

PERBANDINGAN PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SALAM DAN JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH WANITA MENOPAUSE YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEKINCAU KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Rini Wahyuni¹⁾, Fitriyanti²⁾, Siti Maesaroh³⁾, Riona Sanjaya⁴⁾, Putri Arshella⁵⁾
^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu
Email : rinicannywa166@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah di arteri melebihi batas normal, yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi global mencapai 46%, di Indonesia 29,2%, dan di Puskesmas Sekincau 26,26%. Pengobatan non-farmakologis seperti konsumsi air rebusan daun salam dan jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek kedua bahan tersebut pada tekanan darah wanita menopause dengan hipertensi. Penelitian kuantitatif quasi-eksperimental ini melibatkan 30 responden, dibagi dalam tiga kelompok: rebusan daun salam, jus mentimun, dan kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun salam, jus mentimun, dan obat memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah (p -value = 0,000), namun tidak ada perbedaan signifikan antara daun salam dan jus mentimun (p -value = 0,890). Tekanan darah kelompok jus mentimun dan daun salam lebih rendah dibandingkan kelompok obat ($p < 0,05$). Disarankan untuk memberikan edukasi konsumsi daun salam dan jus mentimun serta pemantauan jangka panjang. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitasnya, terutama jika dikombinasikan dengan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Air rebusan daun salam, jus mentimun, tekanan darah, menopause

ABSTRACT

Hypertension arises when arterial blood pressure above normal thresholds, specifically when systolic pressure is > 140 mmHg and/or diastolic pressure is ≥ 90 mmHg. The worldwide prevalence of hypertension is 46%, with 29.2% in Indonesia and 26.26% at Sekincau Health Centre. Non-pharmacological interventions, like the ingestion of boiled bay leaf water and cucumber juice, may assist in reducing blood pressure. This study is to evaluate the effects of bay leaf water and cucumber juice on blood pressure in hypertensive menopausal women. This quantitative quasi-experimental study had 30 participants, categorised into three groups: bay leaf water, cucumber juice, and a control group. The findings demonstrate that bay leaf water, cucumber juice, and medication substantially influence blood pressure decrease (p -value = 0.000), however no significant difference exists between bay leaf water and cucumber juice (p -value = 0.890). The blood pressure in the cucumber juice and bay leaf groups was considerably lower than in the medicine group ($p < 0.05$). Education on the ingestion of bay leaves and cucumber juice, along by long-term monitoring, is advised. Additional research is required to assess their efficacy, especially in conjunction with a healthy lifestyle.

Keywords: Bay leaf cooking water, cucumber juice, blood pressure, menopausal

PENDAHULUAN

Menopause pada wanita menyebabkan penurunan kadar estradiol yang berkontribusi pada disfungsi endotel dan peningkatan BMI, yang pada gilirannya memicu aktivasi saraf simpatetik. Aktivasi ini merangsang produksi renin dan angiotensin II, serta meningkatkan sensitivitas terhadap garam dan kadar endotelin, yang berujung pada hipertensi (Romadhona,

2022; Yulizawati & Yulika, 2022). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk komplikasi kronis seperti penyakit kardiovaskular dan kematian dini. Prevalensi hipertensi pada wanita usia 30-79 tahun di beberapa negara, seperti Rusia (41,20%), Bangladesh (34,20%), dan Amerika Serikat (23%), menunjukkan dampak globalnya (OurworldData, 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 29,2%, dengan Provinsi Lampung mencapai 28,3%

(SKI, 2023). Di Kabupaten Lampung Barat, jumlah penderita hipertensi mencapai 10.091 wanita dan 11.677 pria (Dinkes Lampung, 2023).

Puskesmas Sekincau melaporkan angka hipertensi yang terus meningkat, dengan prevalensi 26,26% pada tahun 2023 (Puskesmas Sekincau, 2024). Hipertensi menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke, serta memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi, sehingga dijuluki "The Silent Killer" (Sari, 2017; Wahyudi, 2020). Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor yang tidak dapat dikendalikan (jenis kelamin, usia, genetika) dan yang dapat dikendalikan (diet, olahraga, konsumsi garam, alkohol, dan stres) (Rahmania, 2024). Menopause pada wanita, khususnya sindrom pre-menopause, dapat meningkatkan risiko hipertensi (Proverawati, 2020).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis mencakup diuretik, beta-blocker, ACE inhibitors, dan sebagainya. Sementara itu, penanganan non-farmakologis mencakup pengurangan konsumsi garam, pengelolaan berat badan, olahraga, serta penggunaan tanaman obat seperti daun salam yang diketahui memiliki efek antihipertensi (Vera, 2020; Rahmalia et al., 2021). Penelitian Azim (2022) dan Mukarromah (2023) menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Daun salam mengandung zat aktif seperti flavonoid, minyak atsiri, kalium, dan alkaloid yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Zat-zat ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah, mengurangi resistensi vaskular, dan menurunkan kadar angiotensin II, serta memiliki efek diuretik yang mendukung pengeluaran cairan berlebih (Aris, 2018; Nurhayati & Lubis,

2019). Namun, konsumsi daun salam yang berlebihan dapat menyebabkan hipoglikemia (Abdi, 2023).

Selain daun salam, mentimun juga dikenal sebagai tanaman dengan efek antihipertensi. Kandungan kalium dalam mentimun berfungsi sebagai vasodilator yang membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi (Setiawan, 2022; Rasyid, 2024). Penelitian Asadha (2021) dan Rasyid (2024) menunjukkan bahwa jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil prasurvei pada April 2024 di Puskesmas Sekincau, dari 92 wanita menopause, 72 (78,26%) menderita hipertensi. Wawancara dengan 5 wanita penderita hipertensi menunjukkan bahwa mereka menggunakan pengobatan farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan pemberian air rebusan daun salam dan jus mentimun terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau Kabupaten Lampung Barat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan *Wuasi Eksperimen* dengan pendekatan *three group pretes-posttest desain*. Penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (pretest). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sekincau Kabupaten Lampung Barat. Populasi dalam penelitian ini yaitu adalah seluruh wanita menopause yang mengalami hipertensi dengan sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok pemberian rebusan daun salam + amlodipi 5 mg, kelompok pemberian jus mentimun + amlodipi 5 mg dan kelompok kontrol pemberian amlodipin 5 mg.

HASIL

Tabel 1
Pengaruh pemberian air rebusan daun salam dan amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau wilayah kerja Puskesmas Sekincau

Variabel	Tekanan darah	Mean	Beda Mean	SD	t-test	p-value
Air rebusan daun salam	Sebelum	117,93	20,88	2,35	28,03	0.000
	Sesudah	97,05				

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian air rebusan daun salam dan obat standar terhadap tekanan darah wanita

menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau Kabupaten Lampung Barat.

Tabel 2
Pengaruh pemberian jus mentimun dan amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau

Variabel	Tekanan darah	Mean	Beda Mean	SD	t-test	p-value
Jus mentimun	Sebelum	117,97	21,02	2,12	31,35	0.000
	Sesudah	96,95				

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian jus mentimun dan

amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau Kabupaten Lampung Barat.

Tabel 3
Pengaruh pemberian obat standar (Amlodipine 5 mg) terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau

Variabel	Tekanan darah	Mean	Beda Mean	SD	t-test	p-value
Obat standar (amlodipine 5mg)	Sebelum	116.70	13.97	4.5473	9.715	0.000
	Sesudah	102.73				

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian obat standar (amlodipine 5 mg) terhadap tekanan darah wanita menopause yang

mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau Kabupaten Lampung Barat.

