

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS JUS MENTIMUN DAN JUS TOMAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA SOKAWERA  
KECAMATAN PATIKRAJA  
BANYUMAS**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Mencapai Derajat Sarjana

OLEH:

**KURNIA APRYANI SAPUTRI**

1111020040

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2016**

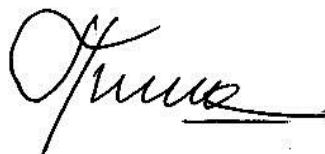
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS JUS MENTIMUN DAN JUS TOMAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA SOKAWERA KECAMATAN PATIKRAJA  
BANYUMAS**

**KURNIA APRYANI SAPUTRI  
1111020040**

**Diperiksa dan disetujui:**

**Pembimbing**



**Supriyadi, S.KM., M.KM.**  
**NIK: 2160134**



**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kurnia Apryani Saputri

Nim : 1111020040

Program Studi : Keperawatan S1

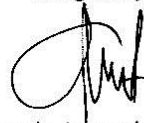
Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan apabila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 22 Agustus 2016

Yang menyatakan,



Kurnia Apryani Saputri

NIM.1111020040

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepada-Mu Tuhan Yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah KAU jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadikan satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk mama dan papa tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku., pa,..ma,..terimalah buku kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbanan kalian.

Untukmu papa (SARNO)...mama (SUTINI)...Terimakasih...

Kepada kakakku (LUGA) “Mas adekmu wisuda.....☺☺☺” makasih yaa buat segala dukungan doanya.

Untuk Yang terkasih (DONI), terima kasih atas dukungan dan selalu membuatku tersenyum.

Terimakasih kuucapkan kepada sahabat-sahabatku (SUCI) terimakasih atas dukungannya, (PUTRI, KADUT) terimakasih doanya mak..akhirnya nyusul wisuda juga.

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,,

## MOTTO

*Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal bangkit lagi.*

*Never give up !*

*Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”*

***Stop wishing, start doing***



**PERBEDAAN EFEKTIFITAS JUS MENTIMUN DAN JUS TOMAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA SOKAWERA KECAMATAN PATIKRAJA  
BANYUMAS**

**ABSTRAK**

Kurnia Apriyani Saputri<sup>1</sup>, Supriyadi<sup>2</sup>

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia setelah stroke dan tuberkolosis. Penanganan masalah peningkatan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis (menggunakan obat) dan non farmakologis (tanpa obat). Beberapa terapi non farmakologi seperti mengkonsumsi jus mentimun dan jus tomat dipercaya bisa menurunkan tekanan darah

**Tujuan:** Menganalisa perbedaan efektifitas antara jus mentimun dan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Sokawera Kecamatan Patikraja Banyumas

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-post test two group design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu 15 responden kelompok jus mentimun dan 15 responden kelompok jus tomat. Uji statistik menggunakan *independent sample t-test*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok jus mentimun semula adalah  $158,80 \pm 13,35$  menjadi  $143,87 \pm 12,43$ . Rata-rata tekanan darah diastolik semula adalah  $100,47 \pm 14,13$  menjadi  $90,93 \pm 10,67$ . Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok jus tomat semula adalah  $153,00 \pm 12,57$  menjadi  $140,47 \pm 12,48$ . Rata-rata tekanan darah diastolik semula adalah  $99,13 \pm 7,75$  menjadi  $93,00 \pm 5,81$

**Kesimpulan:** Tidak terdapat perbedaan efektifitas antara jus mentimun dan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sokawera Kecamatan Patikraja Banyumas.

**Kata Kunci:** Hipertensi, penurunan tekanan darah, jus mentimun, jus tomat

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**THE EFFECTIVENESS OF CUCUMBER JUICE AND TOMATO JUICE  
IN LOWERING THE BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION  
PATIENTS IN SOKAWERA VILLAGE, PATIKRAJA, BANYUMAS**

**ABSTRACT**

Kurnia Apriyani Saputri<sup>1</sup>, Supriyadi<sup>2</sup>

**Background:** Hypertension is a leading cause of death in Indonesia after stroke and tuberculosis. Handling the problem of rising blood pressure can be done by using pharmacological (medication) and non-pharmacological (without drugs). Several non-pharmacological therapies such as eating cucumber juice and tomato juice are believed to lower blood pressure.

**Objective:** To analyze the effectiveness of cucumber juice and tomato juice to lower blood pressure of hypertension patients in Sokawera, Patikraja, Banyumas.

