

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN JUS MENTIMUN DAN APEL
HIJAU UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
KECAMATAN CIPAYUNG
JAKARTA TIMUR**

**SITI WALUYA NURSANTI
221FK08009**

Program studi DIII keperawatan, fakultas keperawatan
universitas bhakti kencana Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang disebut sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala tetapi berpotensi menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Berdasarkan data Dinas Kesehatan DKI Jakarta pada tahun 2022, terdapat 29.233 penderita hipertensi, dan Kecamatan Cipayung menduduki peringkat kedua tertinggi di Jakarta Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan keluarga dengan pemberian kombinasi jus mentimun dan apel hijau karena dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga melalui lima tahap yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan 2 responden yaitu Ny.R dan Ny.Y berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah di tetapkan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Intervensi berupa pemberian jus mentimun dan apel hijau dipilih karena mengandung kalium pada kedua buah tersebut membantu vasodilatasi dan ekskresi natrium, flavonoid dan antioksidan berfungsi melindungi pembuluh darah dari kerusakan. jus ini diberikan sebanyak 200 ml sehari 1 kali selama 7 hari. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah Ny. R turun dari 158/98 mmHg menjadi 130/82 mmHg, dan Ny. Y dari 145/90 mmHg menjadi 110/80 mmHg. Rata-rata tekanan darah Ny.R sebelum intervensi 149/90 mmHg dan setelah intervensi 130/84 mmHg, pada Ny.Y sebelum intervensi 130/87 mmHg dan setelah intervensi 120/82 mmHg. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan pemberian kombinasi jus mentimun dan apel hijau dapat menurunkan tekanan darah

Kata kunci: Hipertensi, tekanan darah, jus mentimun, apel hijau,

**NURSING CARE THROUGH CUCUMBER AND GREEN
APPLE JUICE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN CIPAYUNG
DISTRICT, EAST JAKARTA**

**Siti Waluya Nursanti
221FK08009**

*Diploma III Nursing Program, Faculty of Nursing
Bhakti Kencana University, Jakarta*

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease often referred to as the “silent killer” because it frequently presents without symptoms, yet poses serious risks of complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. According to data from the Jakarta Provincial Health Office in 2022, there were 29,233 cases of hypertension, with Cipayung District ranking second highest in East Jakarta. This study aims to implement family nursing care by administering a combination of cucumber and green apple juice to help reduce blood pressure in patients with hypertension in Cipayung District, East Jakarta. The method used is a case study with a family nursing care approach consisting of five stages: assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The study involved two respondents, Ny. R and Ny. Y, selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data collection techniques included interviews, observation, and blood pressure measurement using a digital sphygmomanometer. The intervention involved giving 200 ml of cucumber and green apple juice once daily for seven days. This juice was chosen because both fruits contain potassium, which aids in vasodilation and sodium excretion, as well as flavonoids and antioxidants that help protect blood vessels from damage. Data were analyzed descriptively by comparing blood pressure before and after the intervention. The results showed that Ny. R’s blood pressure decreased from 158/98 mmHg to 130/82 mmHg, and Ny. Y’s blood pressure decreased from 145/90 mmHg to 110/80 mmHg. The average blood pressure for Ny. R before the intervention was 149/90 mmHg and after was 130/84 mmHg, while for Ny. Y it was 130/87 mmHg before and 120/82 mmHg after the intervention. The study concludes that the administration of cucumber and green apple juice can effectively reduce blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, blood pressure, cucumber juice, green app