Tabel 4
Perbandingan pemberian air rebusan daun salam, jus mentimun dan obat standar terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di Wilayah kerja puskesmas sekincau

Variabel	Kelompok (n= 30)	
	P-value Sebelum	P-value Sesudah
Jus Mentimun		
Rebusan Daun Salam	0,505	0,000
Obat Standar (amlodipine 5 mg)		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum intervensi $p = 0,505$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah antar kelompok sebelum intervensi, tekanan darah antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang berarti tekanan darah relatif serupa pada kelompok-kelompok yang diuji sebelum intervensi. Setelah intervensi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa secara statistik terdapat

perbedaan antar kelompok setelah intervensi. Dengan kata lain, intervensi yang dilakukan berhasil menyebabkan perubahan yang jelas pada tekanan darah antar kelompok, terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok-kelompok tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil mempengaruhi tekanan darah, dan dampaknya mungkin berbeda-beda di setiap kelompok.

Tabel 5
Uji Post Hoc Kelompok Jus Timun, Rebusan Daun Salam Dan Konsumsi Obat Penurun Tekanan Darah Wanita Menopasuse Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sekincau

Variabel	Kelompok (n= 30)	
	Mean Difference	P-Value
Jus Mentimun dan Daun Salam	0.10	1.000
Jus Mentimun dan Obat	5.78	0.000
Daun Salam dan Obat	5.68	0.000

Setelah Intervensi Jus Mentimun dan Daun Salam *Mean Difference* = 0,10, $p = 1,000$ (tidak signifikan), Tekanan darah kelompok timun dan daun salam tidak berbeda secara signifikan. Jus Mentimun dan Obat standar *Mean Difference* = 5,78, $p = 0,000$ (signifikan). Daun Salam dan Obat standar *mean Difference* = 5,68, $p = 0,000$ (signifikan). Tekanan darah kelompok timun dan daun salam secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok obat standar ($p < 0,05$). Kelompok yang diberi jus mentimun dan air rebusan daun salam memiliki tekanan darah yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Tidak ada perbedaan signifikan antara jus mentimun dan air rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah. Jus mentimun dan air rebusan daun salam sama efektifnya untuk menurunkan tekanan darah wanita menopause dengan hipertensi. Pemberian obata standar saja memiliki pengaruh yang lebih rendah dibandingkan intervensi alami ini.

PEMBAHASAN

Pengaruh pemberian air rebusan daun salam dan amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopasuse yang mengalami hipertensi

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun salam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause yang mengalami hipertensi di Puskesmas Sekincau (p -value = 0,000, $p < 0,05$). Kandungan kimia daun salam, seperti flavonoid, minyak atsiri, kalium, dan alkaloid, berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, mencegah atherosclerosis, serta membantu mengeluarkan cairan dan garam berlebih dari tubuh. Efek vasodilatasi dan penghambatan angiotensin II juga turut menurunkan tekanan darah. Namun, konsumsi berlebihan dapat menyebabkan hipoglikemia.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil serupa, yaitu efek positif rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia

dengan hipertensi (Azim, 2022; Mukarromah, 2023; Erman, 2022). Peneliti menyimpulkan bahwa air rebusan daun salam dapat menjadi tambahan dalam penanganan hipertensi pada wanita menopause. Namun, pola hidup sehat dan kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi tetap menjadi faktor kunci.

Intervensi rebusan daun salam berpotensi membantu menurunkan tekanan darah dengan cara yang sederhana dan mudah diterima oleh kelompok berpendidikan rendah. Flavonoid dan senyawa lain dalam daun salam berfungsi melindungi pembuluh darah, meningkatkan elastisitasnya, serta menurunkan resistensi vaskular. Penurunan tekanan darah yang lebih besar terjadi pada responden dengan tekanan darah yang lebih tinggi sebelum intervensi. Faktor-faktor seperti stres dan pola hidup juga mempengaruhi hasil, sehingga perhatian terhadap individualitas respon sangat penting dalam mengoptimalkan manfaat intervensi ini.