**Methods:** This study used quantitative methods with *pre-post test two group design*. The sample were selected using simple random sampling resulted 15 respondents of cucumber juice and 15 respondents of tomato juice group. Independent sample t-test was carried out for statistic test.

**Results:** Based on the research, the average systolic blood pressure in the group cucumber juice initially was  $158,80 \pm 13,35$  be  $143,87 \pm 12,43$ . The average initial diastolic blood pressure was  $100,47 \pm 14,13$  become  $90,93 \pm 10,67$ . While the average systolic blood pressure in the group of the tomato juice is initially was  $153,00 \pm 12,57$  become  $140,47 \pm 12,48$ . The average initial diastolic blood pressure was  $99,13 \pm 7,75$  becomes  $93,00 \pm 5,81$ .

**Conclusion:** there is no difference in effectiveness between cucumber juice and tomato juice to lower patients' blood pressure with hypertension in Sokawera, Patikraja, Banyumas

**Keywords:** hypertension, lower blood pressure, cucumber juice, tomato juice

---

<sup>1</sup>Student Nursing Science Program Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Purwokerto

<sup>2</sup>Lecturer Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Purwokerto

## KATA PENGANTAR

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Segala puji dan syukur selalu penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya skripsi dengan judul “Perbedaan Efektifitas Jus Mentimun Dan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sokawera Patikraja Banyumas” dapat disusun.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan saran dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa hormat dan terimakasih kepada Supriyadi, S.KM, M.KM yang telah membimbing penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Syamsuhadi Irsyad, SH., MH., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan izin penelitian ini.
3. Supriyadi, S.KM., M.KM., Selaku Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan selaku pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.

4. Mustiah Yulistiani, S.Kep.,M.Kep.CWCS Selaku Kaprodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Staf pengajar Progam Studi Keperawatan S1 dan Perpustakaan Kampus II dan Perpustakaan Kampus I yang telah menyediakan buku-buku literature, demi kelancaran dalam pembuatan skripsi ini.
6. Seluruh staf karyawan FIKES Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
7. Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara tercinta yang tak henti-hentinya memberikan dukungan moril dan belai kasih sayang seiring doa yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran penulis selama belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan SI UMP.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dan diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena memiliki keterbatasan waktu dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala kritik saran yang membangun sangat diharapkan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Purwokerto, 22 Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Penelitian Terkait .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	13
A. Hipertensi .....	13
1. Definisi Hipertensi .....	13
2. Klasifikasi Hipertensi .....	14
3. Patofisiologi Hipertensi.....	15
4. Tanda dan gejala Hipertensi .....	17
5. Faktor-faktor resiko Hipertensi .....	18
6. Komplikasi Hipertensi .....	22
7. Pengobatan Hipertensi .....	26

B. Mentimun sebagai terapi .....	28
1. Pengertian .....	28
2. Kandungan dan manfaat .....	28
C. Tomat sebagai terapi .....	31
1. Pengertian.....	31
2. Macam-macam jenis tomat .....	31
3. Kandungan dan manfaat .....	32
D. Kerangka Teori .....	35
E. Kerangka Konsep .....	36
F. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Desain Penelitian .....	38
B. Waktu dan Tempat penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel .....	39
D. Variabel Penelitian .....	41
E. Definisi Operasional .....	41
F. Instrument Penelitian .....	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Tahap pengolahan data.....	43
I. Analisis data .....	44
J. Prosedur penelitian .....	46
K. Etika Penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	49
B. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	66

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi .....	14
Tabel 2.2 kandungan nutrisi dalam 100 gram mentimun .....	29
Tabel 2.3 kandungan nutrisi dalam 100 gram tomat.....	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	41
Tabel 4.1 Karakteristik responden masing-masing kelompok.....	49
Tabel 4.2 Perbedaan TD sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun.....	50
Tabel 4.3 Perbedaan TD sebelum dan sesudah diberikan jus tomat.....	51
Tabel 4.4 Perbedaan efektivitas jus mentimun dan jus tomat .....	52

**DAFTAR BAGAN**

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 2 SOP Jus Mentimun
- Lampiran 3 SOP Jus Tomat
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 5 Lembar observasi pada kelompok yang diberikan jus mentimun
- Lampiran 6 Lembar observasi pada kelompok yang diberikan jus tomat
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 10 Surat ijin penelitian dari KESBANGPOL Banyumas
- Lampiran 11 Surat ijin penelitian dari BAPPEDA Banyumas
- Lampiran 13 Surat ijin penelitian dari DINKES Banyumas
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Olah data hasil penelitian menggunakan spss
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi