BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sentolo II tepatnya di Desa Salamrejo. Puskesmas Sentolo II adalah Faskes tingkat pertama BPJS Kesehatan di Kabupaten Kulon Progo, di Puskesmas Sentolo II terdapat beberapa jenis pelayanan seperti, pemeriksaan umum, pelayanan kesehatan gigi dan mulut, pelayanan KIA KB, pelayanan laboratorium, pelayanan tindakan, pelayanan imunisasi, serta pelayanan konsultasi.

Puskesmas Sentolo II memberikan pelayanan kepada 4 Desa yang termasuk kedalam wilayah kerja Puskesmas yaitu, Demangrejo, Tuksono, Srikayangan dan Salamrejo. Desa Tuksono ini terdiri dari 12 dusun yang memiliki angka Hipertensi tinggi yaitu 180 orang. Dari 12 dusun tersebut, dusun Bulak dan dusun Giling yang paling tinggi angka kejadian Hipertensi. Adapun kegiatan yang di lakukan di dusun Bulak yaitu melakukan posyandu Lansia yang dilakukan setiap hari kamis pon setiap bulanya, sedangkan untuk di dusun Giling dilakukan pada tanggal 15 setiap bulannya.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis dan data kategorik dan numeric. Data kategorik meliputi jenis kelamin, aktifitas fisik, merokok, konsumsi garam, konsumsi alcohol, tingkat stress, dan riwayat hipertensi. Sementara data numeric meliputi usia dan obesitas. Karakteristik responden pada penelitian ini tercantum pada table 4.1

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Tabel 4.1 Distribusi Freukensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi (n = 35)

Kelompok Intervensi		
Karakteristik	**Freukensi (n)**	**Presentase (%)**
Usia		
25-45	8	22,8
46-60	18	51,5
61-69	9	25,7
Total	35	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	68,6
Perempuan	11	31,4
Total	35	100
Obesitas		
Ringan	5	14,3
Sedang	24	68,6
Berat	6	17,1
Total	35	100
Aktivitas Fisik		
Ringan	11	31,4
Sedang	20	57,1
Berat	4	11,4
Total	35	100
Merokok		
Iya	7	20,1
Tidak	28	79,9
Total	35	100
Konsumsi Garam		
Normal	11	31,4
Berlebih	24	68,6
Total	35	100
Konsumsi Alkohol		
Iya	0	00,0
Tidak	35	100
Total	35	100
Tingkat stress		
Ringan	15	42,9
Sedang	17	48,6
Berat	3	8,5
Total	35	100
Riwayat Hipertensi		
Iya	35	100
Tidak	0	0,00
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan karakteristik responden pada kelompok intervensi mayoritas usia pasien hipertensi 46-60 tahun sebanyak 18 (51,5%), pada kelompok intervensi ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 responden (68,6). Obesitas yang dialami mayoritas sedang dengan jumlah 24 orang (68,6%), Aktifitas fisik yang dilakukan mayoritas sedang yaitu 20 orang (57,1%). Pada kelompok ini mayoritas tidak merokok dengan jumlah 28 orang (80,0%), untuk yang mengkonsumsi garam mayoritas berlebih dengan jumlah 24 orang (68,6%). Sedangkan untuk responden yang mengkonsumsi alcohol mayoritas tidak mengkonsumsi alcohol dengan jumlah 35 orang (100%), dan dengan tingkat stress yang mayorutas sedang dengan jumlah 17 orang (48,6%), serta riwayat hipertensi mayoritas semuanya hipertensi.

Tabel 4.2 Distribusi Freukensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol (n = 25)

Kelompok Kontrol		
Karakteristik	**Freukensi (n)**	**Presentase (%)**
Usia		
25-45	17	68,0
46-60	5	20,0
61-69	3	12,0
Total	25	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	56,0
Perempuan	11	44,0
Total	25	100
Obesitas		
Ringan	4	16,0
Sedang	15	60,0
Berat	6	24,0
Total	25	100
Aktivitas Fisik		
Ringan	8	32,0
Sedang	16	64,0
Berat	1	4,0
Total	25	100
Merokok		
Iya	12	48,0
Tidak	13	52,0
Total	25	100

