



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 5687-5697

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Studi Kasus: Efektifitas Pemberian Jus Wortel dan Jus Mentimun Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Ibu Hamil Trimester III

Suciati Handayani<sup>1✉</sup>, Uci Ciptiasrini<sup>2</sup>, Magdalena Tri Putri Apriyani<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [sucikuliah2024@gmail.com](mailto:sucikuliah2024@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penyakit Hipertensi (darah tinggi) menjadi salah satu penyulit dalam kehamilan yang saat ini banyak dialami ibu hamil, bahkan Hipertensi (darah tinggi) dalam kehamilan ini termasuk dalam tiga besar penyakit yang paling sering menyebabkan kematian bersama perdarahan dan infeksi. Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru. Prosedur Asuhan Kebidanan: Metode penelitian *study case literature review*. Berdasarkan hasil pengamatan efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru diketahui bahwa Terdapat efektifitas pemberian jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 150/95 mmHg menjadi 115/85 mmHg dalam waktu 7 hari. Terdapat efektifitas pemberian jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 145/97 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu 7 hari. Kesimpulan berdasarkan perbandingan kedua pengamatan antara pemberian jus wortel dan jus mentimun diketahui bahwa jus mentimun lebih efektif dalam penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru. Hal ini dikarenakan mentimun bersifat diuretik, mengandung lebih banyak air dibandingkan wortel serta mengandung mineral kalium, magnesium dan serat yang bermanfaat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Wortel, Mentimun, Hipertensi, Kehamilan*

## Abstract

Hypertension (high blood pressure) is one of the complications in pregnancy that is currently experienced by many pregnant women, even hypertension (high blood pressure) in pregnancy is included in the top three diseases that most often cause death along with bleeding and infection. Objective: To determine the effectiveness of giving carrot juice and cucumber juice on reducing high blood pressure in third trimester pregnant women at the Sukamaju Baru Health Center. Midwifery Care Procedure: Research method case study literature review. Based on the observation of the effectiveness of giving carrot juice and cucumber juice on reducing high blood pressure in third trimester pregnant women at the Sukamaju Baru Health Center, it is known that there is an effectiveness of giving carrot juice to reduce blood pressure, from 150/95 mmHg to 115/85 mmHg within 7 days. There is an effectiveness of giving cucumber juice to reduce blood pressure from 145/97 mmHg to 120/80 mmHg within 7 days. The conclusion based on the comparison of the two observations between the administration of carrot juice and cucumber juice is that cucumber juice is more effective in reducing high blood pressure in third trimester pregnant women at the Sukamaju Baru Health Center. This is because cucumbers are diuretic, contain more water than carrots and contain minerals potassium, magnesium and fiber which are beneficial to lower blood pressure.

Keywords: *Carrot, Cucumber, Hypertension, Pregnancy*

## PENDAHULUAN

Hipertensi (darah tinggi) adalah penyakit dimana tekanan darah di dalam pembuluh darah terus meningkat. Hipertensi (darah tinggi) didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Aminuddin et al., 2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan Hipertensi (darah tinggi) sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan jarak lima menit dalam keadaan tenang atau dapat diterima. Untuk bersantai Hipertensi (darah tinggi) adalah penyakit kardiovaskular yang mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia. Sehingga masuk dalam permasalahan global dunia (Alatas, 2019).

Hipertensi (darah tinggi) juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi selama kehamilan dan juga menyebabkan komplikasi pada 2-3% kehamilan terjadi. Oleh karena itu Hipertensi (darah tinggi) Dalam Kehamilan (HDK) juga terus menjadi penyebab utama kematian ibu selama persalinan dan juga memiliki banyakefek penting lainnya selama persalinan. HDK Hal ini dapat terjadi pada 5 persen dari seluruh kehamilan (Indraswari et al., 2024).

