

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Studi Literatur ini menunjukkan bahwa mentimun yang di olah menjadi jus dan yang di konsumsi langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dikarenakan dalam mentimun terdapat kandungan mineral, kalium, magnesium dan serat sehingga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf.

5.2 *Conflict Of Interest*

Studi Literatur ini adalah penulisan secara mandiri, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisannya.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA, 2017. High Blood Pressure. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>. 5 Maret 2020 (10:27)
- Ahmad, Z.F. dan S.S.I. Nurdin. 2019. *Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus. Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif. Journal Syifa Sciences and Clinical Research* : 2656-9612
- Anggreni, D., E. Mail, dan F. Yuliani. 2020. *Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Wanita Menopause Yang Mengalami Hipertensi. Jurnal Kesehatan dr. Soebadi* : 2302-7932
- Anjani, E., F. Mendur, dan R. Anthonie. 2016. *Pengaruh Terapi Mentimun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pitu Kecamatan Tobelo Tengah Kabupaten Halmahera Utara. Journal of Community and Emergency*.
- Antika, I., D. dan D. Mayasari. 2016. *Efektivitas Mentimun (Cucumis sativus L) Dan Daun Seledri (Apium graveolens L) Sebagai Terapi Non-Farmakologi Pada Hipertensi. Majority*.
- Balitbangkes. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 2018
- Barus, M., A. Ginting, dan A.J. Turnip. (2019). *Terapi Jus Mentimun Menurunkan. Jurnal Mutiara Ners* : 230-237.
- Cerry, dkk. (2015). *Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa tolombukan kec. Pasan Kab. Minahasa tenggara*.
- Dewi, S., Digi, F. (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi. A+ Plus Books*. Yogyakarta.
- Elya, R., D. Hermawan, dan E. Trismiana. 2016. *Pengaruh Jus Mentimun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Holistik* : 27-31
- Ginting, A. (2019). *Terapi Jus Mentimun Menurunkan. jurnal mutiara ners* , 230-237.
- Gropper SS., Smith JL., Groff JL. (2009). *Advance Nutrition and Human Metabolism. 5th edition*. Cengage Learning. Wadsworth, Belmont. California.

- Kandrani, Y. 2017. *Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi*. PKB-Trigonum Sudema-Illmu Penyakit Dalam XXV. Denpasar.
- Kharisna, Dendy. 2012. *Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang. Wineka Media.
- Ony, (2014). *Kitab Dahsyatnya 50 Buah dan Sayur*. Jakarta : CV. Pustaka Agung Harapan
- Rukmana, I. R. (2010). *Budidaya Mentimun*. Yogyakarta: Kansius.
- Salakory, J.A. 2019. *Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru*. *Global Health Science* : 2622-1055
- Setyosari, P. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan dan pengembangan*. Prenadamedia Grup. Jakarta.
- Siregar, A. Z dan N. Harahap.2019. *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Sontia B, Touyz RM. (2006). *A role of magnesium in hypertension*. Arch Bioch Biophys.
- Susilo, I. (2013). Panduan HKS 2013. <http://www.slideshare.net>. 20 Maret 2020. (11:38)
- Sustarni, Lany. (2008). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tjiptaningrum, A. dan S. Erhadestria. 2016. *Manfaat Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi*. Universitas Lampung. Lampung
- Tukan, R.A. 2018. *Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Journal Of Borneo Holistic Health* : 2621-9514
- Vimala, S., P. Mangalagowri, M.Ali, Nivetha, Amutha, dan Banupriya. 2018. *Effectiveness of Cucumber in reduction of Blood Pressure among hypertensive clients in selected Rural Area*. *Research J. Pharm. and Tech* : 0974-3618
- Wade, C. 1975. *Fact Book on Hypertension (High Blood Pressure) and Your Diet*. Keats Pub Inc. Rani S. Ekawati. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. NUANSA CENDEKIA. Bandung.

- WHO, 2019. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>. 3 Maret 2020 (20:21).
- WHO, 2020. Hypertension. <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>. 10 Agustus 2020 (11:18)
- Wirakusumah, E.S. 2006. *Jus Buah Dan Sayur*. Edisi Empat. Penebar Swadaya. Depok.
- Yanti, E., Niken, dan D. Andriyani. 2017. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory : 2655-9641
- Zul Fikar. 2017. *Pengaruh pemberian Jus mentimun (cucumis sativus linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Hasanuddin. Makasar.