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Konsumsi Garam		
Normal	8	32,0
Berlebih	17	68,0
Total	25	100
Konsumsi Alkohol		
Iya	0	00,0
Tidak	25	100,
Total	25	100
Tingkat stress		
Ringan	10	40,0
Sedang	13	52,0
Berat	2	8,0
Total	25	100
Riwayat Hipertensi		
Iya	25	100
Tidak	0	0,00
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan karakteristik responden mayoritas berusia 25-45 tahun sebanyak 17 orang (68,0%), pada kelompok control ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (56,0%), untuk tingkat obesitas pada kelompok ini mayoritas sedang dengan jumlah 15 orang (60,0). Sedangkan untuk tingkat stress pada responden mayoritas sedang sebanyak 16 orang (64,0%), untuk responden yang merokok mayoritas pada kelompok control tidak merokok sebanyak 20 orang (80,0%), untuk yang mengkonsumsi garam pada kelompok ini mayoritas berlebih sebanyak 17 orang (68,0%). Konsumsi alcohol mayoritas tidak mengkonsumsi sebanyak 25 orang (100%), dengan tingkat stress mayoritas ringan dengan jumlah 13 orang (52,0%), serta riwayat hipertensi pada kelompok control mayoritas mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 25 orang (100%).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

3. Analisa Bivariat

Sebelum manganalisa menggunakan analisa bivariat, peneliti akan melakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* karena jumlah responden dalam penelitian kurang dari 50 orang. Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada table 4.3

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data

Tekanan darah	Statistic	Sig. (*p-value)*
Pre-test	0,849	0,000
Post-test	0,754	0,000

Syarat dari data berdistribusi normal apabila hasil uji normalitas data dengan *p-value* >0.05. Pada table 4.3 menunjukan bahwa hasil uji normalitas data tekanan darah sebelum mengkonsumsi mentimun dalam penelitian ini yaitu 0,000, sedangkan untuk uji normalitas data sesudah mengkonsumsi mentimun dalam penelitian ini yaitu 0.000, yang artinya data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal karena hasil dari pengukuran <0.05. Dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui rerata penurunan tekanan darah pada tabel 4.4 sampai tabel 4.8.

b. Kadar Rerata Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kelompok control

Tabel 4. 4 Rerata Tekanan Darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Desa Tuksono

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Pre-test hari ke 0	161,26	160,00	14,786	140	200
Post-test hari ke 3	149,80	147,00	13,188	133	187
Post-test hari ke 7	139,06	137,00	9,801	125	165
Pre-test hari ke 0	159,64	158,00	20,062	140	240
Post-test hari ke 3	155,20	150,00	15,468	140	220
Post-tese hari ke 7	151,64	145,00	10,392	139	197

Rerata tekanan darah tinggi dari kedua kelompok pada saat pretest (hari ke 0) memiliki rerata yang tidak jauh berbeda yaitu 161,26 dan 159,64 mmHg. Rerata tersebut mengalami penurunan pada hari ke 7 setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus)* rerata dari kelompok intervensi menjadi 139,06 mmHg dan kelompok kontrol menjadi 151,64 mmHg.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

c. Perbedaan tekanan darah kelompok intervensi

Tabel 4. 5 Perbedaan Rerata Penurunan Tekanan darah kelompok intervensi menggunakan uji wicoxon

Kelompok Intervensi	Z	*Asymp, Sig (2-tiled)*
Ke-0 dan ke-3	-5,201	0,000
Ke-0 dan ke-7	-5,165	0,000

Pada table 4.5 dapat dilihat bahwa perbedaan rerata tekanan darah pada kelompok intervensi di hari ke-0 dengan ke-3, dan hari ke-7 mempunyai pv 0.000 (<0.005) yang artinya bahwa ada perbedaan signifikan rerata tekanan darah pada kelompok intervensi pada hari ke-0 dengan hari ke 3 dan 7.

d. Perbedaan tekanan darah kelompok kontrol

Tabel 4. 6 Perbedaan Rerata Penurunan Tekanan darah kelompok kontrol menggunakan uji wicoxon

