Brunner & Suddarth,2013). Mentimun juga punya sifat diuretik yang terdiri dari 90% air, sehingga mampu mengeluarkan kandungan garam didalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan lewat urin.

Kalium dan magnesium berperan dalam memperbesar ukuran sel endotel, menghambat kontraksi otot halus pembuluh darah, menstimulasi produksi prostaglandin vasodilator dan meningkatkan produksi nitric oxide yang akan memicu reaksi dilatasi dan reaktivitas vaskuler yang akan menurunkan tekanan darah. Kedua mikronutrien tersebut juga berpengaruh dalam system renin angiotensin (RAS) yang merupakan pusat control utama tekanan darah dan fungsi endokrin terkait kardiovaskuler. Kalium berperan dalam menghambat pelepasan renin dengan meningkatkan ekresi natrium dan air. Terhambatnya renin akan mencegah pembentukan angiotensin I dan II sehingga akan menurunkan sensitivitas vasokonstriksi. Magnesium akan mempengaruhi stimulus di pusat saraf simpatis agar vasokonstriksi tidak melewati batas yang dibutuhkan (Houston,2011).



Gambar 2.3 Bentuk Mentimun

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021).

3. Manfaat Mentimun

Buah mentimun mempunyai banyak manfaat, tidak hanya untuk menurunkan tekanan darah tetapi juga dapat digunakan untuk berbagai hal: diare pada anak, jerawat, sariawan, menghaluskan kulit wajah, demam, tifus (Latief,2012).

4. Bahan dan Alat Pembuatan Jus Mentimun

- a. Blender.
- b. Buah mentimun 200 gr.
- c. Pisau.
- d. Gelas.
- e. Air 200 ml.
- f. Sendok
- g. Saringan
- h. Mangkuk

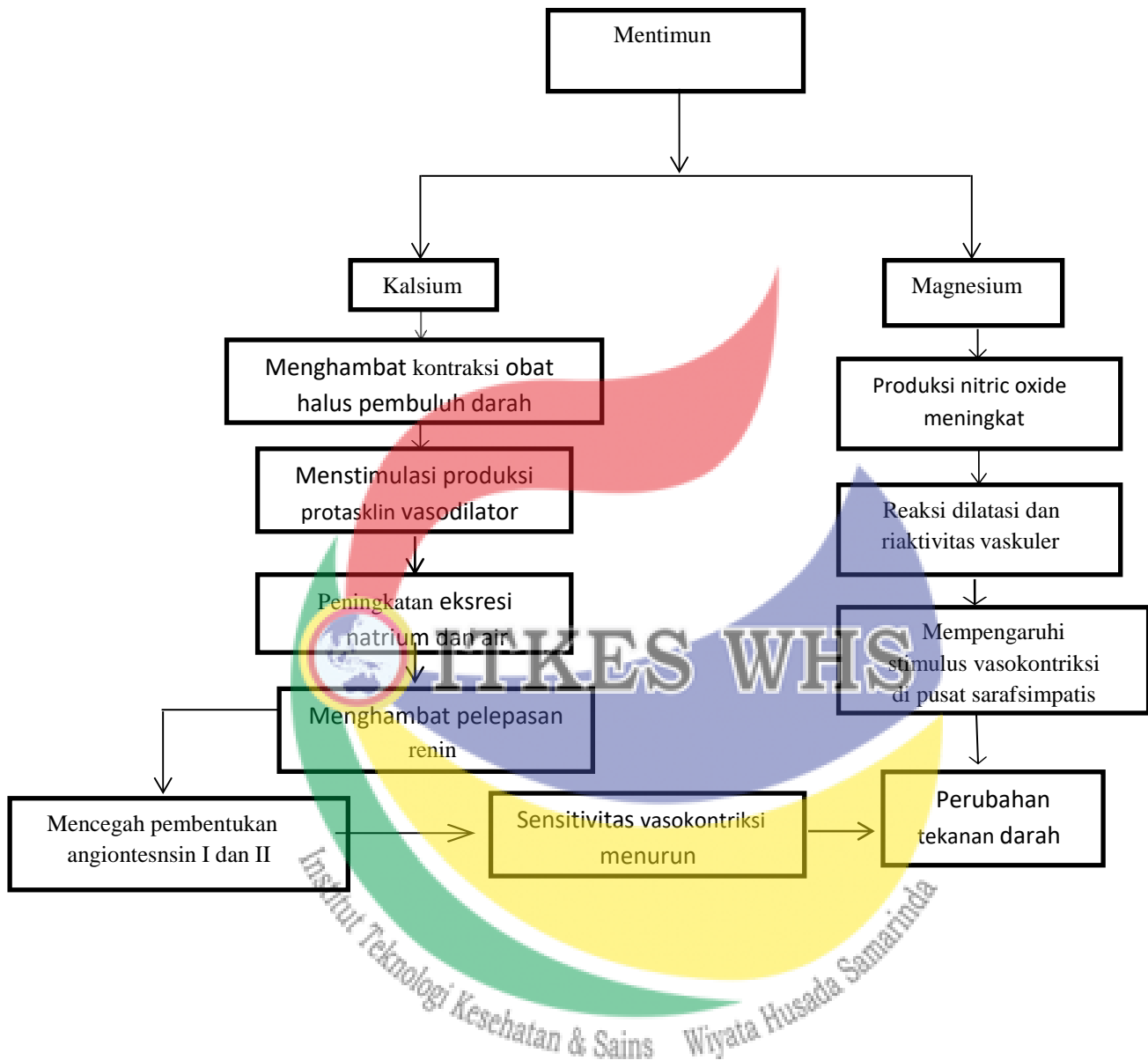
5. Cara Pembuatan Jus Mentimun

- a. Timbang mentimun sesuai ukuran yaitu mentimun 200 gram.
- b. Kupas kulit mentimun dan cuci bersih mentimun yang sudah dikupas dengan air.
- c. Masukkan buah mentimun 200 gram yang sudah dicuci dan dipotong kedalam blender.
- d. Tambahkan 1 gelas air putih 200 ml ke blender.
- e. Mentimun siap untuk di blender.
- f. Setelah selesai proses penghalusan tuang juas mentimun kedalam gelas sebanyak 200 ml/gelas dan dikonsumsi dalam 1x/hari selama 7 hari berturut-turut. Dalam konsumsi jus mentimun yaitu pada saat pagi hari sebelum makan dengan selisih waktu 15-30 menit.

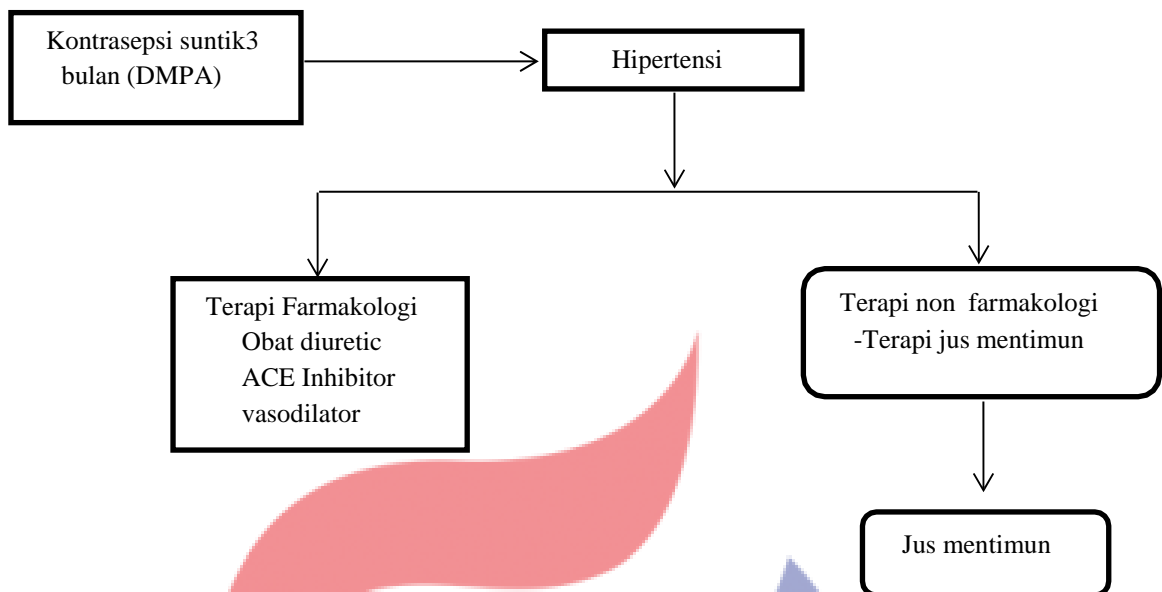
6. Bagan Mentimun Menurunkan tekanan darah

Adapun bagan mentimun dalam menurunkan tekanan darah sebagaimana rincian berikut:

Bagan 2.1 Patofisiologi mentimun dalam menurunkan tekanan darah



D. Kerangka Teori Penelitian



E. Hipotesis atau Pernyataan Penelitian

Hipotesa adalah jawaban sementara dari suatu penelitian, patokan dugaan atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo,2012). Berdasarkan kerangka teori hipotesis penelitian ini adalah Ha'' Adanya Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan desain penelitian one group pre-post design, yaitu rancangan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dengan cara peneliti melibatkan satu kelompok subjek dimana kelompok subjek akan di observasi sebelum diberi perlakuan dan di observasi ulang setelah diberi perlakuan. Dalam penelitian ini Sebelum dilakukan perlakuan kelompok akan dilakukan pengukuran tekanan darah (pre-test), kemudian setelah di lakukan perlakuan (post-test) ke kelompok kembali akan di lakukan pengukuran tekanan darahnya (Nursalam 2016).