Pengaruh pemberian jus mentimun dan amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa jus mentimun berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi (p -value = 0,000, $p < 0,05$). Jus timun kaya akan air, kalium, magnesium, dan antioksidan, yang membantu mengatur tekanan darah. Kalium mengurangi ketegangan pada pembuluh darah, sedangkan efek diuretik membantu mengeluarkan cairan berlebih yang bisa meningkatkan tekanan darah. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan pengaruh positif jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah (Asadha, 2021; Rasyid et al., 2024).

Pada kelompok intervensi, penurunan tekanan darah terjadi lebih cepat, dengan rata-rata penurunan sebesar 21,0 mmHg setelah 7 hari intervensi. Jus mentimun membantu vasodilatasi, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan pembuluh darah melalui kalium dan magnesium. Pengaruh jus mentimun ini lebih optimal ketika dikombinasikan dengan pola hidup sehat.

Faktor internal, seperti motivasi responden, dan faktor eksternal, seperti jadwal konsumsi yang tidak konsisten, dapat mempengaruhi hasil. Sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah, yang mungkin mempengaruhi pemahaman dan kepatuhan terhadap instruksi. Meskipun ada variasi dalam respons, jus mentimun terbukti efektif sebagai alternatif penurunan tekanan darah, terutama bagi individu dengan pendidikan rendah, jika diberikan edukasi yang tepat.

Pengaruh pemberian Amlodipine 5 mg terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi

Berdasarkan hasil uji paired t-test, didapatkan nilai p -value = 0,000, yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari pemberian obat standar (Amlodipine 5mg) terhadap penurunan tekanan darah pada responden. Karena nilai p -value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima, yang menunjukkan bahwa Amlodipine dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian Amlodipine 5mg, yang merupakan obat antihipertensi golongan calcium channel blockers, menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok yang menerima terapi ini. Perbedaan Benda Mean sebesar 13,97 mmHg menunjukkan penurunan yang cukup besar pada tekanan darah setelah pemberian Amlodipine.

Amlodipine bekerja dengan cara menghambat masuknya ion kalsium ke dalam sel-sel otot polos pembuluh darah, yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah (vasodilatasi) (wang et.al, 2023). Vasodilatasi ini mengurangi tahanan pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah.

Pemberian Amlodipine 5mg sebagai obat standar terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil yang signifikan. Perbedaan yang cukup besar dalam penurunan tekanan darah, yaitu 13,97 mmHg, menunjukkan bahwa pengobatan dengan Amlodipine dapat menjadi pilihan utama dalam pengelolaan hipertensi. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, pengobatan ini sebaiknya diikuti dengan pola hidup sehat, seperti diet rendah garam, olahraga teratur, dan pengelolaan stres.

Perbandingan pemberian air rebusan daun salam, jus mentimun dan obat standar terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di Wilayah kerja puskesmas sekincau

Berdasarkan hasil uji ANOVA yang dilakukan untuk membandingkan pengaruh pemberian air rebusan daun salam, jus mentimun, dan obat standar (amlodipine 5 mg) terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sekincau. Sebelum pemberian intervensi, nilai p -value = 0,505 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pada ketiga kelompok tersebut ($p > 0,05$). Artinya, kondisi tekanan darah pada kelompok jus mentimun, rebusan daun salam, dan obat standar (amlodipine 5 mg) relatif serupa dan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, semua kelompok memiliki tingkat hipertensi yang hampir sama.

Setelah pemberian intervensi, nilai p-value = 0,000 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok tersebut ($p < 0,05$). Ini berarti bahwa intervensi yang diberikan berhasil menyebabkan perubahan yang nyata pada tekanan darah di masing-masing kelompok. Perbedaan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa masing-masing intervensi memiliki efek yang berbeda dalam menurunkan tekanan darah. Dengan kata lain, baik jus mentimun, rebusan daun salam, maupun obat standar memberikan pengaruh yang berbeda terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan (Putri dkk, 2023; Arifuddin, A, 2023; Tika, T. T, 2021 2022). Hasil menunjukkan bahwa pemberian daun salam dan jus mentimun berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Kandungan daun salam terdapat senyawa flavonoid dan minyak atsiri yang berperan dalam penurunan tekanan darah, serta dengan rutin mengkonsumsi juga dapat membantu tubuh untuk membuang kelebihan cairan dan garam yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah. Mentimun dengan kaliumnya yang tinggi, memiliki khasiat meringankan penyakit hipertensi, terutama hipertensivitas terhadap natrium.