Kelompok Kontrol	Z	*Asymp, Sig (2-tiled)*
Ke-0 dan ke-3	-3,813	0,000
Ke-0 dan ke-7	-4,375	0,000

Pada table 4.6 dapat dilihat bahwa perbedaan rerata tekanan darah pada kelompok kontrol di hari ke-0 dan ke-3, mempunyai pv 0,000 (<0.005) sedangkan untuk hari ke-0 dan hari ke-7 memiliki pv 0.000 (<0.005) yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah pada kelompok kontrol pada hari ke 0, dengan hari ke 3 dan 7.

e. Perbedaan Penurunan Rerata Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada hari ke 0 dan 7

Tabel 4. 7 Perbedaan Rerata Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi hari ke-0 dan hari ke-7 Menggunakan Uji *Wilcoxon*

Intervensi	Z	*Asymp.Sig (2 tiled)*
Hari ke 0 dan hari ke 7	-5,201	0,000

Pada table 4.7 dapat dilihat bahwa perbedaan rerata penurunan tekanan darah hari ke-0 dan hari ke-7 pada kelompok intervensi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mempunyai nilai pvalue 0,000 (<0,005) yang berarti bahwa di hari ke-0 dan hari ke-7 memiliki perbedaan yang signifikan.

Tabel 4. 8 Perbedaan Rerata Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol hari ke-0 dan hari ke-7 Menggunakan Uji *Wilcoxon*

Kontrol	Z	*Asymp.Sig (2 tiled)*
Hari ke-0 dan hari ke-7	-4,375	0,000

Pada tabel 4.8 dapat dilihat bahwa perbedaan rerata penurunan tekanan darah hari ke-0 dan hari ke7 pada kelompok control mempunyai nilai pv 0,001 (<0<005) yang berarti bahwa di hari ke-0 dan hari ke-7 memliki perbedaan yang signifikan.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Demografi

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa usia responden pada kelompok intervensi mayoritas pada rentang 46-60 tahun, sedangkan pada kelompok control mayoritas usia pada rentang 25-45 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arum, 2019) tentang hipertensi yang dialami oleh penduduk yang berusia produktif yang menyatakan bahwa mayoritas usia penderita hipertensi berusia 20-64 tahun. Menurut (Kartika, 2021) bahwa tekanan darah dapat meningkat seiring bertambahnya usia, puncaknya pada awal pubertas dan akan menurun, pada dewasa yang lebih tua elastisitas arteri menurun, lebih kaku dan kurang dalam menghasilkan tekanan darah, tekanan ini yang mengakibatkan sistolik meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi menarik secara fleksibel dengan tekanan yang berkerut serta mengakibatkan tekanan diastolic tinggi.

Jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas laki-laki di kedua kelompok, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amanda & Martini, 2018) yang terdapat 73,10% responden di dalam penelitiannya laki-laki. Penderita hipertensi paling banyak yaitu laki-laki karena laki-laki sering mengalami tanda-tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan keatas, hal ini

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

disebabkan oleh pembuluh darah yang menyempit maka tekanan darah akan meningkat sehingga laki-laki rentan terkena hipertensi hal ini juga disebabkan oleh masalah hormonal, sedangkan untuk perempuan lebih rentan terkena hipertensi setelah menopause karena produksi hormone estrogen menurun saat menopause sehingga perempuan kehilangan efek menguntungkannya dan menjadikan tekanan darah meningkat. (Oktavia, Rizal, & Hayati, 2021)

Obesitas yang dialami oleh penderita hipertensi dalam penelitian ini pada kedua kelompok yaitu sedang, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Purwaningsih, 2021) dari 65 responden yang mengalami obesitas sedang sebesar 39 orang hal ini disebabkan karena terjadinya peningkatan kinerja jantung pada seseorang yang mengalami obesitas sehingga volume darah dan tekanan pada dinding arteri semakin besar yang mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat.

Aktifitas fisik sangat berpengaruh untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi, dalam penelitian ini di kedua kelompok paling banyak responden melakukan aktifitas sedang yaitu sebanyak 57,1% untuk kelompok intervensi dan 64% untuk kelompok control. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wedri, Windayanti, & Rasdini, 2021) yaitu dari 68 responden 31 diantaranya melakukan aktifitas sedang dan mengalami penurunan tekanan darah sedangkan untuk 25 responden yang melakukan aktifitas ringan mengalami peningkatan tekanan darah, hal ini terjadi karena orang yang tidak aktif dalam aktifitas fisik cenderung mempunyai freukensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi yang menyebabkan tekanan darah meningkat, sedangkan untuk orang yang melakukan aktifitas secara teratur dan rutin dapat mengurangi resiko terkena hipertensi karena melakukan aktifitas fisik dapat mengurangi kerja saraf simpatik, pembuluh darah lebih sehat terhindar dari stress oksidatif dan peradangan, menekan akitifitas renin sehingga pembuluh darah tervasodilatasi dan tekanan darah menurun.

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi kesehatan, pada penelitian ini di dua kelompok banyak responden yang tidak

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

merokok dibanding dengan yang merokok. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Angga & Elon, 2021) yang membahas tentang hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah, karena semakin sering seseorang merokok maka tekanan darah akan meningkat yang disebabkan oleh kandungan yang ada di dalam rokok mengakibatkan pembuluh darah mengalami kondisi kurang elastis.

Mengkonsumsi garam berlebih dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, dalam penelitian ini di kedua kelompok mayoritas mengkonsumsi garam berlebih untuk kelompok intervensi 24 orang sedangkan untuk kelompok control 17 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Septiani, 2019) tentang mengkonsumsi garam dengan jumlah responden 91 yang diantaranya 60 responden mengkonsumsi garam berlebih dan 31 responden mengkonsumsi garam dalam jumlah normal. Konsumsi garam yang berlebih akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel yang akan menganggu keseimbangan cairan, masuknya cairan kedalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang berakibat tekanan darah meningkat. (Aristi, Rasni, Susumaningrum, Susanto, & Siswoyo, 2020)

Konsumsi alcohol secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang, didalam penelitian ini semua responden baik di kelompok intervensi ataupun di kelompok control tidak mengkonsumsi alcohol. Penelitian ini tidak sejalan dengan peneltian (Jayanti, Wiradyani, & Ariyasa, 2017) tentang hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi yang mengkonsumsi alcohol tekanan darahnya meningkat, karena alcohol memiliki efek yang sama dengan karbiondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental sehingga jantung dipaksa untuk memompa yang mengakibatkan tekanan darah dapat meningkat.

Stress yang dialami responden dalam penelitian ini pada kelompok intervensi mengalami stress sedang sebanyak 17 orang, sedangkan untuk kelompok control sebanyak 13 orang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

(Lumbantobing, 2019) bahwasanya terdapat 57 responden dengan jumlah stress sedang sebanyak 47 responden. Hal ini terjadi karena kondisi stress dapat meningkatkan aktifitas saraf simpatis yang akan meningkatkan tekanan darah secara bertahap, yang artinya jika semakin berat kondisi stress individu maka semakin tinggi pula peningkatan tekanan darahnya (Dewi, 2018)

Penderita Hipertensi harus rutin untuk mengkonsumsi obat antihipertensi pada penelitian ini semua responden mengkonsumsi obat antihipertensi, namun untuk kepatuhannya cenderung kurang dari hasil wawancara terhadap responden bahwa responden meminum obatnya tidak sesuai dengan anjuran dokter. Penelitian ini sejalan dengan (Roslandari & Illahi, 2020) yang membahas kepatuhan minum obat hipertensi pada pasien hipertensi yaitu sebanyak 15 dari 27 responden yang tidak mengkonsumsi obat hipertensi karena aktifitas yang dimiliki responden serta lupa untuk minum obat yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

2. Keadaan Tekanan darah terkait penurunan dan perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok control.

1) Tekanan darah sebelum mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*)