Tabel 3.1 Design Penelitian



Keterangan

Q₁ = Sebelum diberikan jus mentimun

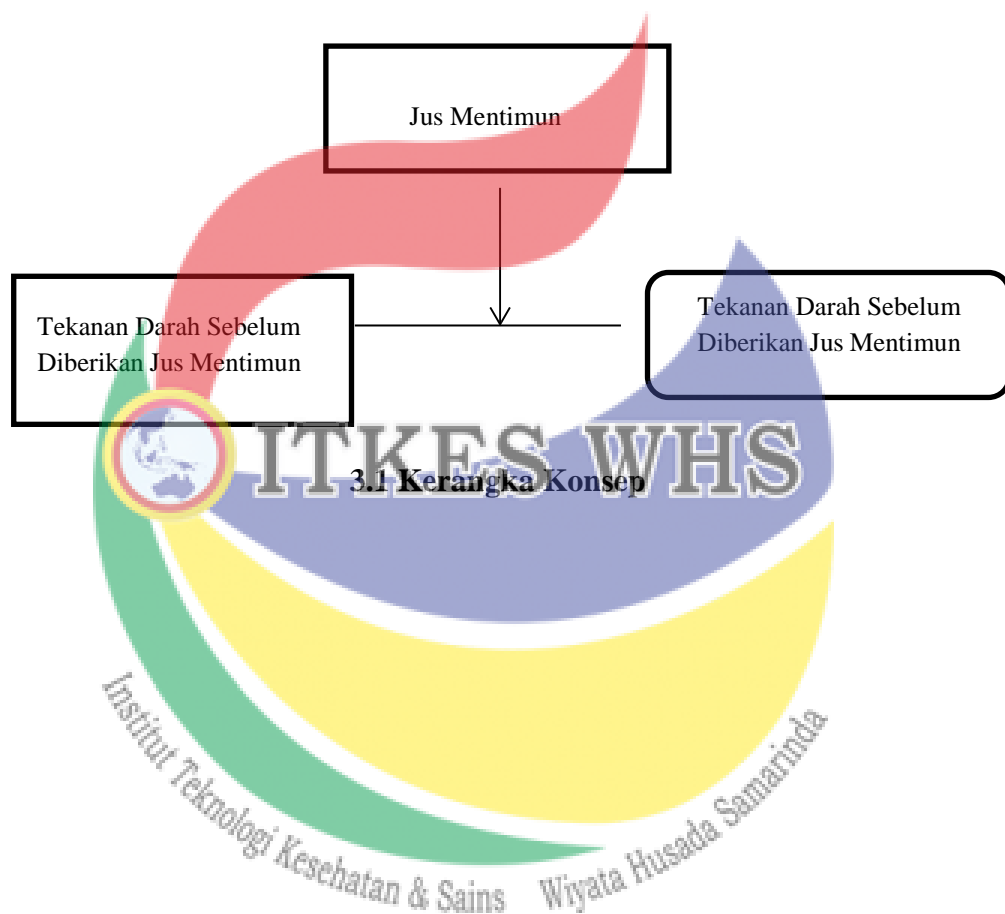
Q₂ = Sesudah dilakukan jus mentimun

x = perlakuan jus mentimun pada ibu kb suntik 3 bulan

B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan formulasi atau signifikasi dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut, yaitu terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain (Notoatmodjo,2012). Kerangka konsep pada penelitian ini seperti pada bagan 3.1 berikut:

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian



C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan (DMPA) dengan tekanan darah di desa margahayu pada bulan Agustus-September 2021 dengan jumlah 18 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang tidak lain merupakan keseluruhan bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel juga terdiri atas beberapa bagian-bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek dalam penelitian melalui teknik sampling (Nursalam, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian, (Polit and Beck, 2012).

Menurut pendapat Roscoe dalam Riyanto (2020) menyarankan tentang ukuran sampel dalam penelitian sebagai berikut :

- a. Sebaiknya ukuran sampel di antara 30 sampai dengan 500 elemen
- b. Jika sampel di pecah ke dalam sub sampel (laki/perempuan SD/SLTP/SMU dan sebagainya) jumlah minimum sub sampel harus 30.
- c. Pada penelitian multivariate (termasuk analisis regresi multivariate) ukuran sampel harus beberapa kali lebih besar (10 kali) dari jumlah variabel yang akan dianalisis.
- d. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, dengan pengendalian yang ketat, ukuran sampel bisa antara 10 s/d 20. Jadi, jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 s/d 20 orang.

Adapun kriteria inklusi responden untuk penelitian adalah :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan tekanan darah.

- 2) Pasien yang tidak diberi intervensi metode non farmakologi sebelumnya.
- 3) Berada di wilayah peneliti saat penelitian dilakukan.
- 4) Ibu yang bersedia menjadi responden.
- 5) Tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Menolak untuk menjadi responden.
- 2) Penderita hipertensi yang tidak ada saat penelitian.
- 3) Mempunyai penyakit komplikasi.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

1. Variabel **Dependen** (Variabel Terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. (Riwidikdo, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini Tekanan Darah Pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan.
2. Variabel **Independen** (Variabel Bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. (Riwidikdo, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Jus Mentimun.

F. Definisi Operasional

Menurut Notoatmodjo 2018 definisi operasional adalah uraian batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Definisi operasional ini penting dan diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data (variabel) yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu untuk mendapatkan kejelasan dalam penelitian ini perlu adanya sebuah definisi operasional.

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Tekanan Darah	Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah waktu jantung menguncup. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung istirahat (Bustan, 2012).	Ceklis dan Sphygmomanometer	Observasi	Normal: sistol 120-129 diastol 80-84 mmHg Tinggi sistol >160-180 diastol 100-120	Ordinal
2	Terapi Jus Mentimun	Terapi jus mentimun adalah terapi herbal yang ditujukan untuk mendapatkan perubahan pada tekanan darah	SOP	Observasi Wawancara	Dilakukan	Nominal

Nominal

G. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Margahayu

2. Waktu Penelitian

Penelitian mulai dilakukan pada bulan Oktober 2021

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bahan yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP Pemberian Jus Mentimun, tensimeter digital merek Omron HEM-7120 dan lembar observasi.

I. Prosedur Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

a. Data Primer

Menurut Husein Umar (2013) data primer adalah data yang dapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti. Sedangkan menurut sugiyono (2017). Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber data dengan observasi langsung. Adapun pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

b. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari data desa margahayu yaitu data jumlah ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan di desa margahayu. Sebelumnya ibu yang dipilih akan dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, jika tekanan darah ibu termasuk hipertensi dengan sesuai di ceklist maka ibu akan dimasukkan kedalam sampel.

2. Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian menunjukkan surat izin kepada Institusi Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda, peneliti mengajukan izin penelitian kepada kepala UPT Puskesmas Jonggon Jaya Tahap Pengumpulan Data.
- b. Setelah mendapatkan surat izin pengumpulan data dari UPT Puskesmas Jonggon Jaya Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara.
- c. Setelah mendapatkan izin dari Kepala UPT Puskesmas Jonggon Jaya peneliti melakukan penelitian dengan mengambil responden sesuai dengan jumlah serta kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, dengan memberikan lembar *informed consent* kepada responden.
- d. Kemudian penelitian dilakukan dengan cara peneliti mengukur tekanan darah pada responden yang telah menyetujui lembar *informed consent* menggunakan alat tensi meter digital untuk mengetahui sistolik dan diastolik tekanan darah responden, lalu diberikan jus mentimun sesuai SOP.
- e. Kemudian hasil dicatat pada lembar observasi data responden.

J. Tehnik Pengolahan Data

Menurut (Notoatmodjo, 2018) teknik pengolahan data sebagai berikut:

1. Editing

Secara umum editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.

2. Coding

Setelah semua lembar observasi diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "coding", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding untuk variabel *Independent* (jus mentimun) yaitu 1. Sebelum diberikan jus mentimun. 2. Sesudah diberikan jus mentimun dan coding untuk variabel *Dependent* (tekanan darah pada akseptor KB suntik 3 bulan), yaitu 1 : tekanan darah sistolik dan 2 : tekanan darah diastolik atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data.

3. *Processing*

Data, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software” komputer. Software komputer ini bermacam-macam, masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangannya. Salah satu paket program yang paling sering digunakan untuk “entri data” penelitian adalah paket program komputer.

4. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*).

K. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi. Tabel distribusi frekuensi ini menggambarkan jumlah dan presentasi. Variabel yang disajikan meliputi pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu.

2. Analisa Bivariat

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel < 30 . Apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon, jika data berdistribusi normal maka menggunakan uji dependent t-test.

L. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah peneliti meminta izin kepada Ketua Prodi S1 kebidanan Itkes Wiyata Husada Samarinda dan pengambilan data penelitian ini dilakukan setelah penelitian mendapat izin dari Pimpinan

Puskesmas Jonggon Jaya .dalam penelitian ini peneliti memperhatikan masalah- masalah etika penelitian yang meliputi :

1. *Informed consent*(Lembar Persetujuan)

