

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Infused Water Mentimun Untuk Menurunkan Hipertensi

Emi Yuliza^{1*}, Solehudin²

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Indonesia Maju Jakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Indonesia Maju Jakarta

Abstract

Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, such as heart attack and stroke. Cucumbers contain lots of water and electrolytes which can help maintain blood pressure within normal limits. This article aims to explore cucumber, which is a simple drink that can contribute to efforts to lower blood pressure. Community service activities in the form of health education involve nursing professional students along with community nursing clinical practice activities. The results obtained showed that after being given counseling, the level of public knowledge about hypertension and its treatment using cucumber juice increased by 49.5%. Meanwhile, the average blood pressure decreased by 20 mmHg after using cucumber juice for 1 week. The combination of infused water with cucumber has potential health benefits, especially in the context of lowering blood pressure. Cucumbers contain potassium, have a mild diuretic effect, and can support body hydration, all of which can contribute to blood pressure management.

Keywords: Blood Pressure, Cucumber Juice, Infused Water

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke. Mentimun mengandung banyak air dan elektrolit yang dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi mentimun yang merupakan minuman sederhana dapat memberikan kontribusi pada upaya menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komunitas. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya menggunakan jus mentimun mengalami peningkatan sebesar 49,5%.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sedangkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan 20 mmHg setelah dilakukan jus mentimun selama 1 minggu. Kombinasi infused water dengan mentimun memiliki potensi manfaat bagi kesehatan, terutama dalam konteks penurunan tekanan darah. Mentimun mengandung potassium, memiliki efek diuretik ringan, dan dapat mendukung hidrasi tubuh, yang semuanya dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah.

Kata Kunci: Infused Water, Jus Mentimun, Tekanan Darah

*Koresponden Penulis: Emi Yuliza

*Email Koresponden: Inersemi07@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi umum yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan yang semakin sering dihadapi oleh masyarakat modern (Suling and Simatupang, 2018). Dengan gaya hidup yang penuh tekanan dan pola makan yang kurang sehat, banyak orang berjuang untuk menjaga tekanan darah mereka dalam batas normal. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, memiliki dampak yang signifikan terhadap masyarakat secara keseluruhan (Deussen and Kopaliani, 2023). Dampak ini dapat dirasakan tidak hanya pada tingkat kesehatan individu, tetapi juga pada ekonomi, sistem kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat secara umum.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke. Tingginya prevalensi hipertensi dapat meningkatkan beban kesehatan masyarakat dengan meningkatnya jumlah kasus penyakit yang terkait. Komplikasi hipertensi, seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan penyakit mata, dapat mengakibatkan peningkatan kasus rawat inap dan perawatan jangka panjang di fasilitas kesehatan. Hipertensi dapat memengaruhi kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan dengan mengurangi harapan hidup dan menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari.

Hipertensi adalah kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan yang komprehensif untuk mencegah komplikasi yang berpotensi fatal. Pengelolaan hipertensi terdiri dari berbagai strategi yang melibatkan perubahan gaya hidup, pengobatan, dan pemantauan rutin

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

(Efendi and Larasati, 2017). Hal ini penting untuk mendekati masalah hipertensi sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan tindakan pencegahan, edukasi, dan manajemen yang holistik untuk mengurangi dampak negatifnya pada individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Melalui pendekatan yang holistik dan terkoordinasi antara perubahan gaya hidup, pengobatan, pemantauan rutin, edukasi, dan dukungan, pengelolaan hipertensi dapat membantu pasien mencapai dan mempertahankan tekanan darah dalam rentang normal, serta mengurangi risiko komplikasi yang berbahaya. Dalam konteks ini, munculnya minuman sehat seperti infused water mentimun dapat menjadi solusi yang menarik. Diperkaya dengan nutrisi dan antioksidan, mentimun tidak hanya memberikan rasa yang menyegarkan, tetapi juga menyediakan alternatif sehat yang dapat membantu mengelola hipertensi.

Infused water adalah minuman yang terbuat dari air yang diberi rasa dan aroma alami melalui infus dengan buah-buahan, sayuran, atau herbal. Proses infus ini memungkinkan zat-zat aktif, rasa, dan nutrisi dari bahan-bahan tersebut berpindah ke dalam air, menciptakan minuman yang segar, lezat, dan sehat tanpa tambahan gula atau bahan kimia. Infused water tidak hanya memberikan minuman yang menyegarkan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat dengan meningkatkan asupan air dan memberikan pilihan minuman rendah kalori (Setyowati, Jamil and Lestari, 2023). Infused water juga dapat menjadi alternatif yang baik bagi mereka yang mencari opsi yang lebih menarik dan sehat daripada minuman bersoda atau berenergi.

Mentimun mengandung banyak air dan elektrolit yang dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal. Minuman ini tidak hanya menjanjikan kelezatan, tetapi juga memberikan nilai tambah dalam hal hidrasi dan nutrisi. Kandungan air yang tinggi dalam mentimun membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, sementara nutrisi seperti kalium dapat berperan dalam mengendalikan tekanan darah (Marvia, Astuti and Khaeriah, 2020). Melalui pemahaman mendalam tentang manfaat kesehatan yang terkandung dalam infused water mentimun, kita dapat merancang langkah-langkah praktis untuk menggantikan minuman berkafein atau ber gula tinggi dalam upaya menjaga kesehatan kardiovaskular.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Artikel ini bertujuan mengeksplorasi mentimun yang merupakan minuman sederhana dapat memberikan kontribusi pada upaya menurunkan tekanan darah tinggi, serta mengapa mentimun dipilih sebagai bahan utamanya, akan menjadi fokus pembahasan.

II. METODE

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan animo masyarakat berpartisipasi dalam layanan kesehatan meliputi;

- a. Memberikan informasi kepada Ketua RT 03 dan RW 01 serta para kader di Kelurahan Kertamaya, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor untuk menginformasikan kepada masyarakatnya tentang rencana penyuluhan kesehatan.
- b. Ketua RW, RT dan kader Kesehatan memberikan daftar nama-nama peserta / masyarakat yang akan mengikuti penyuluhan kesehatan.
- c. Membuat group WhatsApp dan selanjutnya memberikan informasi yang berkenaan dengan pentingnya menjaga kesehatan dan keikutsertaan penyuluhan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Sehat Mandiri Dengan Terapi Komplementer Sebagai Pelengkap Terapi Medis”. Penyuluhan dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Kelurahan Kertamaya Kabupaten Bogor pada tanggal 27 Januari 2024 pukul 08.00–12.00 wib. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komunitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Kelurahan Kertamaya, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor pada tanggal 27 Januari 2024 pukul 08.00 – 12.00 wib. Kegiatan dimulai pukul 08.00 dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap warga yang datang oleh mahasiswa. Pukul 09.00 sampai dengan 09.15 dilakukan acara seremonial oleh panitia. Setelah itu dilakukan pretest untuk mengukur

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pengetahuan warga tentang Hipertensi. Pukul 09.15 sampai dengan 11.00 warga diberikan penyuluhan oleh dosen tentang Hipertensi dan jus mentimun, sedangkan demonstrasi pembuatan jus mentimun oleh mahasiswa. Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah penyuluhan selesai selama 30 menit. Kemudian dilakukan posttest untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pukul 11.45 sampai dengan 12.30 melakukan pengukuran tekanan darah kembali oleh mahasiswa. Pukul 12.30 sampai dengan 13.00 istirahat dan makan siang, kemudian dilakukan penutupan kegiatan oleh ketua panitia. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi dan tekanan darah, digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Tekanan Darah

No	Indikator	Mean	
		Pretest	Posttest
1	Pengetahuan		
	Kurang Baik	85,1	35,6
	Baik	14,9	64,4
2	Tekanan Darah		
	Sistole	170	150
	Diastole	110	90

Berdasarkan hasil analisa tabel 1. menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya menggunakan jus mentimun mengalami peningkatan sebesar 49,5%. Sedangkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan 20 mmHg setelah dilakukan jus mentimun selama 1 minggu.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat digambarkan pada beberapa gambar dibawah ini:



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa diukuti oleh warga sejumlah 35 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 10 orang, perempuan 25 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 11 orang.

Infused water adalah minuman yang dibuat dengan merendam buah, sayuran, atau herba dalam air untuk memberikan rasa dan aroma alami tanpa tambahan gula atau bahan kimia. Konsep dasar infused water sangat sederhana, dengan cara merendam bahan-bahan tersebut dalam air selama beberapa waktu sehingga zat-zat yang terkandung dalam bahan tersebut dapat terlepas ke dalam air, memberikan cita rasa dan aroma pada minuman (Fauziah, Kurniawan and Wahyudin, 2020). Infused water adalah alternatif sehat dan menyegarkan dibandingkan minuman bersoda atau berenergi, karena tidak mengandung tambahan gula atau bahan pengawet. Selain memberikan rasa yang lezat, infused water juga dapat memberikan beberapa manfaat kesehatan karena mengandung nutrisi dari buah, sayuran, dan herba yang digunakan (Pebrianti and Anggraini, 2023).

