

**Pengaruh Konsumsi Mentimun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Bulak & Dusun
GilingDesa Tuksone Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo**

Melisa Putri Dewi Riyanti¹, Dwi Kartika Rukmi²

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi termasuk salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan tercatat hipertensi sudah menyebabkan 10,4 juta kematian ditahun yang sama. Prevalensi hipertensi di Indonesia diketahui mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1%. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu terapinutrisi dengan mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*)

Tujuan: Mengetahui pengaruh konsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksone Kecamatan Sentolo.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Experiment* dengan *Pre-test Pos-test design with control group* dimana peneliti akan dengan membagi responde menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control.

Hasil: Untuk kelompok intervensi hasil rerata hari ke-0 yaitu 161,26 menjadi 139,06 pada hari ke-7. Sedangkan untuk kelompok control hari ke-0 yaitu 159,64 menjadi 151,64 pada hari ke-7.

Kesimpulan: Ada perbedaan tekanan darah sebelum mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) dan setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksone Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi kepada responden lainnya dengan metode mengkonsumsi buah mentimun yang berbeda-beda.

Kata kunci: *hipertensi, mentimun, tekanan darah*

The Effect of Cucumber Consumption (*Cucumis Sativus*) on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in Bulak Hamlet & Giling Hamlet, Tuksono Village, Sentolo District, Kulon Progo Regency

Melisa Putri Dewi Riyanti¹, Dwi Kartika Rukmi²

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the main causes of premature death in the world and it is recorded that hypertension has caused 10.4 million deaths in the same year. The prevalence of hypertension in Indonesia is known to have increased from 25.8% to 34.1%. One of the treatments that can be done is nutritional therapy by consuming cucumber (*Cucumis sativus*).

Objective: To determine the effect of consumption of cucumber (*Cucumis sativus*) on blood pressure reduction in hypertension patients in Bulak Hamlet & Giling Hamlet, Tuksono Village, Sentolo District.

Methods: This study uses a Quasy Experiment research type with Pre-test Post-test design with control group where the researcher will divide the respondents into 2 groups, namely the intervention group and the control group.

Results: For the intervention group the average results on day 0 were 161.26 to 139.06 on the 7th day. Meanwhile, for the control group on day 0 it was 159.64 to 151.64 on day 7.

Conclusion: There is a difference in blood pressure before consuming cucumber (*Cucumis sativus*) and after consuming cucumber (*Cucumis sativus*) in Bulak Hamlet & Giling Hamlet, Tuksono Village, Sentolo District, Kulon Progo Regency. Further researchers are expected to provide interventions to other respondents with different methods of consuming cucumbers.

Keywords: *hypertension, cucumber, blood pressure*