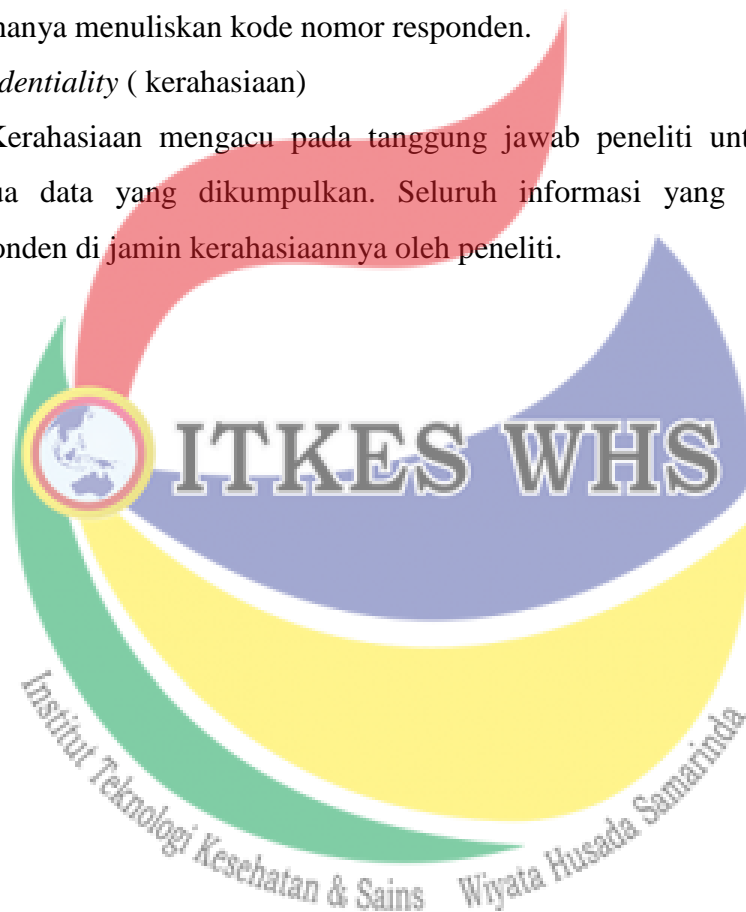
Sebelum melakukan tindakan, keluarga diberi tahu terlebih dahulu tentang maksud, tujuan, manfaat, dan dampak dari tindakan yang akan dilakukan.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberi / mencantumkan nama responden pada lembar observasi dan hanya menuliskan kode nomor responden.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan mengacu pada tanggung jawab peneliti untuk melindungi semua data yang dikumpulkan. Seluruh informasi yang diberikan oleh responden di jamin kerahasiaannya oleh peneliti.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Desa Margahayu berada di wilayah Kecamatan Loa Kulu, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Desa Margahayu dipimpin oleh seorang Kepala Desa, yaitu bapak Rusdi. Total jumlah penduduk Desa Margahayu mencapai 3.412 orang dengan Laki-Laki sejumlah 1.768 orang dan Perempuan 1.644 orang, yang dihuni oleh sebanyak 1.140 Kepala Keluarga.

Adapun batas wilayah Desa Margahayu, yaitu:

Sebelah Utara : Loa Ipuh Darat

Sebelah Selatan : Jonggon Jaya

Sebelah Timur : Sungai Payang

Sebelah Barat : Benua Baru

B. Data Karakteristik Responden

1. Agama

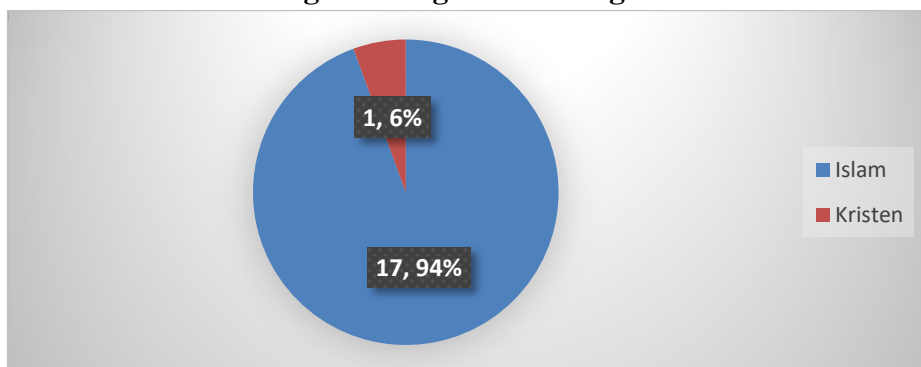
Hasil pengumpulan data berdasarkan agama responden adalah sebagai berikut

Tabel 4.1 Agama

Agama	Jumlah	Porsentase
Islam	17	94%
Kristen	1	6%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.1 Agama



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.1 diatas, responden yang paling banyak berdasarkan agama adalah islam sebanyak 17 orang (94%).

Sedangkan yang terendah adalah kristen 1 orang (6%).

2. Umur

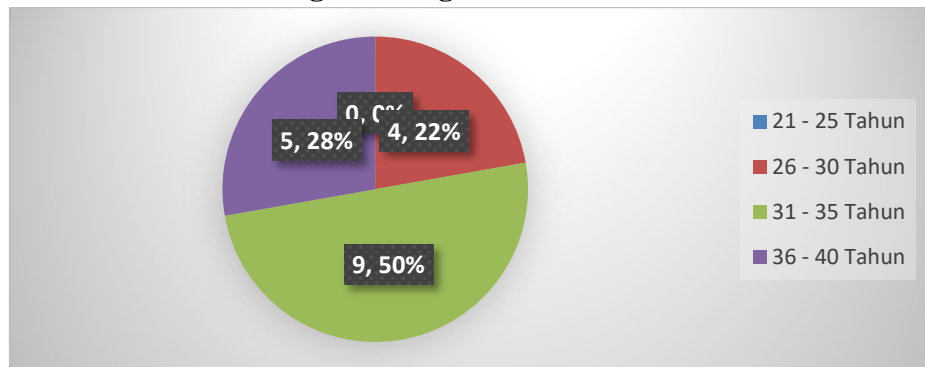
Hasil pengumpulan data berdasarkan umur responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Umur

Umur	Jumlah	Porsentase
21 - 25 Tahun	0	0%
26 - 30 Tahun	4	22%
31 - 35 Tahun	9	50%
36 - 40 Tahun	5	28%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.2 Umur



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.2 diatas, responden yang paling banyak berdasarkan umur secara adalah umur 31 – 35 tahun sebanyak 9 orang (50%). Sedangkan yang terendah adalah umur 26 - 30 Tahun sebanyak 4 orang (22%).

3. Pendidikan

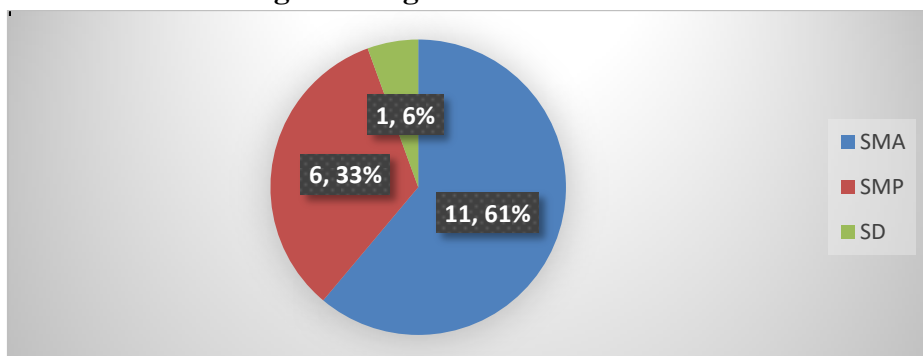
Hasil pengumpulan data berdasarkan pendidikan responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Porsentase
S-1	0	0%
Diploma	0	0%
SMA	11	61%
SMP	6	33%
SD	1	6%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.3 Pendidikan



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.3 diatas, responden yang paling banyak berdasarkan pendidikan adalah SMA sebanyak 11 orang (61%). Sedangkan yang terendah adalah pendidikan SD sebanyak 1 orang (6%).

4. Pekerjaan

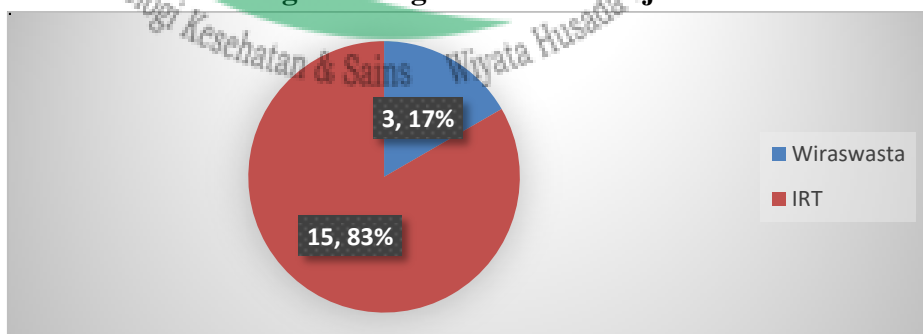
Hasil pengumpulan data berdasarkan pekerjaan responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Wiraswasta	3	17%
IRT	15	83%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.4 Pekerjaan



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.4 diatas, responden yang paling banyak berdasarkan pekerjaan adalah IRT sebanyak 15 orang (83%). Sedangkan yang terendah adalah Wiraswasta sebanyak 3 orang (17%).

5. Berat Badan

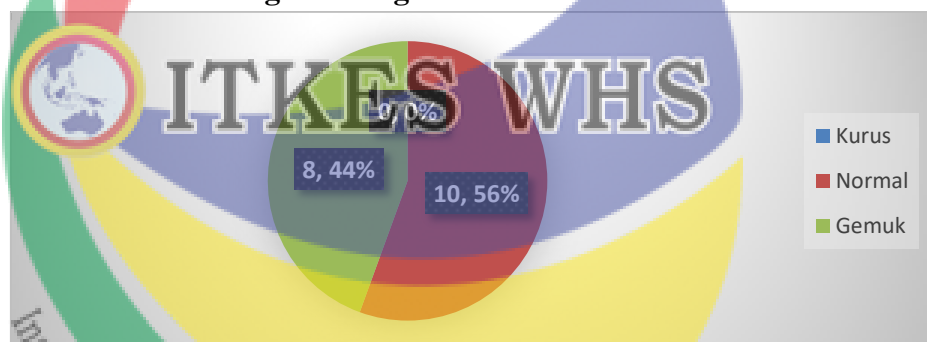
Hasil pengumpulan data berdasarkan berat badan responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Berat Badan

Berat Badan	Jumlah	Persentase
Kurus	0	0%
Normal	10	56%
Gemuk	8	44%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.5 Berat Badan



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.5 diatas, responden yang paling banyak berdasarkan berat badan adalah kategori berat badan normal sebanyak 10 orang (56%).