Infused water memberikan rasa yang menyegarkan dan alami tanpa tambahan gula atau kalori berlebih. Buah-buahan, sayuran, dan herba yang direndam memberikan sentuhan rasa yang lembut dan dapat membuat minuman lebih menarik dibandingkan air biasa. Infused water memberikan pilihan kreatif dalam menciptakan kombinasi rasa yang berbeda (Heriyanti *et al.*, 2023). Masyarakat dapat bereksperimen dengan berbagai buah, sayuran, dan herba untuk menciptakan minuman sesuai dengan preferensi pribadi mereka. Dibandingkan dengan minuman bersoda atau berenergi yang mengandung gula tambahan dan bahan kimia, infused water merupakan alternatif sehat. Ini membantu orang untuk mengurangi konsumsi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

gula berlebihan dan menjaga hidrasi tanpa mengorbankan kesehatan (Herliana, Susaldi and Rahmasari, 2022).

Infused water biasanya bebas kalori karena tidak mengandung gula tambahan. Hal ini membuatnya menjadi pilihan yang baik bagi mereka yang memperhatikan asupan kalori untuk tujuan kesehatan atau penurunan berat badan (Katimenta, Sianipar and Indriani, 2018). Bahan-bahan yang digunakan dalam infused water, seperti buah-buahan dan herba, dapat memberikan sejumlah nutrisi dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Misalnya, lemon dapat menyediakan vitamin C, dan mint dapat membantu pencernaan. Infused water dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk mendorong konsumsi air harian (Setyowati, Jamil and Lestari, 2023). Bagi mereka yang tidak begitu suka minum air putih, infused water dapat menjadi opsi yang lebih menarik dan dapat meningkatkan hidrasi.

Penggunaan infused water juga dapat dianggap ramah lingkungan karena mengurangi konsumsi botol air plastik sekali pakai. Orang dapat menggunakan botol air tahan lama dan mengisi ulang dengan infused water. Kombinasi rasa yang menarik, kreativitas dalam menciptakan variasi, dan manfaat kesehatan yang mungkin terkandung, infused water telah menjadi pilihan yang populer di kalangan masyarakat yang peduli dengan kesehatan dan ingin menikmati minuman yang berbeda dari air biasa (Ainni, Azizah and Raharjo, 2023). Infused water, khususnya yang menggunakan bahan-bahan tertentu seperti lemon, mentimun, atau anggur, dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan jantung dan tekanan darah dalam beberapa cara.

Beberapa buah yang sering digunakan dalam infused water, seperti anggur dan jeruk, mengandung potassium. Potassium dapat membantu menyeimbangkan efek sodium dalam tubuh, yang berperan dalam mengatur tekanan darah. Meningkatkan asupan potassium dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jantung. Buah-buahan dan herba yang digunakan dalam infused water seringkali kaya akan antioksidan, seperti vitamin C dari lemon atau flavonoid dari buah-buahan beri. Antioksidan dapat membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak pembuluh darah dan mempengaruhi kesehatan jantung (Fandizal, Sani and Astuti, 2020). Hidrasi yang baik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular. Infused water dapat meningkatkan minat orang untuk minum lebih banyak

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

air, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan mendukung kesehatan pembuluh darah (Apriza, 2020).

Jika infused water digunakan sebagai alternatif untuk minuman bersoda atau minuman manis lainnya yang tinggi gula, ini dapat membantu mengontrol berat badan. Kontrol berat badan yang sehat juga dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah. Infused water dengan tambahan mint atau chamomile dapat memberikan efek menenangkan. Mengelola stres dan menjaga tingkat stres yang sehat dapat berdampak positif pada tekanan darah. Meskipun infused water dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jantung dan tekanan darah, penting untuk diingat bahwa hasilnya dapat bervariasi antar individu. Selain itu, ini tidak boleh dianggap sebagai pengganti bagi orang yang membutuhkan penanganan medis atau perubahan pola makan yang lebih mendalam untuk mengelola tekanan darah tinggi. Infused Water dapat berisi dengan salah satu jenis sayuran seperti mentimun. Mentimun memiliki beberapa sifat yang dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan dan berpotensi mendukung penurunan tekanan darah.