Data dari WHO (*World Health Organization*) menunjukkan bahwa Hipertensi (darah tinggi) gestasional merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kehidupan ibu dan janin di seluruh dunia. Secara global, 80% kematian ibu yang diklasifikasikan sebagai kematian ibu langsung disebabkan oleh perdarahan (25%), biasanya perdarahan postpartum dan Hipertensi (darah tinggi) pada ibu hamil.(12%), eklampsia (8%), abortus (13%) dan sebab lain (7%) (Arikah et al., 2020). AKI di Indonesia adalah 305/100.000, yang menempatkan Indonesia pada urutan ke-14 di kawasan ASEAN. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, tekanan darah tinggi saat hamil dan infeksi. 32,26% disebabkan tekanan darah tinggi menyebabkan kejang dan toksemia kehamilan yang mengakibatkan kematian ibu (Makmur & Fitriahadi, 2020).

Prevalensi Hipertensi (darah tinggi) pada ibu hamil berdasarkan data Riskesda 6,18 dan Hipertensi (darah tinggi) terbesar di provinsi Jawa Barat (10,57%). Penyebab kematian ibu juga di Jawa Barat Perdarahan 33,19%, tekanan darah rendah 32,16%. Hamil, 3,36% infeksi, 9,80% penyakit peredaran darah (jantung), 1,75% gangguan metabolisme dan 19,74% penyebab lain (Indraswari et al., 2024).

Di Kota Depok Jawa Barat Hipertensi (darah tinggi) adalah salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil. Hipertensi (darah tinggi) merupakan penyakit tertinggi ketiga di Kota Depok, dengan persentase 9,6%. Dari tahun 2020 hingga tahun 2023, penyebab kematian ibu di Kota Depok disebabkan oleh perdarahan, Hipertensi (darah tinggi) dalam kehamilan, infeksi, kelainan jantung dan pembuluh darah. Dari laporan Kesehatan Ibu dan Anak didapatkan bahwa jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi di Kota Depok tahun 2020 sebanyak 9.786 dan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 7.028 (71,82%). Tahun 2021 jumlah ibu hamil resiko tinggi sebanyak 9.191 dan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 7.461 (81,18%). Tahun 2022 jumlah ibu hamil resiko tinggi sebanyak 9.404 dan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 7.844 (83,41%). Dan tahun 2023 jumlah ibu hamil resiko tinggi sebanyak 9.508 dan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 8.134 (85,55%) (DINKES Kota Depok, 2023).

Penyebab Tensi ibu hamil bisa tinggi karena perubahan hormon, peningkatan volume darah, atau kondisi kesehatan seperti preeklampsia. Faktor lain seperti stres, pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat tekanan darah tinggi sebelum kehamilan juga dapat berkontribusi (Wardani & Herlina, 2022).

Hipertensi (darah tinggi) dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, pengobatan farmakologi yaitu dengan meminum obat-obtan antiHipertensi (darah tinggi) dan pengobatan farmakologi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa

penurunan berat badan, olahraga, berhenti merokok, modifikasi diet dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengurangi asupan garam, dan mengurangi konsumsi alkohol (Misrawati, 2024).

Pengobatan non farmakologis yang digunakan salah satunya yaitu wortel. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretic yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Dengan adanya metode pengobatan non farmakologis menggunakan wortel ini, diharapkan ibu hamil dapat mengontrol tekanan darahnya sehingga tekanan darah ibu turun dan ibu tidak perlu merasa cemas untuk mengonsumsi obat karena takut berdampak buruk pada janinnya (Novadela et al., 2022).

Penelitian Novadela tahun 2022 Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil. Hasil: Analisa menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai p sistolik dan diastolik dari kelompok kontrol 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan 0,002 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan nilai p sistolik dan diastolik dari kelompok intervensi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Simpulan penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil di Puskesmas Sukabumi, Kota Bandar Lampung (Novadela et al., 2022).