Perbedaan yang signifikan setelah intervensi juga menggambarkan bahwa pemberian jus mentimun, rebusan daun salam, dan obat standar (amlodipine) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, meskipun dengan cara yang mungkin berbeda. Jus mentimun dan rebusan daun salam mungkin memiliki mekanisme kerja yang lebih alami dan ringan, sedangkan amlodipine 5 mg yang merupakan obat farmakologis, bekerja secara lebih langsung untuk mengendalikan hipertensi dengan menghambat kanal kalsium di pembuluh darah, yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Setiap intervensi memiliki dampak yang berbeda pada kelompok. Dalam hal ini, pemberian jus mentimun mungkin memberikan efek diuretik ringan, sementara rebusan daun salam mengandung flavonoid, kalium, dan senyawa lain yang membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh serta mengurangi ketegangan pembuluh darah. Obat standar amlodipine, di sisi lain, bekerja dengan cara farmakologis yang lebih langsung untuk mengatasi hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada perbedaan efektivitas antara intervensi yang digunakan, jus mentimun dan rebusan daun salam bisa menjadi alternatif yang baik untuk membantu pengelolaan tekanan darah, terutama pada wanita menopause yang lebih cenderung mengalami peningkatan tekanan darah

akibat perubahan hormonal. Namun, penggunaan obat standar (amlodipine 5 mg) tetap diperlukan bagi mereka yang memerlukan pengobatan farmakologis lebih intensif.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas intervensi ini antara lain usia responden, kepatuhan terhadap konsumsi intervensi, pola hidup sehat yang diadopsi, dan faktor psikologis (stres). Peningkatan pemahaman responden mengenai manfaat masing-masing intervensi dan kepatuhan terhadap pola konsumsi yang dianjurkan dapat memperbesar peluang keberhasilan dalam penurunan tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan pemberian air rebusan daun salam, jus mentimun, dan obat standar (amlodipine 5 mg) terhadap tekanan darah wanita menopause yang mengalami hipertensi di Puskesmas Sekincau, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, tekanan darah antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,505$). Namun, setelah intervensi, terdapat perbedaan signifikan antar kelompok ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa semua intervensi berhasil mempengaruhi tekanan darah.

Pemberian jus mentimun dan rebusan daun salam terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan, meskipun obat standar (amlodipine 5 mg) memberikan efek yang lebih cepat dan kuat. Hasil ini menegaskan bahwa selain obat-obatan farmakologis, alternatif alami seperti jus mentimun dan daun salam bisa menjadi pilihan yang efektif, meskipun efektivitasnya bergantung pada kepatuhan terhadap konsumsi dan pola hidup sehat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk mempertimbangkan pemberian alternatif alami seperti jus mentimun dan rebusan daun salam sebagai tambahan terapi non-farmakologis untuk mengelola hipertensi, terutama pada wanita menopause. Meskipun obat standar (amlodipine 5 mg) menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih cepat dan signifikan, penggunaan jus mentimun dan rebusan daun salam dapat menjadi pilihan yang aman dan mudah diakses dengan dampak yang baik pada penurunan tekanan darah.

