

ABSTRAK

Lansia dengan hipertensi sering meminum jamu (dengan bahan kandungan yang tidak diketahui) untuk menurunkan tekanan darah. Jus mentimun merupakan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, namun ini masih perlu diteliti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sidomukti Gresik.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment*. Populasi 36 lansia penderita hipertensi di desa Sidomukti, Gresik. Teknik *sampling* adalah *total sampling*. Variabel independen Efektivitas jus mentimun dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian dengan lembar observasi dan kuesioner serta SOP pembuatan jus mentimun, analisa data menggunakan uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan $\alpha = 0,05$,

Hasil penelitian sebelum tindakan pada kelompok kontrol 18 responden didapatkan sebagian besar (61,1%) memiliki tekanan darah kategori sedang sedangkan sesudah tindakan didapatkan sebagian besar (66,7%) memiliki tekanan darah kategori ringan. Pada kelompok intervensi sebelum tindakan didapatkan hasil setengahnya (50%) memiliki tekanan darah dalam kategori sedang dan sesudah tindakan didapatkan sebagian besar (55,6%) memiliki tekanan darah dalam kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan $P=0,000 < \alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak, berarti pemberian jus mentimun efektif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sidomukti Gresik.

Konsumsi jus mentimun bisa menurunkan tekanan darah secara efektif. Lansia diharapkan mengkonsumsi jus mentimun sesuai takaran sebagai pengganti jamu (dengan bahan kandungan yang tidak diketahui) untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Jus mentimun