Selain wortel ada juga terapi non farmakologi dengan mentimun. Mentimun atau bahasa ilmiahnya adalah *cucumis sativus* (famili Cucurbitaceae) adalah jenis sayuran yang memiliki kadar air tinggi dan sedikit kalori. Mentimun juga memiliki efek antioksidan yang kuat, menurunkan kadar lemak dalam tubuh, anti diabetes, mengurangi oedem pada tubuh (Naureen et al. 2022). Jus mentimun memiliki kandungan kalium, potassium, magnesium, dan fosfor yang dapat memelihara keseimbangan kandungan garam, natrium dan cairan dalam tubuh. Potassium atau kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Marvia 2020).

Penelitian Rahmawati tahun 2023 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus mentimun dalam penurunan tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi (darah tinggi). Metode penelitian adalah *quasy eksperimental*. Sampel penelitian sebanyak 32 ibu hamil. teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Anyar pada bulan April 2023. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Mann*

*Whitney*. Berdasarkan analisis bivariate menggunakan uji *Mann Whitney* disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan Hipertensi (darah tinggi) dengan *p value* sebesar 0.006 yang berarti *p value* <  $\alpha$  (0.05). Jus mentimun terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan Hipertensi (darah tinggi) (Rahmawati & Iddealistiani, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan masih ditemukan ibu hamil trimester III dengan darah tinggi di Puskesmas Sukamaju Baru sebanyak 5 orang selama periode Januari – September tahun 2024. Peneliti tertarik meneliti terkait Hipertensi (darah tinggi) pada ibu hamil Trimester III karena penyakit ini dapat membahayakan ibu maupun janin apabila tidak tertangani dengan baik. Hipertensi (darah tinggi) pada ibu hamil bisa berisiko besar bagi ibu dan calon bayi. Risiko bagi ibu hamil di antaranya stroke, pelepasan plasenta dari dinding rahim, dan preeklamsia. Sementara bagi janin, risiko yang bisa terjadi adalah kelahiran prematur dan berat badan di bawah normal.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya (Sugiyono, 2018). Sampel penelitian ini pada ibu hamil dengan Hipertensi (darah tinggi) gestasional TM III di Puskesmas Sukamaju Baru. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi jus wortel dan 1 sampel konsumsi jus mentimun. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi Ibu hamil TM III di Puskesmas Sukamaju Baru, Ibu hamil yang mengalami tekanan darah berada di atas angka 140/90 mmHg dengan protein urin negatif, Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi Ibu dalam kondisi sakit dan masih dalam perawatan medis. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sukamaju Baru dan dilakukan pada bulan Februari Tahun 2025. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lembar observasi. Instrument variabel tekanan darah menggunakan lembar observasi. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2

Intervensi	Hasil Asuhan kebidanan			
	(Kunjungan 1)	(Kunjungan 2)	(Kunjungan 3)	(Kunjungan 4)
Jus Wortel	145/97 mmHg.	140/95 mmHg.	130/85 mmHg.	120/80 mmHg.
Jus Mentimun	150/95 mmHg.	142/85 mmHg.	125/90 mmHg.	115/85 mmHg.

Berdasarkan tabel 1 hasil pengamatan efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru diketahui bahwa efektifitas pemberian jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 145/97 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu 7 hari. Sedangkan efektifitas pemberian jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 150/95 mmHg menjadi 115/85 mmHg dalam waktu 7 hari.

Berdasarkan perbandingan kedua pengamatan antara pemberian jus wortel dan jus mentimun diketahui bahwa jus mentimun lebih efektif dalam penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru.

Tabel 2. Hasil Selisih Pengukuran Tekanan Darah Awal dan Akhir  
Antara Kasus 1 dan Kasus 2

Intervensi	Hasil Asuhan kebidanan		
	TD Awal	TD Akhir	Selisih
Jus Wortel	145/97 mmHg.	120/80 mmHg.	25/17 mmHg.
Jus Mentimun	150/95 mmHg.	115/85 mmHg.	35/10 mmHg.