Namun, penting untuk memperhatikan kepatuhan dalam konsumsi dan penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga diet rendah garam, berolahraga teratur, dan menghindari stres. Selain itu, edukasi yang lebih mendalam tentang manfaat dan cara konsumsi jus mentimun dan

rebusan daun salam perlu dilakukan untuk memastikan intervensi ini efektif, khususnya bagi individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Oleh karena itu, kerjasama antara tenaga medis dan masyarakat sangat penting untuk mengoptimalkan pengelolaan hipertensi secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A. (2023). Efektifitas Pemberian Jus Mentimun terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Padang Wilayah Kerja Puskesmas Kintom: Effectiveness of Giving Cucumber Juice on Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in Padang Village, Kintom Health Center Working Area. *Lentora Nursing Journal*, 4(1), 27-34.
- Arisman, Y., & Novia, R. (2023). The Effect Of Cucumber Juice On Hypertension On Menopausal Mothers Aged 50-60 Years In Mawar Hamlet Jatirejo Village Pagar Merbau District Lubuk Pakam Regency Year 2022. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 5(2), 212-216.
- Asadha, S. A. (2021). *Efektivitas jus mentimun dalam Menuurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 03(01).
- Azim, O. L. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas*. 1(2), 6–13.
- Carolin, B. T., Silawati, V., Khoeriah, H. E., & Novelia, S. (2023). Perbandingan Pemberian Labu Siam dan Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 981-990
- Dinkes lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. 44.
- Ekasari, M. F., & Suryati, E. S. (2021). *H i p e r t e n s i: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*.
- Erman, I., Febriani, I., Athiutama, A., & Sunu, G. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Pada Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 16(2), 73-83.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, R., & Rachmawati, K. (2022). *Ada Apa dengan Jus Mentimun dengan Hipertensi (Sebuah Studi Kasus)*. 138–144.
- Kusmawati, F., Dinengsih, S., & Choirunisa, R. C. (2021). Jus Mentimun Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 697–703. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5166>
- Kusumastuty, I., Widyani, D., & Wahyuni, E. S. (2016). Asupan Protein dan Kalium Berhubungan dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 19–28.
- Kusmawati, F., Dinengsih, S., & Choirunisa, R. C. (2021). Jus Mentimun Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 697-703.
- Mukarromah, A. (2023). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lansia*. 14(2), 18–25.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta. Pt. Rineka Cipta.
- Pikir, B. S. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2020). *Menopause dan sindrom premenopause*. (Nuha Medika (ed.)). Nuha Medika.
- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Kota Padang*. 3, 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Rasyid, S., Ali, F. M., & Dawu, A. E. (2024). *Pengaruh Jus Timun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waoleona Kecamatan Lasalimu Tahun 2023*. 3(1), 12–20.
- Riyanto. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (Nuha Medika (ed.)). Nuha Medika.
- Romadhona, N. F. (2022). *“ Menopause ” Permasalahan dan Manfaat Senam untuk Menopause*. UM Publishing.
- Salam, A. (2023). *Bahan Ajar Herbal Medicine*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Saras, T. (2023). *Daun Salam: Aroma, Rasa, dan Manfaat dalam Kuliner dan Kesehatan*.

- Tiram Media*.
- Sakaganta, A. R. I., & Sukohar, A. (2021). daun Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Sebagai Penurun Kadar Kolesterol Dalam Darah. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10(4), 618-622.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung:Alfabeta (ed.)). Bandung:Alfabeta.
- Susanti, E. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1*.
- Sutiswa, S. I., Apt, F., Aji, N., Apt, F., Handayani, N., Cv, F. P., & Aksara, E. M. (2023). *Tanaman Obat Anti Inflamasi*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Tambunan, F. F. (2021). *Hipertensi si Pembunuh Senyap*. CV. Pusdikra Mitra Jaya, Medan.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi: sebuah studi literatur. *Jurnal medika hutama*, 3(01 Oktober), 1260-1265.
- Ourworldindata (2020) Prevalence rate of hypertension in adults aged 30-79 <https://ourworldindata.org/grapher/hypertension-adults-30-79>
- Wang JG, Palmer BF, Vogel Anderson K, Sever P. Amlodipine in the current management of hypertension. *J Clin Hypertens (Greenwich)*. 2023 Sep;25(9):801-807. doi: 10.1111/jch.14709. Epub 2023 Aug 7. PMID: 37551050; PMCID: PMC10497034.
- WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). *Mengenal fase menopause*.