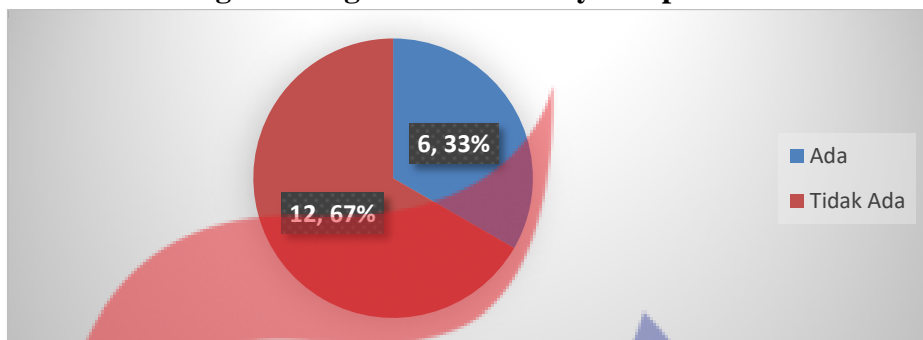
6. Riwayat Hipertensi

Hasil pengumpulan data berdasarkan Riwayat hipertensi pada responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Riwayat Hipertensi

Riwayat Hipertensi	Jumlah	Persentase
Ada	6	33%
Tidak Ada	12	67%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.6 Riwayat Hipertensi

Dari tabel dan diagram lingkaran 4.6 diatas, terdapat 6 orang (33%) responden menyatakan memiliki riwayat hipertensi. Adapun hubungan keluarga dengan penderita hipertensi tersebut adalah dari jalur ibu.

7. Kebiasaan Olahraga

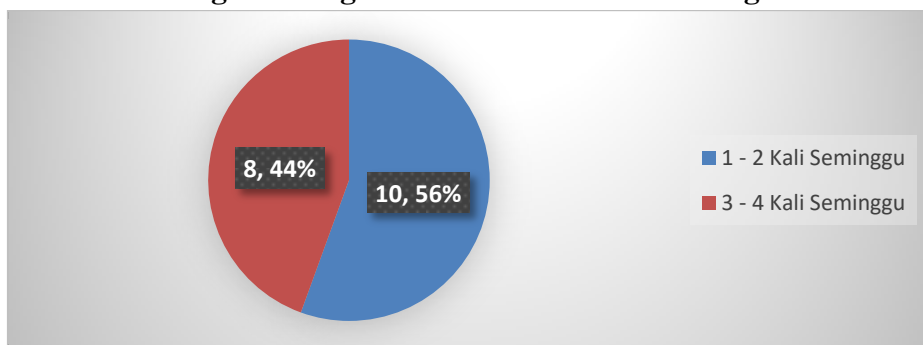
Hasil pengumpulan data berdasarkan kebiasaan olahraga pada responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Kebiasaan Olahraga

Kebiasaan Olahraga	Jumlah	Persentase
1 – 2 kali seminggu	10	56%
3 – 4 kali seminggu	8	44%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Diolah, 2021

Diagram Lingkaran 4.7 Kebiasaan Olahraga



Dari tabel dan diagram lingkaran 4.7 diatas, seluruh responden memiliki kebiasaan yang baik dalam berolahraga, bahkan 8 orang (44%) diantaranya melakukan olahraga secara rutin hingga 3-4 kali seminggu.

C. Hasil Analisa Univariat

1. Rerata Tekanan Darah Sistolik

Hasil pengumpulan data berdasarkan rerata tekanan darah sistolik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8 Rerata Tekanan Darah Sistolik

Tekanan Darah Sistolik	Min	Max	Mean	SD
Pre Test	130	188	151.94	13.48
Post Test	110	140	123.33	6.721
Sistolik Pre Test - Post Test	20	48	28,61	6,767

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan pada tabel 4.8 diatas diperoleh bahwa :

- Sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Sistolik sebesar 151.94 mm/Hg.
- Setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Sistolik menurun menjadi 123.33 mm/Hg.

- c. Rata-rata penurunan tekanan darah Sistolik mencapai 28.61 mm/Hg pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

2. Rerata Tekanan Darah Diastolik

Hasil pengumpulan data berdasarkan rerata tekanan darah diastolik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.9 Rerata Tekanan Darah Diastolik

Tekanan Darah Diastolik	Min	Max	Mean	SD
Pre Test	79	117	92.44	9.018
Post Test	70	88	77.67	5.236
Diastolik Pre Test - Post Test	9	29	14,77	3,782

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan pada tabel 4.9 diatas diperoleh bahwa :

- Sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Diastolik sebesar 92.44 mm/Hg.
- Setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Diastolik menurun menjadi 77.67 mm/Hg.
- Rata-rata penurunan tekanan darah Diastolik mencapai 14.77 mm/Hg pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

3. Klasifikasi Tekanan Darah Sistolik

Hasil pengumpulan data berdasarkan klasifikasi tekanan darah sitolik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.10 Klasifikasi Tekanan Darah Sistolik

Tekanan Darah Sistolik	Klasifikasi					
	Rendah	Normal	Prehip	Hipe 1	Hipe 2	Hip Krisis
Pre Test	0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)	11 (61%)	4 (22%)	1 (6%)
Post Test	0 (0%)	11 (61%)	3 (17%)	4 (22%)	0 (0%)	0 (0%)

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan table 4.10 diatas diperoleh bahwa :

- a. Sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, jumlah penderita Hipertensi Stage 1 pada Sistolik mencapai 61% dan Hipertensi Stage 2 sebanyak 22%, sedangkan tekanan darah normal hanya 0%.
- b. Setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, jumlah responden dengan tekanan darah normal pada Sistolik semakin meningkat mencapai 61%, dimana pada pree test hanya 0%.

4. Klasifikasi Tekanan Darah Diastolik

Hasil pengumpulan data berdasarkan klasifikasi tekanan darah diastolik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.11 Klasifikasi Tekanan Darah Diastolik

Tekanan Darah Diastolik	Klasifikasi					
	Rendah	Normal	Prehip	Hipe 1	Hipe 2	Hip Krisis
Pree Test	1 (6%)	1 (6%)	3 (17%)	9 (50%)	3 (17%)	1 (6%)
Post Test	6 (33%)	12 (66%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan table 4.11 diatas diperoleh bahwa :

- a. Sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, jumlah penderita Hipertensi Stage 1 pada Diastolik mencapai 50%, sedangkan tekanan darah normal hanya 1%.
- c. Setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, jumlah responden dengan tekanan normal pada Diastolik semakin meningkat mencapai 66%, dimana pada pree test hanya 1%.

D. Hasil Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4.12 Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti			Statisti		
	c	df	Sig.	c	df	Sig.
Sistole_PreT	.168	18	.191	.929	18	.188
Diastole_Pre T	.329	18	.000	.844	18	.007
Sistole_PosT	.301	18	.000	.827	18	.004
Diastole_Pos T	.394	18	.000	.712	18	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Data Diolah, 2021

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk*, karena jumlah $N < 30$. Berdasarkan uji normalitas pada tabel 4.12 diatas diperoleh bahwa hanya Pree Test Sistol saja yang berdistribusi normal ($p > 0.05$). Sedangkan nilai Diastol pada Pree Test, Sistole dan Diastole pada Post Tes tidak berdistribusi normal, karena nilai Sig. atau *P-value* lebih kecil dari 0.05 ($P < 0.05$).

Untuk itu analisis uji statistik yang akan dilakukan tidak memenuhi kriteria uji *dependent t-test*. Sehingga uji yang layak digunakan adalah dengan analisis *Wilcoxon*.

2. Output Rank Wilcoxon Sistolik

Adapun hasil Output Rank Wilcoxon Sistolik secara rinci diuraikan sebagaimana berikut dibawah ini.

Tabel 4.13 Output Rank Sistolik Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistole Post Test - Sistole Pree Test	Negative Ranks	18 ^a	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	18		

a. Sistole Post Test < Sistole Pree Test

b. Sistole Post Test > Sistole Pree Test

c. Sistole Post Test = Sistole Pree Test

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan uji *Output Rank Wilcoxon* pada tabel 4.13 diatas diperoleh bahwa :

- a. Negative Rank bernilai 18^a yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah sistole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).
- b. Positif Rank bernilai 0^b yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, tidak ada yang mengalami peningkatan tekanan darah sistole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).
- c. Ties bernilai 0^c yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, tidak terdapat responden yang mengalami kesamaan tekanan darah sistole antara sebelum dan setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).

3. Output Rank Wilcoxon Sistolik Diastolik

Adapun hasil Output Rank Wilcoxon Sistolik diastolic secara rinci diuraikan sebagaimana berikut dibawah ini.

Tabel 4.14 Output Rank Diastolik Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Diastole Post Test - Diastole Pree Test	Negative Ranks	15 ^d	9.00	135.00
	Positive Ranks	1 ^e	1.00	1.00
	Ties	2 ^f		
	Total	18		

d. Diastole Post Test < Diastole Pree Test

e. Diastole Post Test > Diastole Pree Test

f. Diastole Post Test = Diastole Pree Test

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan uji *Output Rank Wilcoxon* pada tabel 4.14 diatas diperoleh bahwa :

- Negative Rank bernilai 15^a yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, 15 orang diantaranya mengalami penurunan tekanan darah diastole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).
- Positif Rank bernilai 1^b yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, terdapat 1 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah diastole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).
- Ties bernilai 2^c yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, terdapat 2 orang yang mengalami kesamaan tekanan darah diastole antara sebelum dan setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).

4. Wilcoxon Ranks Test (Uji Z)

Tabel 4.15 Uji Z

	Test Statistics ^a	
	Sistole Post Test - Sistole Pree Test	Diastole Post Test - Diastole Pree Test
Z	-3.742 ^b	-3.479 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber : Data Diolah, 2021

Berdasarkan uji Z dengan *Wilcoxon Ranks Test* pada tabel 4.15 diatas diperoleh bahwa :

- a. Hasil analisis Uji Z Sistolik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dengan sig α 0.05 di dapatkan hasil p value sebesar 0.000 (P value < Sig α) sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, Yaitu ada pengaruh pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap penurunan tekanan darah Sistolik pada peserta DMPA di Desa Margahayu. Artinya bahwa ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Sistolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu.
- b. Hasil analisis Uji Z Diastolik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dengan sig α 0.05 di dapatkan hasil p value sebesar 0.001 (P value < Sig α) sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, Yaitu ada pengaruh pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap penurunan tekanan darah Diastolik pada peserta DMPA di Desa Marga Rahayu. Artinya bahwa ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Distolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

E. Pembahasan

1. Tekanan Darah Sebelum Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).

Hasil analisa univariat bahwa sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Sistolik sebesar 151.94 mm/Hg pada peserta DMPA di Desa Margahayu, yaitu berada pada rentang 160 – 180 dengan kategori tinggi atau menderita hipertensi. Sementara rata-rata tekanan darah Diastolik sebesar 92.44 mm/Hg, yaitu berada pada rentang 100 – 120 dengan kategori tinggi atau menderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ekanto, dkk (2015) bahwa tekanan darah sistolik sebelum minum jus mentimun mencapai 167, 27 mmHg pada Wanita Lansia Hipertensi, dan tekanan darah diastoliknya mencapai 99,09

mmHg, dengan kategori tinggi atau menderita hipertensi. Didukung pula hasil penelitian Angraini, Novita, dkk (2020) pada pasien hipertensi di Wilayah Kecamatan Muara Jawa, Kalimantan Timur bahwa sebelum pemberian Jus Mentimun, rata-rata tekanan darah sistolik 142,6 mmHg dan diastolik 91,4 mmHg, dengan kategori tinggi atau menderita hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah utama di masyarakat, termasuk pada akseptor KB DMPA. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah genetik, umur, jenis kelamin, etnis, obesitas, gaya hidup sedenter, dan asupan (Lebalado, Lovindy Putri & Tatik Mulyati, 2014; Singh R.B, 2011).

Salah satu faktor risiko yang dapat dikelola adalah memodifikasi asupan bahan makanan yang mengandung kalium dan magnesium, yaitu konsumsi jus mentimun sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik (Sacks F.M., & Campos H, 2015; Lebalado, Lovindy Putri & Tatik Mulyati, 2014).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi bagi akseptor DMPA di Desa Margahayu adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium yang terdapat pada buah/jus mentimun serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat.

Asumsi peneliti bahwa penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tinggi pada peserta DMPA di Desa Margahayu akan menjalani hidup dengan bergantung pada obat-obatan dan kunjungan teratur ke dokter untuk mendapatkan resep ulang dan *check-up*. Semstinya ini tidak perlu terjadi jika, karena masalah ini dapat diatasi dengan terapi komplementer yang bersifat non-farmakologis, yaitu dengan rutin meminum jus mentimun.

2. Tekanan Darah Setelah Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*)

Hasil analisa univariat bahwa setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*), rata-rata tekanan darah Sistolik menurun menjadi 123.33 mm/Hg, yaitu berada pada rentang 120 – 129 dengan kategori normal. Rata-rata penurunan tekanan darah Sistolik mencapai 28.61 mm/Hg pada peserta DMPA di Desa

Margahayu. Sementara rata-rata tekanan darah Diastolik menurun menjadi 77.67 mm/Hg, yaitu berada pada rentang 80 – 84 dengan kategori normal. Rata-rata penurunan tekanan darah Diastolik mencapai 14.77 mm/Hg pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ekanto, dkk (2015) bahwa tekanan darah sistolik lebih rendah setelah minum jus mentimun, yaitu 136, 82 mmHg. Penurunan mencapai 9,816 mmHg dari tekanan darah sistolik sebelum minum jus mentimun. Tekanan darah Diastolik menurun lebih rendah setelah minum jus mentimun, yaitu 87,73 mmHg. Penurunan mencapai 6,068 mmHg dari tekanan darah diastolik sebelum minum jus mentimun. Hasil penelitian Angraini, Novita, dkk (2020) bahwa Jus Mentimun mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 12,3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,4 mmHg pada pasien hipertensi di Wilayah Kecamatan Muara Jawa. Sebagaimana hasil penelitian Hernawan, A.D, Lingga dan Arfan, I. (2018) bahwa pemberian jus mentimun 100 gr selama 7 hari kepada 30 orang responden mampu menurunkan tekanan darah sistolik dari 158,20 mmHg menjadi 136,53 mmHg dan tekanan darah diastolik yang awalnya 99,93 mmHg menjadi 90,8 mmHg.

Mentimun banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai obat alami untuk kecantikan dan juga sebagai obat hipertensi, karena mengandung banyak zat dan mineral, seperti kalium yang sangat tinggi mampu untuk menurunkan tekanan darah/hipertensi (Adrianil dan Sari, 2019).

Pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi pengobatan hipertensi pada peserta DMPA di Desa Margahayu cukup baik untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karenanya, terapi komplementer hipertensi dengan jus mentimun dapat dilakukan secara konsisten dan teratur. Kelebihan penggunaan jus mentimun ini adalah lebih aman dikonsumsi, tanpa efek samping, harga sangat terjangkau dan efektif menyembuhkan penyakit hipertensi.

Pemanfaatan mentimun sebagai terapi hipertensi secara empiris telah digunakan secara turun-temurun pada masyarakat Indonesia (Angraini, dkk., 2020). Penggunaan jus mentimun sebagai bahan pengobatan hipertensi harus dilakukan secara berkesinambungan.

Asumsi peneliti bahwa terapi jus mentimun merupakan pilihan terapi yang paling baik bagi penderita hipertensi pada peserta DMPA di Desa Margahayu. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik.

3. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Tekanan Darah.

Berdasarkan hasil uji Z pada tekanan darah Sistolik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dengan sig α 0.05 di dapatkan hasil p-value sebesar 0.000 (P value < Sig α) sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap penurunan tekanan darah Sistolik pada peserta DMPA di Desa Margahayu. Artinya bahwa ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Sistolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

Hasil uji Z pada tekanan darah Diastolik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dengan sig α 0.05 di dapatkan hasil p-value sebesar 0.000 sebesar 0.001 (P value < Sig α) sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, Yaitu ada pengaruh pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) terhadap penurunan tekanan darah Diastolik pada peserta DMPA di Desa Margahayu. Artinya bahwa ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Distolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ekanto, dkk (2015) bahwa jus Mentimun secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Angraini, Novita, dkk (2020) bahwa jus mentimun secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah sistolik (p=0.000) dan tekanan darah diastolik (p=0.000) pada pasien hipertensi di Wilayah Kecamatan Muara Jawa.

Selanjutnya hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ponggohong, dkk (2015) bahwa ada pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara Tahun 2015. Sejalan pula dengan hasil penelitian Lebalado, Lovindy Putri & Tatik Mulyati (2014) bahwa konsumsi 150 ml jus mentimun selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada penderita hipertensi.

Didukung pula hasil penelitian dari Kusnul, Zauhani & Zainal Munir (2012) diman hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh bermakna dari pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah, penurunan terbesar terjadi pada 2 jam dan setelah perlakuan hari 4 dan 5 setelah perlakuan pemberian jus mentimun.

Buah mentimun adalah jenis sayur yang biasa dikonsumsi masyarakat untuk menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung kalium yang sangat berlimpah, yang berguna sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, termasuk pada akseptor KB DMPA. Kalium pada mentimun berperan untuk mengatur sel-sel pada pembuluh darah.

Setiap 100 gram mentimun mengandung 147 mg Kalium dan tidak mengandung natrium, serta masih banyak lagi kandungan nutrisi lainnya. Tingginya kandungan kalium, menjadikan mentimun sebagai salah satu pilihan dalam upaya terapi nonfarmakologis penyakit hipertensi (Ahmad, Zul Fikar, 2017).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, berdasarkan uji *Output Rank Wilcoxon* bahwa (1) Negative Rank bernilai 18^a yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah sistole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*); (2) Positif Rank bernilai 0^b yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, tidak ada yang mengalami peningkatan tekanan darah sistole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*); dan Ties bernilai 0^c yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, tidak terdapat responden yang mengalami kesamaan tekanan darah sistole antara sebelum dan setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).

Konsumsi jus buah mentimun cukup efektif untuk penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Kandungan kalium dan magnesium berperan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Ahmad, Zul Fikar, 2017).

Sebagaimana hasil analisis pada *Output Rank Wilcoxon* penelitian ini diperoleh bahwa (1) Negative Rank bernilai 15^a yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, 15 orang diantaranya mengalami penurunan tekanan darah diastole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*); (2) Positif Rank

bernilai 1^b yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, terdapat 1 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah diastole setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*); dan (3) Ties bernilai 2^c yang memiliki arti bahwa dari 18 orang peserta DMPA, terdapat 2 orang yang mengalami kesamaan tekanan darah diastole antara sebelum dan setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*).

Jus buah mentimun sangat baik di konsumsi untuk pembuluh darah dan jantung, dimana kandungan pada mentimun yang mampu membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan pada mentimun diantaranya kalium (potassium), magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi (Kusnul & Munir, 2013).

Asumsi peneliti bahwa secara empiris ada efek bermakna dari pemberian Jus Mentimun pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, hal ini dimungkinkan karena mentimun mengandung potasium (kalium), magnesium, dan fosfor. Jus Mentimun tersebut efektif mampu mengobati hipertensi. Jus Mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada akseptor KB DMPA di Desa Margahayu. Hal ini tampak bahwa setelah pemberian Jus Mentimun pada responden dilihat dari bertambahnya jumlah responden pada kategori tekanan darah normal, baik sistolik maupun pada diastolik. Pada Pos-test kelompok dengan kategori tekanan darah normal lebih tampak terjadi peningkatan. Pada pre-test kelompok dengan kategori tekanan darah normal tidak ada. Semakin sering atau rutin ibu akseptor KB DMPA meminum Jus Mentimun, maka semakin normal tekanan darahnya, sistolik dan diastolik.

L. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui adanya beberapa keterbatasan sehingga memungkinan hasil belum sempurna antara lain :

1. Peneliti tidak meneliti atau mengontrol semua faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah, seperti asupan makanan di konsumsi ibu, stres, serta olahraga rutin.

2. Keterbatasan peneliti dalam mengevaluasi setiap hari sangat terbatas karena kondisi pandemi, jarak, sinyal tidak setiap saat baik, dan kondisi geografis.
3. Keterbatasan tenaga yang membantu untuk memberikan intervensi sehingga penelitian membutuhkan waktu yang lama.
4. Peneliti tidak meneliti karakteristik responden secara mendetail.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

- A. Sebelum pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, rata-rata tekanan darah Sistolik sebesar 151.94 mm/Hg. Sementara rata-rata tekanan darah Diastolik sebesar 92.44 mm/Hg.
- B. Setelah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu, rata-rata tekanan darah Sistolik menurun menjadi 123.33 mm/Hg. Penurunan tekanan darah Sistolik mencapai 28.61 mm/Hg. Sementara rata-rata tekanan darah Diastolik menurun menjadi 77.67 mm/Hg. Penurunan tekanan darah Diastolik mencapai 14.77 mm/Hg.
- C. Hasil analisis Uji Z dengan *Wilcoxon Ranks Test* pada tekanan darah Sistolik diperoleh bahwa $\text{sig } \alpha 0.05$ di dapatkan hasil p-value sebesar 0.000, dimana $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Sistolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu. Hasil analisis Uji Z dengan *Wilcoxon Ranks Test* pada tekanan darah Diastolik diperoleh bahwa $\text{sig } \alpha 0.05$ di dapatkan hasil p-value sebesar 0.001, $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah Distolik sesudah pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) pada peserta DMPA di Desa Margahayu.

B. Saran

1. Pendidikan Kebidanan

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah dapat menurunkan tekanan darah pada ibu suntik 3 bulan. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi informasi dan perkembangan ilmu pengetahuan kebidanan khususnya materi pembelajaran pada ibu kb suntik.

2. Penelitian Kebidanan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau data tambahan serta sebagai evidence based pada pengembangan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang sama.

3. Praktek Kebidanan

Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu cara efektif nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah, dan dapat di terapkan sebagai SOP di Puskesmas/tempat layanan mandiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Anies, 2018. *Penyakit Degenaratif: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degenaratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Angraini, Novita, dkk. 2020. Terapi Kombinasi Air Perasan Daging Buah Mengkudu (*Morinda citrifolia* L.) dan Mentimun (*Cucumis sativus* L.) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Proceeding of MulawarmanPharmaceuticals Conferences*. e-ISSN: 2614-4778. DOI: <https://doi.org/10.25026/mpc.v12i1.407>. Link <https://prosiding.farmasi.unmul.ac.id/index.php/mpc/article/view/407/390>.
- Adrianil dan Sari, M. 2019. Efektivitas Pemberian Jus Belimbing Manis dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, ISSN: 2657-1366.
- Ardiansyah, Muhammad Fachri *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Tiga Bulanan selama Satu Tahun dengan Peningkatan Tekanan Darah* (2017) Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia Diakses melalui <https://core.ac.uk/download/pdf/295346726.pdf> (20/9/2021, 15.25 WITA).
- Ahmad, Zul Fikar. 2017. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus Linn) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa*. UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR. Link: http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NjcwZGQ0MmZkMGM3NjlmMzE4OTcwMzEzZWY4NjhkZDM3NTNIMzhiYw=pdf.
- Brunner & Suddarth, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC

- BKKBN Provinsi Lampung. Penduduk dan ketenagakerjaan [internet]; 2013 [diakses pada 21 Maret 2015]. Tersedia dari <http://lampung.bkkbn.go.id.com>
- Bella Tendean, Rina Kundre, Rivelino S. Hamel, *Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik Depomedroksi Progesteron Asetat (Dmpa) Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Di Puskesmas Ranotana Weru*. Jurnal Keperawatan UNSART (2017). Diakses melalui [https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211US885G0&p=Jihan+safira%2C+dermawan%2C.++\(2019\)+.+Penggunaan+kontrasepsi+pada+wanita+memil+iki+kelebihan+dan+kekurangan+\(20/9/2021.15.25+WITA\).](https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211US885G0&p=Jihan+safira%2C+dermawan%2C.++(2019)+.+Penggunaan+kontrasepsi+pada+wanita+memil+iki+kelebihan+dan+kekurangan+(20/9/2021.15.25+WITA).)
- Cerry, E. 2015 *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Monggot Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan*.
- Darmawan, Jihan Safira 2019 *PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (Cucumis sativus L) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PESERTA LAMA KB SUNTIK 3 BULAN (DMPA) YANG MENGALAMI KENAIKAN*
- Danang Gumelar Wicaksana SOP Jus Mentimun (2019)
- Ekanto, Budi, dkk. 2015. *Pemberian Mentimun Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Wanita Lansia Hipertensi*. E-jurnal Keperawatan Karya Bakti, Volume 1, No. 1, Nopember 2015. Link: http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jk_kb/article/view/13.
- Eka Misbahatul Mar'ah Has dan Rista Fauziningtyas (2013) *PENGARUH TERAPI HUMOR DENGAN MEDIA FILM KOMEDI TERHADAP* (Jurnal Keperawatan Komunitas) Vol. 4, No. 1 Februari 2019 diakses melalui <https://e-journal.unair.ac.id/IJCHN%7C.com> (28/9/2021.10.25 WITA).
- Eka Misbahatul Mar'ah Has dan Rista Fauziningtyas (2019) *PENGARUH TERAPI HUMOR DENGAN MEDIA FILM KOMEDI TERHADAP* (Jurnal Keperawatan Komunitas) Vol. 4, No. 1 Februari 2019 diakses melalui

[file:///C:/Users/asus/Downloads/12496-59292-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/12496-59292-2-PB%20(1).pdf)
(28/9/2021.10.25 WITA).

Fitra Pringgayuda, Cikwanto, Zam Zami Hidayat (2021) *PENGARUH JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI* jurnal ilmiah kesehatan Vol 10 No 1 Januari 2021 | Page 23-32 diakses <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C> (28/9/2021.10.25 WITA).

Fatmasari 2019 Lintang Dian Saraswati *GAMBARAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL PADA KEJADIAN HIPERTENSI (Studi pada Wanita Pasangan Usia Subur di Kelurahan Tembalang)* URNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (ISSN: 2356-3346) <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> Diakses melalui <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1424242&val=4700&title=GAMBARAN%20PENGGUNAAN%20KONTRASEPSI%20HORMONAL%20PADA%20KEJADIAN%20HIPERTENSI%20Studi%20pada%20Wanita%20Pasangan%20Usia%20Subur%20di%20Kelurahan%20Tembalang> (20/9/2021.15.25 WITA).

Hartanto, Hanafi. 2010. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta:Pustaka Sinar Baru

Hernawan, A.D, Lingga dan Arfan, I. 2018. Pengaruh Pemberian Jus Campuran Mentimun (Cucumis Sativus L) dan Jeruk Manis (Citrus Aurantium) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 5, No. 2, 1-25.

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

Irianto, Koes. 2012. *Anatomi dan Fisiologi* Untuk mahasiswa. Bandung. Alfabeta.

Kemendes RI. (2014). *Hipertensi*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI

Kusnul, Zauhani & Muhiir, Zainal. 2014. Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Stikes Bahrul Ulum. Diakses dari situs <http://www.academia.edu>

Kusnul, Zauhani & Zainal Munir. 2012. Efek Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Jurnal Akper Bahrul Ulum. Link: <https://media.neliti.com/media/publications/172027-ID-efek-pemberian-jus-mentimun-terhadap-pen.pdf>.

Kusnul Z., Munir Z. 2012. Efek Pemberian Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan darah. Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum. Jombang.

Kusumastuty, Inggita, dkk. 2016. Asupan Protein dan Kalium Berhubungan dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan. Indonesian Journal of Human Nutrition, Juni 2016, Vol.3 No.1, P-ISSN 2442-6636, E-ISSN 2355-3987. Link: https://www.researchgate.net/publication/305791162_Asupan_Protein_dan_Kalium_Berhubungan_dengan_Penurunan_Tekanan_Darah_Pasien_Hipertensi_Rawat_Jalan_Protein_and_Potassium_Intake_Related_to_Decreased_Blood_Pressure_in_Outclinic_Hypertensive_Patients.

Riwidikdo, H. 2013. *Statistik Kesehatan Dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rohima Press.

Latif (2012). Obat tradisional. Jakarta: EGC

Lovindy, P. L, 2014 . *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus L) Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi*. Laporan Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Lebalado, Lovindy Putri & Tatik Mulyati. 2014. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) terhadap Tekanan Darah Sistolik dan

Diastolik pada Penderita Hipertensi .Link
[:http://eprints.undip.ac.id/45160/1/627_LOVINDY_PUTRI_LEBALADO.pdf](http://eprints.undip.ac.id/45160/1/627_LOVINDY_PUTRI_LEBALADO.pdf)

Munayarokh, Murdiyanto triwibowo, Zia Devi Mulya Rizkilillah 2014
HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN KONTRASEPSI SUNTIK DMPA DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI DI BPM MARIYAH NURLAILI, RAMBE ANAK MUNGKID JURNAL KEBIDANAN Vol. 3 No. 6 April 2014 di akses melalui <http://ejournal.Poltekkes-smg.ac.id.com> (28/9/2021.10.00.WITA).

Marbun, Rocky dkk, 2012, *Kamus Hukum Lengkap*, Jakarta: Visi Media.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Asdi Mahasatya

Notoadmojo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoadmojo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam, 2016, *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba.

Ponggohong, Cerry Elfind, dkk. 2015. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara Tahun 2015*. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 3, Nomor 2, Mei 2015. Universitas Sam Ratulangi Manado.

Porouw, Hasnawatty Surya. 2016. *Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Manis Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Akseptor Kb Suntik Di Wilayah Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo*. Link: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33913>

Proverawati, Atikah, et al. 2010. *Panduan Memilih Kontrasepsi*. Yogyakarta Nuha Medika. Siti Cholifah 2020. *PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN (Cucumis sativus linn) TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI PADA IBU*

HAMIL DI PUSKESMAS SUKATANI Home Vol 13, No 1 (2021) diakses melalui <http://jurnal.umla.ac.id/index.php/Js/index> (28/9/2021.10.25 WITA).

