

**IMPLEMENTASI JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TEGAL BARAT**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh:

Nama : Rohmatul Fadillah

NIM : 23130009

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

SEKOLAH VOKASI

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

**HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)
IMPLEMENTASI JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TEGAL BARAT**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh :
Nama : Rohmatul Fadillah
NIM : 23130009

Tegal, 03 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Archi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452


Riska Arsita Harnawati, S.ST., M.M(Kes)
NIPY. 09.015.233

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)
IMPLEMENTASI JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TEGAL BARAT

Oleh:

Nama : Rohmatul Fadillah

NIM :23130009

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji,

Ketua Penguji : Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep

NIDN. 0623129601

Anggota Penguji I : Ns. Candra Andodo, M.Kep

NIDN. 0012018903

Anggota Penguji II : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

NIDN. 0615029303

()
()
()

Tegal, 30 Juli 2026

Menyetujui,

Sekolah Vokasi Dekan

Program Studi Diploma III Keperawatan

 **Universitas**
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi

Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.

NIPY. 10.007.038

 **Ketua Program Studi**
Universitas
Harkat Negeri
DIII Keperawatan

Ns. Ardhi Henda Kamandika, M.Kep

NIDN. 065029303

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya
nyatakan dengan benar

Nama : Rohmatul Fadillah

NIM : 23130009

Tanda Tangan :



Tanggal : 3 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rohmatul Fadillah
NIM : 23130009
Program Studi : DIII Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Implementasi Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Tegal, 3 Juli 2026

Yang menyatakan


Rohmatul Fadillah

23130009

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

(QS Al-Insyirah: 5-6)

"It's fine to fake it until you make it, until you do, until it's true."

— Taylor Swift —

PERSEMBAHAN:

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan dengan segala hormat dan kasih sayang kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Tarudin dan Ibu Puji Ningrum, Terima kasih atas cinta yang tak pernah meminta balasan, doa yang tak pernah terputus, serta pengorbanan yang ungkin tidak selalu penulis lihat dan pahami. Terima kasih telah menjadi tempat penulis pulang ketika lelah, menjadi alasan untuk terus bangkit ketika hampir menyerah, dan menjadi alasan untuk terus melangkah hingga sampai di titik ini. Meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa mengungkapkan perasaan dari hari ke hati, penulis percaya bahwa di balik diam dan kesederhanaan itu selalu ada doa, kasih sayang, dan harapan baik yang menyertai setiap langkah penulis. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih dan cinta yang begitu besar. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu alasan bagi bapak dan ibu untuk tersenyum bangga. Penulis mungkin belum mampu membalas semua perjuangan bapak dan ibu hari ini, tetapi penulis berjanji akan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, hingga suatu hari nanti dapat membuat bapak dan ibu berkata, "Perjuangan kita tidak sia-sia."
2. Kepada adik tercinta, Terima kasih atas canda, tawa, perhatian, dan dukungan yang selalu diberikan. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan ini dan menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berjuang. Semoga apa yang penulis capai hari ini dapat menjadi motivasi bagi kita untuk terus melangkah, belajar, dan meraih impian yang kita cita-citakan bersama.

3. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Endra Setiaji. Terimakasih telah hadir dan menemani setiap perjalanan penulis, terutama selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, rasa lelah, kekhawatiran, dan segala hal yang terkadang sulit penulis ungkapkan kepada orang lain. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap berada di sisi penulis dalam berbagai keadaan, memberikan perhatian, waktu, kesabaran, dan dukungan yang menjadi penguat ketika penulis hampir menyerah, serta menjadi pengingat untuk tetap percaya bahwa setiap proses yang dijalani dengan sabar dan sungguh-sungguh akan menemukan hasil terbaiknya. Penulis mungkin tidak selalu pandai mengungkapkan betapa berartinya kehadiranmu, tetapi percayalah, namamu menjadi salah satu bagian indah dalam perjalanan panjang ini. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang telah kamu berikan mendapatkan balasan terbaik. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang tidak akan pernah penulis lupakan.
4. Kepada teman-teman penulis, Safrina, Selfi, Rizka, Rosita, Aisyah, Sekar, pertemuan kita di bangku perkuliahan merupakan anugerah yang tidak pernah penulis sangka sebelumnya. Kalian bukan sekadar teman seperjalanan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka proses akademik maupun kehidupan pribadi. Kehadiran kalian selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, serta penopang semangat yang mampu menerima penulis apa adanya tanpa menghakimi. Setiap tawa, diskusi, dan dukungan tulus yang tercipta di antara kita menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Persahabatan ini menjadi bukti bahwa kebersamaan yang dilandasi keikhlasan mampu melewati berbagai badai. Terima kasih atas setiap kenangan indah, setiap pelajaran hidup, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama.
5. Kepada teman-teman Keperawatan Kelas C Angkatan 2023, terima kasih atas solidaritas dan kebersamaan yang tidak pernah terasa sendiri. Kita tumbuh bersama dalam proses yang panjang, saling menguatkan dalam keterbatasan, dan saling menjadi saksi bahwa setiap perjuangan selalu menemukan akhirnya.

6. Kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan, Terima kasih atas segala ilmu, arahan, kesabaran, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama proses pendidikan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Setiap masukan dan saran yang diberikan menjadi pelajaran yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.
7. *Last but not least*, untuk diri penulis sendiri, Rohmatul Fadillah. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini dan memilih untuk terus melangkah ditengah rasa lelah, takut, serta keraguan yang datang silih berganti. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Setiap proses telah dilalui dengan penuh perjuangan, kesabaran, dan keyakinan bahwa segala usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil. Hari ini bukan tentang menjadi yang paling hebat, tetapi tentang berhasil melewati setiap proses dengan penuh perjuangan dan kesabaran. Semoga langkah kecil ini menjadi awal dari perjalanan panjang menuju masa depan yang lebih baik. Akhirnya, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada semua orang yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah hadir, mendoakan, mendukung, dan menemani penulis hingga sampai pada titik ini.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGAL BARAT”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk dalam mencapai Gelar Derajat Ahli Madya. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan karya tulis ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Sudirman Said, AK., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri.
2. Bapak Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm, M.Sc. selaku Dekan Universitas Harkat Negeri.
3. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan.
4. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang sudah berkenan meluangkan waktu demi memberikan bimbingan dan arahan.
5. Ibu Riska Arsita Harnawati, S.ST.,M.M(Kes) selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan saran sehingga tersusunnya karya tulis ilmiah.
6. Pasien Ny.P yang telah berkenan untuk menjadi responden penelitian.
7. Segenap Dosen dan Staf Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal

Tegal, 3 Juli 2026

Penulis

ABSTRAK

IMPLEMENTASI JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGAL BARAT

Penelitian Studi Kasus di wilayah Puskesmas Tegal Barat, Kecamatan Tegal
Barat, Kota Tegal

Fadillah,Rohmatul;Karmandika, Ardhi Henda;Harnawati, Riska Arsita

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, serta gagal jantung. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping dalam pengendalian tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus*) karena mengandung kalium, magnesium, dan kadar air yang tinggi yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Menerapkan asuhan keperawatan berbasis *Evidence-Based Practice* melalui pemberian jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada seorang pasien hipertensi berusia 50 tahun di Kota Tegal. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan pemberian jus mentimun sebanyak ± 200 ml sehari dua kali serta dilakukan pemantauan tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi. **Hasil:** Sebelum intervensi, pasien mengalami sakit kepala pada bagian belakang hingga tengkuk dengan skala nyeri 6/10, mudah lelah saat beraktivitas, serta tekanan darah 175/99 mmHg. Setelah lima hari intervensi, tekanan darah menurun menjadi 139/82 mmHg, keluhan nyeri kepala menghilang, kemampuan aktivitas meningkat, dan seluruh masalah keperawatan dapat teratasi. **Kesimpulan:** Pemberian jus mentimun efektif membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan nyeri kepala, serta meningkatkan kemampuan aktivitas pada penderita hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, jus mentimun, tekanan darah.

ABSTRACT

Implementation of Cucumber Juice (Cucumis sativus) On Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Tegal Barat Community Health Center Working Area

A Case Study Conducted in the Working Area of Tegal Barat Public Health Center, West Tegal District, Tegal City

Fadillah,Rohmatul;Karmandika, Ardhi Henda;Harnawati, Riska Arsita

Background: Hypertension is a non-communicable disease characterized by persistently elevated blood pressure and may lead to various complications such as stroke, coronary heart disease, kidney failure, and heart failure. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological therapy is needed as a complementary approach to controlling blood pressure. One of the non-pharmacological therapies that can be used is cucumber juice (*Cucumis sativus*), as it contains potassium, magnesium, and a high water content that contribute to lowering blood pressure. **Objective:** To implement Evidence-Based Practice nursing care through the administration of cucumber juice to help reduce blood pressure in patients with hypertension. **Methods:** This study employed a descriptive case study design involving a 50-year-old patient with hypertension in Tegal City. The intervention was carried out for five consecutive days by administering approximately 200 ml of cucumber juice twice daily, while blood pressure was monitored using a digital sphygmomanometer and an observation sheet. **Results:** Prior to the intervention, the patient experienced headaches in the occipital area extending to the neck with a pain scale of 6/10, fatigue during activities, and a blood pressure of 175/99 mmHg. After five days of intervention, the blood pressure decreased to 139/82 mmHg, the headache complaints disappeared, the patient's activity tolerance improved, and all nursing problems were resolved. **Conclusion:** The administration of cucumber juice was effective in reducing blood pressure, alleviating headache symptoms, and improving activity tolerance in patients with hypertension, making it a useful complementary therapy in hypertension management.

Keywords: hypertension, cucumber juice, blood pressure.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA).....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA).....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Hipertensi.....	8
1. Definisi Hipertensi	8
2. Etiologi Hipertensi	8
3. Klasifikasi Hipertensi.....	9
4. Komplikasi Hipertensi	9
5. Patofisiologi Hipertensi.....	10

6. Pathway Hipertensi	12
B. Konsep Mentimun (<i>Cucumis sativus</i>)	13
1. Definisi Mentimun	13
2. Manfaat Mentimun.....	13
3. Mekanisme mentimun dalam menurunkan tekanan darah	14
4. SOP Jus Mentimun	16
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Konsep Asuhan Keperawatan	18
1. Pengkajian Keperawatan.....	18
2. Diagnosa Keperawatan	19
3. Perencanaan Keperawatan	19
4. Implementasi Keperawatan.....	22
5. Evaluasi Keperawatan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Fokus Studi	24
D. Definisi Operasional	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Metode Pengumpulan Data.....	26
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	27
H. Langkah Studi	27
I. Analisis Data.....	27
J. Etika Studi Kasus.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Studi.....	29
B. Pembahasan.....	34
C. Keterbatasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Mentimun	13
Gambar 2 Tensimeter	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 2 Definisi Operasional	24
Tabel 3 Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian/Pengambilan Data	55
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	56
Lampiran 3 SOP Pengukuran Tekanan Darah	57
Lampiran 4 SOP Pemberian Jus Mentimun	60
Lampiran 5 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme/ <i>Similarity Check</i>	62
Lampiran 6 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	63
Lampiran 7 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	64
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan	65
Lampiran 9 Lembar Hasil Observasi Tekanan Darah.....	91
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	92
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing 1	95
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing 2	97