



Sosialisasi Pemberian Jus Mentimun Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Lansia di Desa Koto Baru

Ridhwan¹, Mutmainah^{2*}, Andrisa Devitasari³, Putri Fadila⁴, Mery Astuti⁵, Yoga Okta Yanta⁶, Raden Aqsal Safatullah⁷, Ary Dean Amri⁸

^{1,2*,3,4,5,6,7,8}Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email*: mut42204@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.22437/jppm.v3i2.36131>

Received : 17-07-2024

Revised : 11-10-2024

Accepted : 28-11-2024

Kata Kunci:

hipertensi, jus mentimun, lansia.

Keywords:

cucumber juice; elderly; hypertension.

Abstrak

Hipertensi atau darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, diukur dua kali dengan interval lima menit saat kondisi istirahat. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Koto Baru mengenai hipertensi serta upaya menurunkan tekanan darah secara efektif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung kepada masyarakat, khususnya kelompok lansia usia 45-70 tahun, melalui ceramah yang dilakukan secara luring di balai desa. Materi penyuluhan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, dan pola hidup sehat untuk pencegahan serta pengendalian tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat sehingga mereka mampu mengelola hipertensi demi kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik. Keberlanjutan program ini penting agar dampak positifnya dapat dirasakan secara berkelanjutan. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat akan mendukung terciptanya lingkungan yang sehat dan bebas dari risiko hipertensi.

Abstract

Hypertension, commonly known as "high blood pressure," remains a major global health problem. This condition is characterized by a systolic blood pressure above 140 mmHg and a diastolic pressure above 90 mmHg, measured twice with a five-minute interval while at rest. Hypertension can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney disorders. This activity aims to increase the knowledge of the community in Koto Baru Village about hypertension and effective efforts to reduce blood pressure. The method used was direct counseling to the community, especially targeting elderly groups aged 45-70 years, through in-person lectures held at the village hall. The counseling material covered the definition of hypertension, risk factors, and healthy lifestyle practices for prevention and control of blood pressure. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge after the counseling. It is hoped that this activity can raise community awareness so they are able to manage hypertension for better health and quality of life. The sustainability of this program is important to ensure its positive impact is long-lasting. Additionally, active community participation will support the creation of a healthy environment free from hypertension risks.



PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan darah tinggi karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Di samping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Mahayuni et al., 2021). Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Nugraha et al., 2022). Hipertensi disebut juga "*the silent killer*" karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020). Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler paling umum yang merupakan tantangan Kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskuler, yang menyebabkan 20- 50% dari semua kematian (Hanssen et al., 2022). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2020a). Hipertensi terjadi jika peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (TPM, 2021). Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini.

Menurut *World Health Organization* (WHO) ada sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021). Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang akan hipertensi dan 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi dan komplikasinya (Hidayat & Agnesia, 2021). WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (Maulidah et al., 2022). Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Sulaiman, 2020).

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang

ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,5 milyar kasus di tahun 2025 (Hakim & Tazkiah, 2019). Tujuan utama manajemen penyakit pada penderita hipertensi adalah pengontrolan tekanan darah melalui pemeriksaan tekanan darah rutin di pelayanan kesehatan (Sukmana et al., 2020). Perilaku pengontrolan tekanan darah perlu diperhatikan dengan penanganan yang baik, apabila terabaikan akan menyebabkan komplikasi yang dapat mengalami peningkatan dan akan menyebabkan kecacatan bahkan kematian. Dengan adanya pengetahuan tentang pengontrolan tekanan darah maka penderita lebih termotivasi untuk mengendalikan tekanan darahnya (Asda & Syarifah, 2023).

Di wilayah pedesaan pada umumnya memiliki akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan yang lebih rendah dibandingkan penduduk di perkotaan. Upaya promotif dan preventif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah secara rutin serta kepatuhan untuk mengkonsumsi obat secara rutin (Sukmana et al., 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah dengan sistem *door to door* ke rumah warga yang memiliki lansia menunjukkan 13 dari 17 lansia mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, lansia tersebut jarang mengkonsumsi obat antihipertensi serta tidak pernah dilakukan Pendidikan Kesehatan selain saat posyandu lansia. Pendidikan Kesehatan yang diberikan biasanya berupa ceramah seputar penyakitnya secara singkat. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada lansia yang mengalami hipertensi (Asda & Syarifah, 2023).

Kegiatan skrining tekanan darah merupakan bentuk intervensi terhadap penderita tekanan darah. Lansia diarahkan untuk selalu menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan serta demonstrasi pembuatan jus mentimun sangat diperlukan untuk meningkatkan Kesehatan lansia (Sartika et al., 2020b). Pola hidup yang sehat pun juga diperlukan dengan selalu menjaga pola makan, pola tidur serta istirahat yang cukup merupakan salah satu cara untuk menstabilkan tekanan darah pada lansia (Rahayu et al., 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi jus mentimun. Mentimun mengandung senyawa metabolit sekunder diantaranya alkaloid, glikosida, steroid, saponin, tannin, flavonoid, terpenoid, resin, polifenol, fenol, glikosida sianogenik, dan antosianin. Senyawa metabolit sekunder pada mentimun berperan penting bagi kehidupan tanaman atau untuk kesehatan manusia (Astuti & Respatie, 2022). Mentimun bermanfaat sebagai detoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%, hal ini membuat mentimun memiliki efek diuretik, sehingga dengan mengonsumsi jus mentimun akan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi

(Tjiptaningrum & Erhadestria, 2016). Selain dapat menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi, mentimun juga bermanfaat sebagai anti kanker, meringankan sakit asam urat dan rematik, menyembuhkan demam, sebagai anti diabetes, menurunkan kadar kolesterol, dan menyegarkan kelopak mata (Suarsana et al., 2015). Beberapa penelitian dilakukan di berbagai wilayah Indonesia telah membuktikan bahwa mentimun memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ivana et al., 2021; Kusnul & Munir, 2021; Lestari & Nuraeni, 2020; Pebrianti & Anggraini, 2023; Prakoso et al., 2014; Pringgayuda et al., 2021; Ruriyanty et al., 2023; Setiawan & Sunarno, 2022; Situmorang & Zulveritha, 2023; Sulis Setiawan & Dewi Sunarno, 2022; Tafdillah & Siti Revisia, 2019; Tukan, 2018).

Desa Koto Baru merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tabir Lintas, Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi. Desa ini memiliki karakteristik wilayah pedesaan dengan mayoritas penduduk bekerja di sektor pertanian. Koto Baru dihuni oleh masyarakat yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai kearifan lokal serta memiliki kehidupan sosial yang erat, termasuk kepedulian terhadap kesehatan, terutama pada kelompok lanjut usia. Sosialisasi mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun dilaksanakan di RT Desa Koto Baru, Kecamatan Tabir Lintas. Kegiatan ini menyasar para lansia sebagai kelompok rentan terhadap hipertensi, dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang pengendalian tekanan darah serta mendorong penerapan pola hidup sehat secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dilaksanakan dengan target utama kelompok lansia berusia 45-70 tahun di Desa Koto Baru Kecamatan Tabir Lintas. Metode yang digunakan adalah ceramah tatap muka secara langsung di balai desa, bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Selain itu, peserta juga diajarkan cara membuat jus timun secara mandiri di rumah sebagai salah satu upaya alami untuk membantu menurunkan tekanan darah. Intervensi pertama dimulai dengan melakukan pengecekan tekanan darah lansia di rumah mereka. Sasaran adalah lansia dengan riwayat hipertensi yang datanya diperoleh dari Pemerintah Desa Koto Baru. Setelah pengecekan, warga diberikan jus timun sebagai bagian dari intervensi untuk menurunkan tekanan darah.

Program ini juga mendorong lansia agar secara rutin mengikuti pengobatan gratis yang diadakan di balai desa. Selain mendapatkan perawatan, lansia dapat memperoleh informasi lebih lanjut mengenai hipertensi melalui penyuluhan yang diselenggarakan secara berkala. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mengelola hipertensi sehingga kualitas kesehatan mereka dapat terus terjaga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, hampir setiap RT di Desa Koto Baru ditemukan lansia yang mengalami keluhan hipertensi. Kegiatan pengecekan tekanan darah dilakukan dengan mengunjungi langsung rumah warga yang memiliki riwayat hipertensi guna memperoleh gambaran kondisi kesehatan masyarakat secara lebih mendetail.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemberian Jus Mentimun Pada Lansia

Intervensi dilakukan dengan penyuluhan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah yang dilengkapi media presentasi (PPT) dan pemberian leaflet kepada 30 peserta. Metode ini efektif dalam menyampaikan informasi mengingat jumlah peserta yang cukup banyak, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ceramah sebagai cara penyampaian informasi yang efektif. Penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan dikemas menarik oleh petugas kesehatan, lembaga pendidikan, maupun masyarakat umum secara formal maupun non-formal. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi pembuatan jus mentimun untuk memperlihatkan manfaat mentimun dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Masyarakat memperoleh pengetahuan tentang khasiat mentimun sebagai cara menjaga kesehatan. Selain mudah didapat dan dikonsumsi, jus mentimun menjadi alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan darah (Ismatullah et al., 2000). Demonstrasi ini membantu masyarakat memahami hipertensi dan cara mengelola tekanan darah, khususnya bagi lansia yang mayoritas mengalami keluhan hipertensi.



Gambar 2. Sosialisasi Penurunan Hipertensi Melalui Pemberian Jus Mentimun Pada Lansia

Menurut Analisis menunjukkan bahwa pengaruh jus mentimun terhadap tekanan darah disebabkan oleh kandungan mineral kalium di dalamnya, yang merupakan elektrolit intraseluler utama. Kalium berperan dalam memengaruhi aktivitas otot skelet dan otot jantung. Konsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah dan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Air mentimun juga berfungsi menjaga kesehatan ginjal serta aktivitasnya, yang dapat memodifikasi sistem renin-angiotensin. Kandungan kalium membantu mengatur saraf perifer dan sentral yang berperan dalam pengendalian tekanan darah (Ismatullah et al., 2000).