Pinema, (2014) *Kesehatan Reproduksi Kontrasepsi* Jakarta : Trans Info Media

Rapkin, A., & Akopians , A. 2012. Pathophysiology of premenstrual syndrome and premenstrual. *Menopause International Journal*, 18(2): 52–59. *TEKANAN DARAH DI PMB SITI MAHMUDAH KECAMATAN WAGIRKABUPATEN MALANG* Politeknik Kesehatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang Diakses melalui <http://repository.itk-soepraoen.ac.id/183/1/Abstrak.pdf> (20/9/2021.15.25 WITA).

Rizki Arista Devi 2018 *Gambaran Kepesertaan Keluarga Berencana (KB) di Provinsi Jawa Timur Tahun 2018* Departemen Biostatistika dan Kependudukan ,Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga diakses melalui <http://e-journal.unair.ac.id.com> 1/10/2021.15.25 WITA).

Roscoe dan Riyanto, Slamet dan Aglis Adhita H. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : CV. Budi Utama.

Sugiyono 2013 *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D)* Bandung Alfabeta

Sugiyono Prof. dr. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta Cv.

Singh R. B. 2011. Prevalence and Risk Factors for Prehypertension and Hypertension in Five Indian Cities. *Acta Cardiol* 2011, 66(1): 29-37. DOI: 10.2143/AC.66.1.2064964.

Sacks F.M., Campos H. 2015. Dietary Therapy in Hypertension. *N Engl J Med* 2015;362:2102-12.

Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Jakarta : Graha Ilmu.

Utami, Siti Haniyah (2021) *PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL DENGAN TEKanan DARAH JURNAL SAINS KEBIDANAN* Vol. 3 No. 1 Mei 2021 diakses melalui <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/.com> (28/9/2021.10.25 WITA).

Yanita, B. (2017). *Perbedaan Kejadian Dislipidemia antara Obesitas Ginerall dengan Obesitas Sentral pada Laki-Laki Dewasa di Lingkungan Universitas Lampung*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung, 1, 1–52. Retrieved from Unila.co.id

Yuli Fatmasari 2019 Lintang Dian Saraswati *GAMBARAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL PADA KEJADIAN HIPERTENSI (Studi pada Wanita Pasangan Usia Subur di Kelurahan Tembalang)* *URNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)* Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (ISSN: 2356-3346) <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> Diakses melalui (20/9/2021.15.25 WITA).

Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : CV AndiOffset.



Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN TEKANAN DARAH

Nama :.....

Tanggal Pengumpulan data :.....

A. IDENTITAS SAMPEL

1. Nama Lengkap :.....
2. Usia :.....
3. Agama :.....
4. Alamat :.....
5. No. Telp/ HP :.....
6. Pekerjaan : - Tidak bekerja
- Wiraswasta
- Pegawai swasta
- lain-lain

B. DATA ANTROPOMETRI

1. Berat Badan :..... kg

C. DATA KLINIS

1. Tekanan darah sebelum intervensi

No	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik

2. Tekanan darah setelah intervensi

No	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik

D. RIWAYAT HIPERTENSI DALAM KELUARGA

1. Apakah diantara ayah, ibu, kakek, nenek (kandung) dan saudara yang lainnya ada yang menderita hipertensi ?
2. Apabila ada, siapakah mereka.....

KEBIASAAN OLAHRAGA DALAM SATU MINGGU

1. Apakah saudara terbiasa melakukan olahraga ?
2. Apabila iya, berapa hari dalam satu minggu saudara melakukan olahraga ?
3. Berapa menit saudara melakukan olahraga dalam satu hari ?
4. Olahraga jenis apa yang biasanya saudara lakukan ?

LAMPIRAN 2

Kuesioner Mentimun

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR MENTIMUN	
Pengertian	Mentimun berasal dari suku <i>cucubitaceae</i> yang memiliki nama latin <i>Cucumis Sativus L.</i> Mentimun mempunyai sulur-sulur berbentuk spiral. Batang segitiga, berbulu halus, dan berwarna hijau, helaian daun berwarna hijau, berbentuk jantung, ujung runcing, dan tepi bergigi. Daun bertangkai panjang dan bulat memanjang (10-20 cm) serta banyak mengandung cairan atau air. Buah muda berwarna hijau berlilin puting, buah tua berwarna kuning kotor. Buah memiliki banyak biji yang berbentuk bulat dan berwarna putih (Latief,2012).
Tujuan	Dari hasil penelitian dan dasar teori maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya perlakuan jus mentimun maka dapat membantu pasien untuk menurunkan tekanan darah (non farmakologis)
Prosedur	A. Tahap Pra-Interaksi 1. Blender

	<ol style="list-style-type: none">2. Buah mentimun 200 gr3. Pisau4. Gelas 200 ml5. Air 200 ml6. Sendok7. Saringan8. Mangkuk
	<p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan salam dan pendekatan terapeutik kepada ibu.2. Menjelaskan tujuan, kontrak dan waktu dan prosedur tindakan pada ibu.3. Menanyakan apakah ibu bersedia. <p>C. Tahap Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none">1. Timbang mentimun sesuai ukuran mentimun 200 gram.2. Kupas kulit mentimun dan cuci bersih

	<p>mentimun yang sudah di kupas dengan air</p> <ol style="list-style-type: none">3. Masukkan buah mentimun 200 gram yang sudah dicuci dan dipotong ke dalam blender4. Tambahkan 1 gelas air putih 200 ml ke blender5. Mentimun siap untuk di blender.6. Setelah selesai proses penghalusan tuang jus mentimun kedalam gelas sebanyak 200 ml/gelas dan dikonsumsi dalam 1x/hari selama 7 hari berturut-turut. Dalam konsumsi jus mentimun yaitu pada saat pagi hari sebelum makan dengan selisih waktu 15-30 menit.
---	---

Lampiran 3

No. Kode Responden**Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian**

pengaruh pemberian jus mentimun (Cucumis Sativus L) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu

Oleh:

Jumiati

200411071

Saya adalah mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul pengaruh pemberian jus mentimun (Cucumis Sativus L) terhadap tekanan darah pada peserta KB suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di Desa Margahayu

Dalam penelitian ini, saya akan memberikan satu lembar ceklis untuk melakukan pengukuran tekanan darah dan akan diberikan intervensi jus mentimun kepada ibu untuk mengurangi tekanan darah. Penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan.

Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan kesediaan Ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika ibu bersedia, silahkan untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apadanya. Partisipasi ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga ibu bebas untuk mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang ibu berikan akan dirahasiakan dan hanya dipergunakan dalam penelitian ini.

Peneliti Samarinda, 22 Januari 2022


Responden


Lampiran 4

LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Jumiati
 NIM : 200411071
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Pembimbing I : Asih Prasetyarini SST.,M.Keb
 Judul :



Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu

Pertemuan I	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jum'at, 4 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rencana Tema dan Judul Penelitian 2. Lanjutkan membuat BAB 1 3. Perhatikan tata cara penulisa sesuai dengan buku panduan akademik 	


Pertemuan II	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Minggu, 22 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki pendahuluan 2. Mencari materi yang mengenai bab 1 3. perbaiki materi tinjauan pustaka 	
Pertemuan III	Catatan Pembimbing	Tanda


		Tangan
Jum'at 22 juli 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. materi WHO di dilengkapi 2. penelitian terikat, ditambahkan penelitian terkait 	<i>Pien</i>
Pertemuan IV	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Kamis, 29 juli 2021	<p>Perbaikan penyusunan BAB 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. WHO 3. Menurut WHO 4. Program KB 5. Pencapaian peserta 6. Perkembangan alat kontrasepsi 7. Efektifitas alat kontrasepsi 8. Efek samping sebagian peserta KB / Efek samping Alat kontrasepsi 9. Hipertensi 10. Terapi mentimun 11. Penelitian terkait 	<i>Pien</i>



Pertemuan V	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Kamis 5 Agustus 2021	Perbaiki Penyusunan BAB II A. Kontrasepsi 1. Pengertian 2. Manfaat 3. Jenis 4. Efektifitas 5. Efek samping B. Tekanan Darah 1. Pengertian tekanan darah 2. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah 3. Peningkatan tekanan darah, ibu ,dengan suntik KB C. Mentimun	
Pertemuan VI	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Senin, 16 Agustus 2021	1. Konsep tekanan darah 2. Teori tentang hal yang mempengaruhi tekanan darah secara umum 3. Perbaiki kalimat mekanisme peningkatan tekanan darah 4. Peningkatan tekanan darah pada ibu akspektor KB 5. Revisi BAB III variabel independent terapi jus mentimunnya pilih salah satu saja	

	200 gr atau 100	
	6. Bikin Lampiran	

Pertemuan VIII	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jum'at 20 Agustus 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki BAB III Terapi Non Farmakologi lain yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah 2. Kandungan mentimun di jabarkan, bagaimana cara kerja mentimun dalam menurunkan tekanan darah 3. Jus yang mau pakai mentimun yang berapa gr tentukan salah satu 	

Pertemuan IX	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jum'at 23 Agustus 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. BAB 1 Susunan sudah baik 2. Perbaiki penulisan, penomoran dan paragraph 3. Jabarkan terapi farmakolohi yang lain 4. Buat bagan/ringkasan dalam bentuk bagan bagaimana 	

	<p>mentimun dapat menurunkan tekanan darah</p> <p>5. BAB II terdiri dari 1 kelompok kb suntik 3 bulan</p> <p>6. Terapi dilakukan pengukuran tekanan darah</p> <p>7. Perbaiki populasi, kriteria inklusi dan kerangka konsep</p> <p>8. Terapi mentimun mendeskripsikan presentasi akpektor KB</p>	
--	--	--

 <p>ITKES WHS</p>		
Pertemuan X	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Minggu September 2021	ACC	

Lampiran 5

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN UJIAN

Kami sebagai pembimbing menyatakan bahwa mahasiswa bimbingan kami telah layak melaksanakan Ujian Skripsi Tugas Akhir dan dengan ini mengajukan permohonan agar mahasiswa tersebut di perkenankan untuk bisa melaksanakan ujian

Samarinda, 22 Januari 2022
Pembimbing



LEMBAR KESEDIAAN MENGUJI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Jumiati
 NIM : 200411071
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Judul : Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*)
 Terhadap Tekanan Darah Pada Peserta KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Yang
 Mengalami Peningkatan Tekanan Darah di Desa Margahayu.

No	NAMA & TTD	KESEDIAAN MENGUJI	TANDA TANGAN
1	Penguji I <u>Heni Purwanti, M. Keb</u>	Hari : Sabtu Tanggal : 22-01-2021 Pukul : 14.00 wita	
2	Penguji II <u>Sri Handayani, SST.,M.Kes</u>	Hari : Sabtu Tanggal : 22-01-2021 Pukul : 14.00 wita	
3	Penguji III/ Pembimbing <u>Asih Prasetyarini SST.,M.Keb</u>	Hari : Sabtu Tanggal : 22-01-2021 Pukul : 14.00 wita	

Samarinda, 22 Januari 2022

Mengetahui
Ketua Program Studi



(Hestry Norhapifah, SST., M.Keb)

Master Data			
No	Aqama	Jumlah	Porsentase
1	islam	17	94
2	kristen	1	6
			0
	Jumlah	18	100
No	Umur	Jumlah	Porsentase
1	≤ 20 Tahun	0	0
2	21 - 25 Tahun	0	0
3	26 - 30 Tahun	4	22
4	31 - 35 Tahun	9	50
5	36 - 40 Tahun	5	28
6	41 - 45 Tahun	0	0
7	≥ 46 Tahun	0	0
	Jumlah	18	100
No	Pendidikan	Jumlah	Porsentase
1	Strata I	0	0
2	Diploma	0	0
3	SMA	11	61
4	SMP	6	33
5	SD	1	6
	Jumlah	18	61
No	Pekerjaan	Jumlah	Porsentase
1	Karyawan	0	0
2	Wiraswasta	3	17
3	IRT	15	83
	Jumlah	18	100
No	Berat Badan	Jumlah	Porsentase
1	kurus	0	0
2	normal	10	56
3	gemuk	8	44
	Jumlah	18	100
No	Riwayat Hipertensi	Jumlah	Porsentase
1	Ada	6	33
2	Tidak Ada	12	67
	Jumlah	18	100
No	Kebiasaan Olah Raga	Jumlah	Porsentase
1	1 - 2 Kali Seminggu	10	56
2	3 - 4 Kali Seminggu	8	44
3	Tidak Ada	0	0



NO Resp	Pre Test		Post Test	
	Tekanan Darah Sistole	Tekanan Darah Diastole	Tekanan Darah Sistole	Tekanan Darah Diastole
1	150	90	120	80
2	140	80	120	80
3	152	88	120	70
4	170	90	130	80
5	150	90	120	80
6	162	88	130	80
7	160	90	130	80
8	140	90	120	70
9	150	100	120	70
10	139	104	120	80
11	157	104	128	80
12	150	90	120	80
13	141	96	120	80
14	130	90	110	70
15	150	90	120	70
16	188	117	140	80
17	163	79	130	80
18	143	88	122	88



Explore

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sistole_PreT	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Diastole_PreT	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Sistole_PosT	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Diastole_PosT	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistole_PreT	.168	18	.191	.929	18	.188
Diastole_PreT	.329	18	.000	.844	18	.007
Sistole_PosT	.301	18	.000	.827	18	.004
Diastole_PosT	.394	18	.000	.712	18	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics rerata tekana darah sistolik dan diastolik

		Sistole_PreT	Diastole_PreT	Sistole_PosT	Diastole_PosT
N	Valid	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0
Mean		151.94	92.44	123.33	77.67
Std. Error of Mean		3.179	2.126	1.584	1.234
Median		150.00	90.00	120.00	80.00
Minimum		130	79	110	70
Maximum		188	117	140	88
Sum		2735	1664	2220	1398

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistole_PreT	18	130	188	151.94	13.488
Diastole_PreT	18	79	117	92.44	9.018
Sistole_PosT	18	110	140	123.33	6.721
Diastole_PosT	18	70	88	77.67	5.236
Valid N (listwise)	18				

Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistole Post Test - Sistole Pree Test	Negative Ranks	18 ^a	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	18		
Diastole Post Test - Diastole Pree Test	Negative Ranks	15 ^d	9.00	135.00
	Positive Ranks	1 ^e	1.00	1.00
	Ties	2 ^f		
	Total	18		

- a. Sistole Post Test < Sistole Pree Test
 b. Sistole Post Test > Sistole Pree Test
 c. Sistole Post Test = Sistole Pree Test
 d. Diastole Post Test < Diastole Pree Test
 e. Diastole Post Test > Diastole Pree Test
 f. Diastole Post Test = Diastole Pree Test

Test Statistics^a

	Sistole Post Test - Sistole Pree Test	Diastole Post Test - Diastole Pree Test
Z	-3.742 ^b	-3.479 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001

1.1 Wilcoxon Signed Ranks Test

- b. Based on positive ranks.



PEMERINTAH KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JONGGON JAYA

Jl. Poros 1 RT.XII Desa Jonggon Jaya Kec. Loa Kulu Kode Pos 75571
Website : www.pkmjonggonjaya.com Email : pkm.jonggon@gmail.com



Jonggon Jaya , 29 Oktober 2021

Nomor : P-538/DINKES/PUSK-JJ/000/X/2021
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan
dan Pengambilan Data
Lampiran : 1 (satu) lembar

Kepada Yth,
Institut Teknologi Kesehatan
& Sains Wiyata Husada
Di -
Samarinda

Menindak lanjuti Surat Permohonan dari Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda Program Studi SI Kebidanan Nomor: 1933/ ITKES-WHS/LT/2021 tanggal 28 Oktober 2021 tentang. Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data :

Nama : Jumiati
NIM : 200411071
Semester : III
Program Studi : SI Kebidanan

Judul Penelitian: Pengaruh pemberian jus mentimun (Cucumis Sativus L) terhadap tekanan darah pada peserta kb suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu.

Maka menimbang hal tersebut diatas, maka kami UPTD Puskesmas Jonggon Jaya Kecamatan Loa Kulu tidak keberatan serta memberikan izin untuk mahasiswa tersebut dalam melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di Puskesmas Jonggon Jaya.

Demikian surat ini disampaikan untuk dapat di ketahui dan di laksanakan sebagai mana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya di ucapkan terima kasih.

Kepala UPTD
Puskesmas Jonggon Jaya

Zam'an Artah, SKM

NIP : 19710709 199303 1 005



PEMERINTAH KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JONGGON JAYA



Jl. Poros 1 RT.XII Desa Jonggon Jaya Kec. Loa Kulu Kode Pos 75571
Website : www.pkmjonggonjaya.com Email : pkm.jonggon@gmail.com

Jonggon Jaya, 29 Oktober 2021

Nomor : B-334/DINKES/Pusk-JJ/000/10/2021 Kepada Yth,
Lampiran : - Rektor Institusi Teknologi Kesehatan &
Perihal : Balasan Izin Penelitian Sains Wiyata Husada Samarinda
Cq. Ketua Kebidanan
Di -

Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zam'an Artah, SKM
NIP : 197107091993031005
Jabatan : Kepala Puskesmas Jonggon Jaya
Menerangkan bahwa :
Nama : Jumiaty
NIM : 200411071
Jurusan : S1 Kebidanan
Sekolah : ITKES Wiyata Husada Samarinda

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di UPTD Puskesmas Jonggon Jaya dengan permasalahan dan judul :

"Pengaruh pemberian jus mentimun (Cucumis Sativus L) terhadap tekanan darah pada peserta kb suntik 3 bulan (DMPA) yang mengalami peningkatan tekanan darah di desa margahayu"

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kepala UPTD
Puskesmas Jonggon Jaya

Zam'an Artah, SKM
NIP. 19710709 199303 1 005

Dokumentasi

A. Alat dan bahan

Alat :

- Blender
- Buah mentimun 200 gram
- Pisau
- Gelas 200 ml
- Air 200 ml
- Sendok
- Saringan
- Mangkuk



B. Cara pembuatan jus mentimun

1. Kupas mentimun menggunakan pisau yang tajam.



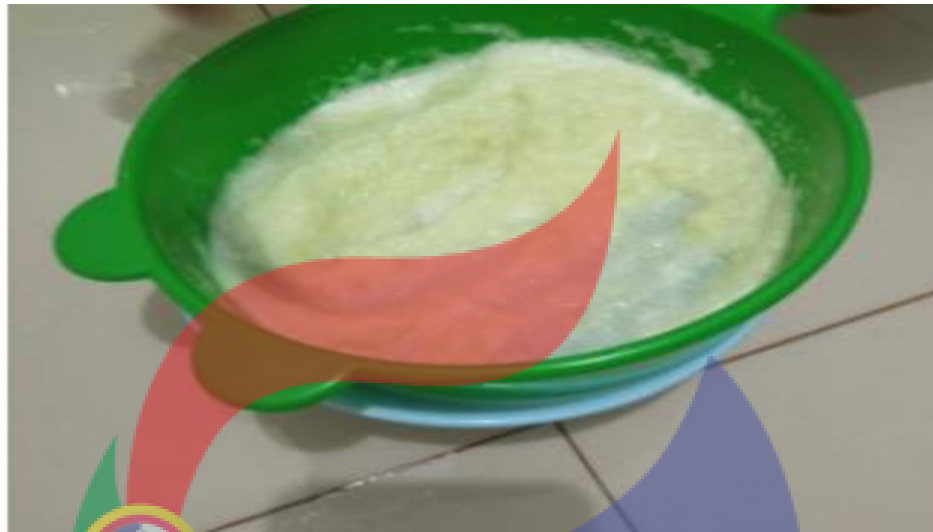
2. Potong mentimun menjadi potongan-potongan besar



- 3 .Masukan mentimun 200 gram kedalam blender, dan isi air 200 gram dan siap di haluskan.



4. Tuangkan mentimun ke dalam mangkuk melalui saringan dengan perlahan.



5. Aduk menggunakan sendok logam sambil sesekali menekan pada saringan. Dengan mengaduk, mendorong jus untuk merembes keluar dan mengalir melalui saringan ke dalam mangkuk.



6. Tuang mentimun yang sudah di saringkan kedalam botol 200 gram



Dokumentasi