Berdasarkan tabel 2 hasil selisih pengukuran tekanan darah awal dan akhir antara kedua pengamatan antara pemberian jus wortel dan jus mentimun diketahui bahwa jus mentimun lebih efektif dalam penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru.

Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru

Berdasarkan hasil pengamatan efektifitas pemberian jus wortel terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru diketahui bahwa efektifitas pemberian jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 145/97 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu 7 hari.

Sejalan dengan Penelitian Novadela tahun 2022 Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil. Hasil: Analisa menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai p sistolik dan diastolik dari kelompok kontrol 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan 0,002 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan nilai p sistolik dan diastolik dari kelompok intervensi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Simpulan penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil di Puskesmas Sukabumi, Kota Bandar Lampung (Novadela et al., 2022).

Secara teori bahwa Pengobatan non farmakologis yang digunakan salah satunya yaitu wortel. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretic yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Dengan adanya metode pengobatan non farmakologis menggunakan wortel ini, diharapkan ibu hamil dapat mengontrol tekanan darahnya sehingga tekanan darah ibu turun dan ibu tidak perlu merasa cemas untuk mengkonsumsi obat karena takut berdampak buruk pada janinnya (Novadela et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa penelitian membuktikan dengan mengkonsumsi jus wortel dapat menurunkan tekanan darah, bahkan pada penelitian terdahulu atau yang terkait juga membutuhkan yang sama. Wortel merupakan salah satu bahan alami yang dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah karena mengandung kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah.

#### Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru

Berdasarkan hasil pengamatan efektifitas pemberian jus belimbing wuluh terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju baru diketahui bahwa efektifitas pemberian jus belimbing wuluh mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 150/95 mmHg menjadi 130/85 mmHg dalam waktu 7 hari.

Sejalan dengan Penelitian Rahmawati tahun 2023 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian jus mentimun dalam penurunan tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi (darah tinggi). Metode penelitian adalah *quasy eksperimental*. Sampel penelitian sebanyak 32 ibu hamil. tehnik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Anyar pada bulan April 2023. Analisis bivariat yang

digunakan adalah uji *Mann Whitney*. Berdasarkan analisis bivariate menggunakan uji *Mann Whitney* disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan Hipertensi (darah tinggi) dengan *p value* sebesar 0.006 yang berarti *p value* <  $\alpha$  (0.05). Jus mentimun terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan Hipertensi (darah tinggi) (Rahmawati & Iddealistiani, 2023).

Secara teori bahwa Mentimun (*cucumis sativus* L) mempunyai banyak manfaat. Dalam berbagai uji coba yang dilakukan, ekstrak mentimun berdampak positif jika digunakan untuk mengobati penyakit seperti susah buang air besar, menurunkan kolesterol, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah hepatitis, sariawan, demam, darah tinggi dan beberapa gangguan kesehatan lainnya (Suharman, 2020).

Mentimun atau bahasa ilmiahnya adalah *cucumis sativus* (famili Cucurbitaceae) adalah jenis sayuran yang memiliki kadar air tinggi dan sedikit kalori. Mentimun juga memiliki efek antioksidan yang kuat, menurunkan kadar lemak dalam tubuh, anti diabetes, mengurangi oedem pada tubuh (Naureen et al., 2022). Jus mentimun memiliki kandungan kalium, potasium, magnesium, dan fosfor yang dapat memelihara keseimbangan kandungan garam, natrium dan cairan dalam tubuh. Potasium atau kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Astuti, F., Marvia, E., & Wulandari, 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa penelitian membuktikan dengan mengkonsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah, bahkan pada penelitian terdahulu atau yang terkait juga membuktikan yang sama. Kandungan pada mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi. Mentimun yang bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan.

## Perbandingan Efektifitas Pemberian Jus Wortel dan Mentimun Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru

Berdasarkan hasil pengamatan efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru diketahui bahwa efektifitas pemberian jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 145/97 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu 7 hari. Sedangkan efektifitas pemberian jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 150/95 mmHg menjadi 115/85 mmHg dalam waktu 7 hari.

Berdasarkan perbandingan kedua pengamatan antara pemberian jus wortel dan jus mentimun diketahui bahwa jus mentimun lebih efektif dalam penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru.

Jus mentimun lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah karena mentimun juga bersifat diuretik karena banyak mengandung air sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam timun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Sejalan dengan penelitian Mamah Rahmawati, Lia Idealistiana (2023) diketahui bahwa Jus mentimun terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi dengan *p value* sebesar 0.006 (Rahmawati & Iddealistiani, 2023) sedangkan penelitian Ahmad Yani dan Venny Patricia (2022) Dari studi literatur ini disimpulkan bahwa mengonsumsi 100 ml jus buah belimbing wuluh secara teratur selama 14 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 34 mmHg (Ahmad Yani, 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa Pemberian jus mentimun (*Cucumis Sativus. L.*) sangat cukup berpengaruh ketika menurunkan tekanan darah atas pengidap tekanan darah tinggi/hipertensi, sehingga tenaga kesehatan terutama bidan dapat aktif ketika memberikan penyuluhan tentang pendaaygunaan mentimun terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada ibu selama kehamilan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan efektifitas pemberian jus wortel dan jus mentimun terhadap penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru diketahui bahwa. Terdapat efektifitas pemberian jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 150/95 mmHg menjadi 115/85 mmHg dalam waktu 7 hari. Terdapat efektifitas pemberian jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 145/97 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu 7 hari. Berdasarkan perbandingan kedua pengamatan antara pemberian jus wortel dan jus mentimun diketahui bahwa jus mentimun lebih efektif dalam penurunan darah tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamaju Baru. Hal ini dikarenakan mentimun bersifat diuretik, mengandung lebih banyak air dibandingkan wortel serta mengandung mineral kalium, magnesium dan serat yang bermanfaat menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yani, V. P. (2022). Studi Literatur: Potensi Tanaman Belimbing Wuluh Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8(April), 1–9.
- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4169>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Arikah, T., Rahardjo, T. B. W., & Widodo, S. (2020). Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40329>
- Astuti, F., Marvia, E., & Wulandari, S. N. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Sendi. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 43-48.
- DINKES Kota Depok. (2023). Profil Dinas kesehatan kota depok.
- Indraswari, N., Sari, A. N., & Susanti, A. I. (2024). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66–73.
- Makmur, N. S., & Fitriahadi, E. (2020). Faktor-faktor terjadinya hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas X. *JHeS (Journal of Health Studies)*. <https://doi.org/10.31101/jhes.561>
- Misrawati. (2024). Edukasi Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Di Puskesmas Jumpandang Baru Tahun 2024. 2(2), 1–7.

- Naureen, I., Saleem, A., Rana, N. J., Ghafoor, M., Ali, F. M., & Murad, N. (2022). Potential Health Benefit of Dates Based on Human Intervention Studies: A Brief Overview. Haya: The Saudi Journal of Life Sciences. <https://doi.org/10.36348/sjls.2022.v07i03.006>
- Novadela, N. I. T., Mugiati, & Dewi, N. A. (2022). Jus Wortel (*Daucus Carota L*) Turunkan Tekanan Darah Ibu Hamil. *Midwiferi Journal*, 2(2), 81–86.
- Rahmawati, M., & Iddealistiani, L. (2023). Efektifitas Pemberian Jus Timun (*Cucumis Sativus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Fase 1. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(November), 2714–9757.
- Sugiyono. (2018). *Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif.*
- Suharman. (2020). *Tanaman Potensial Berkhasiat Obat. In Tanaman Potensial Berkhasiat Obat.*
- Wardani, R. A., & Herlina. (2022). *Terapi Komplementer Konstipasi Pada Ibu Hamil..*