Kegiatan ini berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari masyarakat. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, meningkatkan kesadaran untuk memperbaiki pola hidup sehat, dan mendorong rutin melakukan pengecekan kesehatan. Selain itu, masyarakat juga mengetahui adanya alternatif pengobatan hipertensi dengan membuat jus mentimun, bahan yang mudah diperoleh dan digunakan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi di Desa Koto Baru, hampir setiap RT memiliki lansia dengan keluhan hipertensi. Untuk mengatasi permasalahan ini, dilakukan penyuluhan hipertensi dengan metode ceramah dan pemberian leaflet kepada 30 peserta, yang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi pembuatan jus mentimun sebagai upaya alternatif menurunkan tekanan darah, mengingat mentimun mengandung mineral kalium yang berperan dalam mengatur tekanan darah dan kesehatan ginjal. Kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari masyarakat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran lansia untuk memperbaiki pola hidup sehat, rutin melakukan pengecekan kesehatan, dan memanfaatkan jus mentimun sebagai alternatif pengendalian hipertensi yang mudah dijangkau dan diterapkan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat Desa Koto Baru, terutama para lansia, yang telah aktif mengikuti penyuluhan dan intervensi hipertensi. Terima kasih juga kepada Pemerintah Desa atas dukungan yang diberikan. Semoga kegiatan ini bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mengelola hipertensi serta menerapkan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.
- Andri, J., Permata, F., Padila, & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262.
- Asda, P., & Syarifah, N. Y. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *EJOIN: Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1218–1223.
- Astuti, W. Y., & Respatie, D. W. (2022). Kajian Senyawa Metabolit Sekunder pada Mentimun (*Cucumis sativus* L.). *Vegetalika*, 11(2), 122-134.
- Hanssen, H., Boardman, H., Deiseroth, A., Moholdt, T., Simonenko, M., Kränkel, N., Niebauer, J., Tiberi, M., Abreu, A., Solberg, E. E., Pescatello, L., Brguljan, J., Coca, A., & Leeson, P. (2022). Personalized Exercise Prescription in the Prevention and Treatment of Arterial Hypertension: A Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(1), 205–215.
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & Safitri, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Ners*, 5(1), 8–19.
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Kendedes Midwifery J*, 1(3), 4–9.
- Ismatullah, D., Righo, A., & Pramana, Y. (2000). Penggunaan Jus Buah Mentimun Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Usia Lansia: Literatur Review. *Jurnal.Untan*, 778–783.
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 6(1), 53-58.
- Kusnul, Z., & Munir, Z. (2021). Efek pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. *Prosiding Seminas Competitive Advantage*, 1(2). Jombang, Indonesia: Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang.
- Lestari, S., & Nuraeni, D. S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).

<https://doi.org/10.38165/jk.v6i1.144>

- Masyarakat, T. P. (2021). *Modul Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Dan Stroke Pada Masyarakat*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484-494.
- Mahayuni, K. S., Rasdini, I. G. A. A., & Rahayu, E. S. P. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Klungkung*. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
- Nugraha, D. P., Amalia, A., Oktafiona, E. W., Alifa, A. R., Ernawati, E., & Maurizka, I. O. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dengan Menggunakan Pillbox dalam Rangka Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Desa Bendiljati Wetan Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. *Journal of Community Service*, 1(2), 1-6.
- Pebrianti, U., & Anggraini, N. (2023). Efektifitas Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Urug Kecamatan Sukajaya Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 412-417.
- Prakoso, A., Agusman, F. M., & Sonhaji. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Di Kabupaten Demak. *Prosding Konferensi Nasional II PPNi*. Jawa Tengah, Indonesia.
- Pringgayuda, F., Cikwanto, C., & Hidayat, Z. Z. (2021). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 23-32.
- Rahayu, C., Wardani, R. K., Citerawati, Y. W., & Nurkarsa, A. H. A. (2022). Peranan Gaya Hidup dan Pola Makan yang Sehat Serta Tingkat Kecukupan Gizi. *Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 70-74.
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Tasalim, R., Andi, A., Nadya, H. E., Teddyansyah, T., & Sakinatus K, W. (2023). Edukasi Dan Pemberian Terapi Komplementer Jus Mentimun Seledri Dan Madu Untuk Mengendalikan Hipertensi. *JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM)*, 5(2), 25-33.
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Vio Nugrah, A. (2020a). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20.
- Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276-283.
- Situmorang, B., & Zulveritha, D. (2023). Pemanfaatan Jus Timun untuk Pengobatan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(3).
- Suarsana, N., Agung, A., Anom, N. (2015). *Tanaman Obat: Sembuhkan Penyakit Untuk Sehat*. Denpasar: Swasta Nulus.

- Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 19-26.
- Sulaiman, T. R. dan H. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19). *Kopidpedia*, 203–215.
- Sulis Setiawan, I., & Dewi Sunarno, R. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276-283.
- Tafdillah, & Siti Revisia. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Timun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 122-133.
- Tjiptaningrum, A., & Erhadestria, S. (2016). Manfaat Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi. *Majority*, 5(1), 112-116.
- Tukan, R. A. (2018). Efektifitas Jus Mentimun dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1). 43-50