Mentimun mengandung potassium, mineral yang dikenal dapat membantu mengimbangi efek sodium dalam tubuh. Sodium dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan potassium membantu mengeluarkan sodium melalui urin. Oleh karena itu, asupan potassium yang cukup dapat berperan dalam menjaga tekanan darah normal (Mardhiyah and Yuliyanti, 2021). Mentimun memiliki sifat diuretik ringan, yang berarti dapat merangsang produksi urin. Ini dapat membantu menghilangkan kelebihan sodium dan cairan dari tubuh, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi tekanan darah.

Mentimun mengandung antioksidan seperti beta-karoten, flavonoid, dan tanin. Antioksidan dapat membantu melawan kerusakan oksidatif dalam tubuh, yang dapat berkontribusi pada kesehatan pembuluh darah dan jantung. Mentimun adalah makanan rendah kalori dan lemak (Pringgayuda, Cikwanto and Hidayat, 2021). Konsumsi makanan yang rendah kalori dan lemak dapat mendukung kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengontrol berat badan. Kontrol berat badan yang sehat dapat berperan dalam menjaga tekanan darah normal (Setiawan and Sunarno, 2022).

Kandungan air yang tinggi dalam mentimun dapat membantu dalam hidrasi tubuh. Hidrasi yang baik dapat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan pembuluh darah

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dan tekanan darah. Meskipun mentimun dapat memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan jantung dan tekanan darah, penting untuk diingat bahwa tidak ada makanan tunggal atau minuman yang dapat secara langsung menjamin penurunan tekanan darah (Intarti, 2022). Penanganan tekanan darah tinggi melibatkan pendekatan yang holistik, termasuk pola makan sehat, olahraga teratur, dan gaya hidup yang sehat (Marbun and Hutapea, 2022). Kombinasi infused water dengan mentimun dapat memberikan kontribusi pada manfaat kesehatan, termasuk potensi penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Putri, Suryarinilsih and Roza, 2023).

Kombinasi mentimun dalam infused water dapat meningkatkan asupan potassium. Potassium membantu mengimbangi efek sodium dalam tubuh dan dapat membantu mengurangi tekanan darah. Ini dapat menjadi langkah penting dalam pengelolaan hipertensi. Mentimun memiliki sifat diuretik ringan, yang dapat membantu mengurangi retensi cairan dalam tubuh (Aloanis and Pramono, 2023). Hal ini dapat memberikan efek positif terhadap tekanan darah, terutama jika retensi cairan merupakan masalah terkait dengan hipertensi.

Infused water sendiri adalah cara yang baik untuk menjaga hidrasi tubuh. Kombinasi dengan mentimun dapat meningkatkan rasa dan memberikan tambahan manfaat hidrasi. Hidrasi yang baik dapat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan dapat mendukung pengelolaan tekanan darah. Mentimun mengandung antioksidan, yang dapat membantu melawan radikal bebas dan melindungi kesehatan pembuluh darah. Ini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan jantung dan tekanan darah. Kombinasi infused water dengan mentimun adalah alternatif rendah kalori dan lemak. Makanan rendah kalori dapat mendukung kontrol berat badan, yang merupakan faktor penting dalam pengelolaan hipertensi (Tarigan and Purba, 2019).

Sementara kombinasi infused water dengan mentimun dapat memberikan kontribusi positif, hal ini sebaiknya diintegrasikan sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat secara keseluruhan. Pengelolaan hipertensi melibatkan perubahan pola makan yang sehat, olahraga teratur, mengurangi asupan garam, dan kontrol berat badan (Ainurrafiq, Risnah and Azhar, 2019). Sebelum membuat perubahan signifikan dalam pola makan atau gaya hidup, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan, terutama jika seseorang memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sedang dalam pengobatan. Infused water dengan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mentimun bisa menjadi tambahan menyegarkan yang sehat untuk membantu mendukung kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah, tetapi tidak boleh diandalkan sebagai satu-satunya tindakan untuk mengelola hipertensi.

IV. KESIMPULAN

Kombinasi infused water dengan mentimun memiliki potensi manfaat bagi kesehatan, terutama dalam konteks penurunan tekanan darah. Mentimun mengandung potassium, memiliki efek diuretik ringan, dan dapat mendukung hidrasi tubuh, yang semuanya dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah. Infused water dengan mentimun dapat menjadi alternatif yang menyegarkan dan rendah kalori untuk membantu mengelola hipertensi, terutama bagi mereka yang ingin mengurangi konsumsi minuman bersoda atau berkalori tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak terkait, pada institusi pendidikan, pemerintah daerah Kota Bogor, aparat kelurahan dan para warga Kertamaya Kota Bogor yang telah berkontribusi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainni, A. N., Azizah, N. and Raharjo, R. B. (2023) 'Increasing knowledge about hypertension and alternative herbal medicine with cucumber infusion', *Jurnal Empati*, 4(2), pp. 121–127. Available at: <http://ejournal.unimugo.ac.id/EMPATI/indexDOI:https://doi.org/10.26753/empati.v4i2.1151>.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R. and Azhar, M. U. (2019) 'Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(3), pp. 192–199. doi: 10.56338/mppki.v2i3.806.
- Aloanis, F. and Pramono, W. H. (2023) 'Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Sendangmulyo Kecamatan Tembalang', *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(1). Available at: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Apriza, A. (2020) 'Perbedaan Efektifitas Konsumsi Jus Semangka Dan Jus Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi', *Jurnal Ners*, 4(1), pp. 21–28. doi: 10.31004/jn.v4i1.714.
- Deussen, A. and Kopaliani, I. (2023) 'Targeting inflammation in hypertension', *Current Opinion in Nephrology and Hypertension*, 32(2), pp. 111–117. doi: 10.1097/MNH.0000000000000862.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Efendi, H. and Larasati, T. (2017) 'Family Support in Hypertension Disease's Management', *Jurnal Majority*, 6(1), pp. 34–40.
- Fandizal, M., Sani, D. N. and Astuti, Y. (2020) 'The Effect of Lemon, Watermelon, and Cucumber Infused Water to Decrease Blood Pressure', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(04), pp. 172–177. doi: 10.33221/jiiki.v10i04.680.
- Fauziah, W., Kurniawan, W. and Wahyudin, T. (2020) 'Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap penurunan Tekanan Darah', *Jurnal Ners Lentera*, 8(2), pp. 8–45.
- Heriyanti, C. A. et al. (2023) 'Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Pralansia Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 15(2), pp. 561–568. doi: 10.32583/keperawatan.v15i2.943.
- Herliana, I., Susaldi, S. and Rahmasari, I. (2022) 'Implementasi Terapi Olahsan Mentimun Dan Terapi Musik Kacapi Suling "Ayun Ambing" Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Cibogor', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), pp. 60–64. doi: 10.33221/jpmim.v3i02.2065.
- Intarti, W. D. (2022) 'Manfaat Massage Leher Dan Konsumsi Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut Di Wilayahkabupaten Cilacap', *Journal of Midwifery Science and Health*, 13(1), pp. 28–35. doi: 10.52299/jks.v13i1.93.
- Katimenta, K. Y., Sianipar, S. S. and Indriani, N. (2018) 'Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi', *Jurnal Dinamika Kesehatan*, 9(2), pp. 56–64.
- Marbun, W. S. and Hutapea, L. M. N. (2022) 'Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), pp. 89–99. doi: 10.31539/jks.v6i1.4170.
- Mardhiyah, A. and Yuliyanti, T. (2021) 'Management Of Cucumber Infused Water and Steamed Pumpkin With Sleep Dishorder on Elderly Hypertension in The Bulu Village', *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 8(2).
- Marvia, E., Astuti, F. and Khaeriah, N. (2020) 'Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi', *Prima : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), pp. 83–88. doi: 10.47506/jpri.v6i1.172.
- Pebrianti, U. and 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), pp. 412–417. doi: 10.34305/jikbh.v14i02.819.
- Pringgayuda, F., Cikwanto, C. and Hidayat, Z. Z. (2021) 'Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), pp. 23–32. doi: 10.52657/jik.v10i1.1313.
- Putri, H., Suryarinilsih, Y. and Roza, D. (2023) 'Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), pp. 63–70. doi: 10.36082/jhcn.v3i2.1334.
- Setiawan, I. S. and Sunarno, R. D. (2022) 'Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), pp. 276–283.
- Setyowati, S., Jamil, M. D. and Lestari, D. A. P. (2023) 'Infused Water Kurna Mentimun Minuman Alternatif Penurun Tekanan Darah', *Jurnal Nutrisia*, 25(1), pp. 45–52. doi: 10.29238/jnutri.v25i1.278.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Suling, F. R. W. and Simatupang, A. (2018) *Hipertensi*, Buku. Jakarta: Fakultas Kedokteran UKI.
- Tarigan, H. N. B. and Purba, P. H. (2019) 'Pengaruh Pemberian Belimbing Dan Mentimun Terhadap Penderita Hipertensi Di Desa Lau Kersik Kecamatan Gunung Sitember Kabupaten Dairi', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), pp. 18–23. doi: 10.36656/jpkm.v2i1.189.