

ABSTRAK

Magvira Amalia. 2023. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus L*) dan Belimbing (*Averrhoa Carambola*) terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di UPTD Puskesmas Tumpang.

Pembimbing : Endang Widajati, SST., M.Kes., RD dan Dwipajati, SST., M.Gz

Hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang termasuk dalam masalah kesehatan di Indonesia yang mengalami peningkatan dari 25,8 % menjadi 34,1 % pada 2018. Upaya penanggulangan dan pencegahan hipertensi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis hipertensi ditangani dengan mengkonsumsi buah dan sayuran yang mengandung kalium serta magnesium. Mentimun memiliki kandungan gizi yaitu mineral serta vitamin dan mudah didapatkan dengan harga terjangkau. Belimbing bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung kalium dan magnesium dengan harga yang terjangkau, mudah ditemukan, serta memiliki rasa segar. Kandungan kalium, magnesium, dan kalsium pada kedua buah diharapkan dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus L*) dan belimbing (*Averrhoa Carambola*) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di UPTD Puskesmas Tumpang. Desain penelitian eksperimen terkendali acak (*Randomized Controlled Trials [RCT]*) dengan desain *Pretest-Posttest With Control Group*. Penelitian dilakukan selama 7 hari intervensi jus dan 3x konseling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah setelah intervensi rerata sistolik kelompok perlakuan sebesar 9,28 mmHg dengan diastolik 4,63 mmHg dan kelompok kontrol sistolik sebesar 1,54 mmHg dengan diastolik 1,45 mmHg. Hasil uji statistik perbedaan tekanan darah yang signifikan terletak pada sistolik kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi *p value* ($0,026 < 0,05$). Kesimpulan penelitian tidak terdapat pengaruh yang signifikan (*p value* $> 0,05$) pemberian jus mentimun (*cucumis sativus L*) dan belimbing (*averrhoa carambola*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di UPTD Puskesmas Tumpang.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Mentimun Belimbing