Hasil dari tekanan darah sebelum mengkonsumsi mentimun (*Cucumis sativus)* pada kelompok intervensi dan kelompok control di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo yaitu dengan rerata 161,26 mmHg untuk kelompok intervensi. Dari hasil tekanan darah responden Dusun Bulak di dapati pada waktu peneliti melakukan pengecekan tekanan darah sebelum mengkonsumsi mentimun (*Cucumis sativus)* ada beberapa responden yang sehabis melakukan aktifitas berat seperti mencangkul ke sawah dan mencari rumput untuk makanan hewan, selain melakukan aktifitas berat ada sebagian responden yang mengalami obesitas sedang, dikarenakan responden sering mengkonsumsi makanan berlemak seperti santan, selanjutnya untuk usia responden yang mengalami tekanan darah lebih tinggi mayoritas usia 40 tahun keatas serta responden yang mengalami tekanan darah tinggi mayoritas berjenis kelamin laki-laki, ada beberapa responden yang pada saat waktunya mengkonsumsi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

obat hipertensi lupa sehingga dalam waktu sehari tidak mengkonsumi obat hipertensi, selain penyebab yang ada diatas ada beberapa responden yang mengatakan kepada peneliti bahwa responden mengalami stress sedang yang menyebabkan susah tidur dan pusing di pagi hari hingga merasakan ketegangan pada otot tengkuk sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat.

Sedangkan untuk hasil rerata sebelum mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) dari kelompok control di Dusun Giling yaitu 159,64 mmHg. Dari hasil tekanan darah diatas bahwa pada saat peneliti melakukan pengecekan tekanan darah responden di Dusun Giling sebagian responden bekerja sebagai penambang pasir yang membutuhkan banyak tenaga sehingga pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah hasilnya tekanan darah menjadi tinggi, hal ini juga dipengaruhi oleh responden yang sering merokok, terlalu banyak mengkonsumsi garam dan kurangnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Hasil ini di dukung oleh penelitian (Sasmalinda, Syaffriandi, & Helma, 2020) di Malalo Batiputih bahwa pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah pada responden sebelum mengkonsumsi jus mentimun, beberapa responden melakukan aktifitas fisik yang berat yang dapat meningkatkan tekanan darah serta dipengaruhi oleh usia responden mulai dari 35-60 tahun, responden juga lalai dan lupa untuk mengkonsumsi obat hipertensi yang mengakibatkan tekanan darah tidak kunjung turun, dan stress berlebih yang dialami oleh responden menyebabkan jantung mempompa dengan cepat sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

2) Tekanan darah setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*)

Hasil tekanan darah setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus)* pada kelompok control dan kelompok intervensi di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian selama 7 hari pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan pada tekanan darah awal dengan tekanan darah akhir. Rerata tekanan darah 139,06mmHg setelah mengkonsumsi buah

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mentimun (*Cucumis sativus)*. Hal ini terjadi karena responden mengkonsumsi mentimun 2 buah setiap hari selama 7 hari dan peneliti menganjurkan responden untuk meminum obat hipertensi secara rutin, mengurangi mengkonsumsi garam, mengurangi mengkonsumsi makanan yang berlemak, serta melakukan aktifitas ringan.

Sedangkan untuk hasil rerata tekanan darah kelompok control di Dusun Giling yang tidak diberi buah mentimun (*Cucumis sativus*) yaitu 159,64mmHg , meskipun hasil rerata menurun namun tekanan darah responden di Dusun Giling msaih terbilang tinggi dengan tekanan darah tertinggi 197mmHg, hal ini dipengaruhi oleh patuhnya responden di Dusun Giling dalam mengkonsumsi obat hipertensi namun masih seringnya beberapa responden yang mengkonsumsi rokok, melakukan aktifitas yang memerlukan tenaga yang lebih banyak, serta kurangnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Hasil ini didukung oleh penelitian (Widia & Dewi, 2019) yang menyatakan dari 30 responden dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dan kelompok control dimana kelompok perlakuan diberikan jus mentimun dan kelompok control dibiarkan saja tanpa diberikan instruksi, dari hasil penelitiannya menunjukkan perbedaan tekanan darah dengan rerata 83,13 dan kelompok control 84,38 , hal ini dipengaruhi responden yang mengkonsumsi jus mentimun 1gelas 200cc setiap harinya selama 7 hari namun responden sering juga lupa untuk mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin setiap harinya.

3) Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) pada kelompok intervensi dan kelompok control di Dusun Bulak & Dusun Giling Desa Tuksono Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo

Perbedaan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok control sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) untuk kelompok intervensi rerata penurunan tekanan darahyna yaitu 161,26 sebelum mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) dan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

menjadi 139,06 setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) mengalami penurunan sebesar 22,2, hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi setelah mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumis sativus*) selama 7 hari berturut-turut 2 buah setiap hari dan mengurangi jumlah makanan yang berlemak, melakukan aktifitas sedang, serta mengurangi jumlah penggunaan garam. Sedangkan pada kelompok control juga mengalami penurunan tetapi terlalu banyak yaitu di hari ke-0 159,64 menjadi 151,64, hal ini terjadi karena responden rutin dalam mengkonsumsi obat hipertensi malam sebelum tidur.

Hasil ini di dukung oleh penelitian (Anwar, 2019) dari 47 responden terdapat 30 responden yang patuh dalam meminum obat antihipiertensi mengurangi jumlah pemakaian garam serta mengurangi makan-makanan yang berlemak dapat menurunkan tekanan darah hingga batas normal, dan 17 responden yang tidak patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi mengalami peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolinya.

Menurut (Christine & Ivana, 2021) mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena mentimun memiliki kandungan kalium yang dapat menghambat system renin *angiotensin* dan menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosterone, sehingga akan terjadi penurunan reabsorbsi natrium dan air di tubulus ginjal, akibat dari mekanisme tersebut akan terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah akan menurun. Setelah mengkonsumsi mentimun pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang signifikan yaitu terlihat dari nilai mean di hari ke-0 adalah 161,26 menjadi 139,06 pada hari ke-7, hal ini terjadi karena pengaruh mengkonsumsi mentimun serta penggunaan obat hipertensi secara rutin. Sedangkan pada kelompok control juga mengalami penurunan tekanan darah tetapi tidak banyak yaitu di hari ke-0 159,64 menjadi 151,54 di hari ke-7, hal ini terjadi karena responden mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Untuk memastikan penurunan tekanan darah dari kedua kelompok maka dilakukan uji *Wilcoxon* yang signifikan yaitu di hari ke-0

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dengan hari ke-3 dan hari ke-7 dapat dilihat bahwa nilai *p-value*=0,000 (<0.005)

Sedangkan untuk perbedaan hari ke-0 dan hari ke-7 antara kelompok intervensi dan kelompok control dilihat dari uji *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value*=0.000 (<0.005) hal tersebut menyatakan bahwa dari kedua kelompok pada hari ke-0 dan hari ke-7 semuanya mengalami perbedaan yang signifikan. Meskipun kelompok control mengalami penurunan tekanan darah namun tidak sebanyak responden yang mengkonsumsi buah mentimun (*Cucumissativus*) hal ini terjadi karena responden kelompok control rutin mengkonsumsi obat antihipertensi setiap harinya berbeda dengan responden kelompok intervensi yang setiap hari mengkonsumsi buah mentimun(*Cucumis sativus*) dan kadang masih lupa dalam mengkonsumsi obat antihipertensi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

C. Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini masih ada kesulitan maupun keterbatasan,diantaranya yaitu:

1) Pada saat melakukan pengambilan data yang dilakukan secara *door to door* oleh peneliti ataupun asisten peneliti memakan waktu yang lama karena diajak oleh anggota keluarga responden untuk mengbrol serta meminta untuk di cek tekanan darahnya.
2) Untuk pengiriman video mengkonsumsi mentimun ada sebagian keluarga responden yang lupa mengirimkan ke peneliti atau ke asisten peneliti dan harus di chat terlebih dahulu.
3) Pada saat akan dilakukan pendidikan kesehatan manfaat mengkonsumsi mentimun, ada beberapa responden yang tidak dapat berkumpul dan harus dilakukan secara *door to door* karena kesibukan responden yang waktu pulangnya berbeda-beda sehingga menyebabkan peneliti harus menyesuaikan waktunya dengan responden.
4) Terdapat beberapa responden pada kelompok intervensi di Dusun Bulak yang tidak rutin untuk mengkonsumsi obat antihipertensi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN