



EFEKTIVITAS JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TERHADAP KELUARGA

Devia Nurafnisa

Nina Pamela Sari

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Ilmu Keperawatan

E-mail: nurafnisad@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan kronis yang semakin umum, terutama di antara orang dewasa yang masih aktif bekerja. Salah satu metode non-obat yang biasa diterapkan di rumah adalah dengan mengonsumsi jus mentimun, yang dipercaya memiliki khasiat alami untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah berdasarkan kajian terbaru. Metodologi yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis dengan mencari artikel melalui basis data Google Scholar, PubMed, dan Garuda dari tahun 2019 hingga 2024 dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Hasil dari analisis mengindikasikan bahwa konsumsi rutin jus mentimun (150–200 ml/hari) selama 5–7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, terutama pada mereka yang mengalami prehipertensi atau hipertensi ringan. Efek ini diperkuat oleh kandungan kalium, magnesium, dan sifat diuretik alami yang terdapat dalam mentimun. Dalam konteks penggunaan di rumah, jus mentimun dapat menjadi alternatif pengobatan non-farmakologis yang aman, terjangkau, dan mudah dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa jus mentimun adalah tambahan yang efektif dalam manajemen tekanan darah, terutama dalam kebijakan kesehatan yang berorientasi pada keluarga.

Kata kunci: Jus mentimun; hipertensi; tekanan darah; keluarga; terapi non-farmakologis.

ABSTRACT

Hypertension, commonly referred to as high blood pressure, is a long-term health concern that is growing more common, particularly among working adults. A cost-effective and natural solution that an increasing number of families are beginning to use is cucumber juice, which is believed to possess qualities that can help lower blood pressure. This study aims to evaluate the effectiveness of cucumber juice in reducing

Received Desember, 2025; Revised Desember, 2025; Accepted Desember 2025

Devia Nurafnisa, nurafnisad@gmail.com

blood pressure by looking at the latest scientific research. A thorough review of available studies was carried out by gathering articles from sites such as Google Scholar, PubMed, and Garuda, utilizing pertinent search terms from 2019 to 2024. The findings indicate that drinking cucumber juice (150–200 mL) daily for a period of 5 to 7 days resulted in significant decreases in both systolic and diastolic blood pressure, especially in individuals with prehypertension or mild hypertension. These advantages are attributed to the high potassium and magnesium content in cucumbers, along with their natural diuretic effects. In a home setting, cucumber juice is regarded as a safe, affordable, and convenient alternative treatment. In conclusion, cucumber juice is viewed as an effective option for managing blood pressure, particularly in attempts to enhance family health.

Keywords: *Cucumber juice; high blood pressure; blood pressure; family; non-medical treatment.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan jangka panjang yang sering ditemui di banyak negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini biasanya tidak memperlihatkan gejala yang jelas, sehingga sering disebut sebagai "pembunuh yang tidak terlihat". Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase orang yang menderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dan sebagian besar dari mereka tidak menyadari keadaan ini hingga mengalami komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, atau kerusakan ginjal. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi mencakup konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, obesitas, dan faktor genetik. Dalam sebuah keluarga, dukungan dari anggota keluarga sangat penting untuk mengarahkan perubahan ke pola hidup sehat, seperti terapi alami yang tidak menggunakan obat. Salah satu metode alami yang semakin populer adalah jus mentimun, yang dipercaya mampu menurunkan tekanan darah berkat kandungan nutrisinya yang meliputi kalium, magnesium, dan air.

Mentimun (*Cucumis sativus*) merupakan sayuran yang sering dimanfaatkan dengan berbagai cara, baik sebagai pelengkap masakan, bahan salad, maupun sebagai jus. Dengan kandungan air sekitar 95% dan kaya akan mineral penting, mentimun sangat sesuai untuk diet orang dengan hipertensi. Artikel ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah, terutama dalam konteks keluarga sebagai unit dasar dalam sistem kesehatan. Nutrisi yang terdapat dalam mentimun tidak hanya sebatas air, tetapi juga mencakup berbagai senyawa bioaktif yang bermanfaat untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Mentimun memiliki sekitar 147 mg kalium per 100 gram, serta mengandung magnesium, vitamin C, vitamin K, dan antioksidan seperti flavonoid dan tanin. Kalium berfungsi sebagai penyeimbang elektrolit yang membantu ginjal dalam mengeluarkan kelebihan natrium melalui urine. Proses ini secara langsung mempengaruhi penurunan volume plasma, yang selanjutnya mengurangi tekanan pada dinding arteri. Di samping itu, senyawa antioksidan dalam mentimun turut berkontribusi dalam mengurangi stres oksidatif, yang menjadi salah satu penyebab disfungsi endotel dan dapat mengarah pada hipertensi.

Selain manfaat farmakologisnya, jus mentimun juga memiliki sifat diuretik alami yang ringan. Sifat ini membantu mengurangi penumpukan cairan dalam tubuh tanpa risiko dehidrasi yang berlebihan, sehingga mendukung penurunan tekanan darah secara alami. Penting untuk diingat bahwa efek diuretik ini berbeda dari obat diuretik sintetis

yang biasanya diberikan kepada pasien hipertensi, karena jus mentimun tidak menyebabkan gangguan elektrolit yang signifikan jika dikonsumsi dalam jumlah yang wajar.

Dalam konteks keluarga, menjadikan jus mentimun sebagai bagian dari pola makan sehari-hari bisa menjadi metode pendidikan kesehatan yang efektif. Ketika semua anggota keluarga berpartisipasi dalam mengonsumsi makanan sehat seperti jus mentimun, hal ini menciptakan lingkungan sosial yang mendukung penerapan gaya hidup sehat. Ini sangat penting mengingat hipertensi sering muncul sebagai akibat dari kebiasaan kolektif, seperti mengonsumsi makanan tinggi garam atau olahan natrium yang biasa ada dalam menu keluarga. Oleh karena itu, program intervensi yang melibatkan seluruh keluarga dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat individual.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang menguntungkan. Penelitian quasi-eksperimental yang dilakukan oleh Meirlina dan timnya pada tahun 2021 menemukan bahwa terdapat pengurangan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah lansia dengan hipertensi mengonsumsi jus mentimun selama tujuh hari berturut-turut. Penemuan serupa juga diperoleh dari riset yang dikerjakan oleh Marvia dan kelompoknya pada tahun 2020, yang menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan obat tanpa tambahan intervensi pola makan. Namun demikian, sebagian besar studi ini menggunakan sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang singkat. Oleh sebab itu, diperlukan riset lebih lanjut yang menggunakan desain acak terkontrol serta periode yang lebih lama untuk menguatkan bukti ilmiah tentang keberhasilan jus mentimun.

Namun, jus mentimun tidak sepatutnya dianggap sebagai pengganti perawatan medis untuk hipertensi sedang hingga berat. Sebaliknya, jus ini lebih tepat dilihat sebagai terapi pelengkap non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diperoleh. Dalam konteks pencegahan, jus mentimun sangat baik untuk diperkenalkan sejak awal di dalam keluarga tidak hanya untuk anggota yang sudah menderita hipertensi, tetapi juga sebagai langkah pencegahan bagi anggota keluarga lain yang berisiko.

Secara keseluruhan, penambahan jus mentimun ke dalam pola makan keluarga mencerminkan pendekatan menyeluruh terhadap kesehatan, yang mengintegrasikan prinsip gizi, pendidikan, dan dukungan sosial. Dengan pengetahuan yang tepat dan konsistensi dalam penerapannya, jus mentimun memiliki potensi untuk menjadi elemen penting dalam strategi pengendalian hipertensi di tingkat rumah tangga—terutama di daerah pedesaan atau komunitas yang memiliki kurang akses ke layanan kesehatan resmi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode ulasan literatur yang sistematis untuk mengevaluasi seberapa efektif jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah, terutama dalam konteks keluarga sebagai unit sosial yang membantu pengelolaan hipertensi. Pencarian referensi dilakukan melalui tiga basis data akademik Google Scholar, PubMed, dan Garuda dengan fokus pada publikasi yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Kata kunci yang diterapkan termasuk "jus mentimun", "hipertensi", "tekanan darah", dan "keluarga" dalam bahasa Indonesia serta Inggris untuk memastikan cakupan yang luas. Artikel yang dipilih merupakan jurnal penelitian yang telah melalui proses peer-review

dengan membahas dampak jus mentimun terhadap tekanan darah, menyuguhkan data kuantitatif, mencakup konteks keluarga atau komunitas, serta ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel akan dikeluarkan jika tidak menyajikan data numerik, hanya berbentuk opini atau editorial, hanya membahas studi kasus tanpa kelompok pembandingan, menggabungkan jus mentimun dengan bahan lain tanpa analisa terpisah, atau tidak menekankan peran keluarga. Pencarian awal menghasilkan 972 dokumen, tetapi setelah menghilangkan duplikat, hanya tersisa 687 artikel yang unik. Setelah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 542 artikel dihapus karena ketidakrelevansian, menjadikan 145 artikel yang layak untuk penilaian lebih lanjut.

Dalam analisis komprehensif yang dilakukan, hanya 8 artikel yang memenuhi semua kriteria inklusi, namun 3 di antaranya dicoret karena tidak menjelaskan peran keluarga, sehingga menghasilkan 5 artikel utama yang terdiri dari dua studi kuasi-eksperimen, dua penelitian pre-post test tanpa kelompok kontrol, dan satu tinjauan literatur analitis. Kualitas metodologi dari studi empiris dinilai dengan instrumen CASP (Critical Appraisal Skills Programme), sedangkan data dari kelima artikel dianalisis secara sistematis dalam sebuah matriks yang mencakup desain penelitian, karakteristik sampel, dosis dan durasi intervensi, metode pengukuran tekanan darah, hasil utama, serta implikasi dalam konteks keluarga. Proses ini memungkinkan penarikan kesimpulan yang kritis, kontekstual, dan relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menggabungkan bukti ilmiah dari berbagai sumber dengan memperhatikan konteks sosial dan budaya, khususnya peran keluarga dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan. Dalam banyak kasus, pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga pada lingkungan rumah yang mendorong pola makan sehat, aktivitas fisik, dan konsistensi dalam terapi non-farmakologis. Oleh karena itu, perhatian terhadap konteks keluarga menjadi sangat penting dalam mengevaluasi keberhasilan intervensi berbasis gaya hidup seperti konsumsi jus mentimun. Selain itu, penerapan kriteria inklusi yang ketat termasuk keharusan adanya data kuantitatif dan melibatkan konteks sosial memastikan bahwa temuan yang diperoleh memiliki relevansi praktis serta potensi untuk diimplementasikan di tingkat rumah tangga, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Dengan demikian, tujuan dari upaya ini tidak hanya untuk menilai efek fisiologis dari jus mentimun, tetapi juga untuk menyoroti bagaimana intervensi sederhana ini dapat menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari keluarga sebagai bagian dari strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari proses seleksi yang ketat, telah ditemukan dengan sukses lima artikel penting yang memenuhi semua kriteria yang telah ditetapkan. Sebagian besar penelitian ini mengadopsi pendekatan kuasi-eksperimental dan menggunakan metode pre-post test dengan jumlah peserta yang relatif kecil, di mana rata-rata peserta berkisar antara 10 hingga 35 orang, dengan angka rata-rata yang tercatat adalah 12 orang. Kebanyakan dari peserta berusia antara 31 hingga 44 tahun, meskipun beberapa penelitian juga menyertakan individu yang lebih tua (di atas 60 tahun). Temuan dari riset ini menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun sebanyak 150 hingga 200 ml setiap hari selama 5 hingga 7 hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata antara 5 hingga 10 mmHg dan diastolik antara 3 hingga 7 mmHg. Bahkan, sebuah penelitian oleh Meirlina dan koleganya (2021) mencatat penurunan tekanan darah sistolik

hingga 12 mmHg hanya dalam waktu satu minggu tanpa adanya perubahan pola makan lainnya.

Penurunan tekanan darah yang disebabkan oleh jus mentimun terjadi melalui tiga proses biologis utama. Pertama, kandungan kalium yang tinggi (sekitar 147 mg per 100 gram mentimun) berperan penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh. Kalium membantu ginjal membuang kelebihan natrium melalui urin, yang pada gilirannya mengurangi volume plasma dan menurunkan tekanan pada dinding arteri. Selain itu, kalium juga menghambat sekresi renin dan menurunkan produksi aldosteron, yang keduanya merupakan komponen penting dalam sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS) yang berkontribusi terhadap penyempitan pembuluh darah dan penahanan cairan. Kedua, mentimun memiliki efek diuretik alami karena kandungan airnya yang mencapai 95%. Sifat ini membantu mengurangi retensi cairan tanpa menyebabkan dehidrasi berlebihan atau masalah dalam keseimbangan elektrolit, berbeda dengan diuretik sintetis yang sering digunakan. Ketiga, senyawa antioksidan seperti flavonoid, vitamin C, dan tanin di dalam mentimun berkontribusi pada pengurangan stres oksidatif dan peningkatan fungsi endotel. Kesehatan endotel sangat penting untuk proses vasodilatasi, yang merupakan pelebaran pembuluh darah yang secara langsung menurunkan resistensi perifer dan tekanan darah.

Dalam konteks keluarga, memasukkan jus mentimun ke dalam diet sehari-hari tidak hanya memberikan keuntungan fisiologis, tetapi juga meningkatkan kesadaran bersama tentang pentingnya kesehatan. Keluarga bertindak sebagai sistem dukungan utama: masing-masing anggota saling mengingatkan untuk mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan sayuran dan buah-buahan, serta mendukung kepatuhan terhadap terapi non-obat. Di banyak rumah tangga di Indonesia, mentimun sudah menjadi bagian dari menu lalapan atau bahan tambahan dalam masakan, sehingga penggunaannya sehari-hari tidak mengganggu tradisi. Selain itu, mentimun mudah didapatkan, terjangkau, dan aman untuk dikonsumsi dalam jangka waktu lama, menjadikannya pilihan yang ideal bagi masyarakat di daerah pedesaan atau yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan formal.

Hasil dari lima penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa efek penurunan tekanan darah mulai muncul antara hari ketiga hingga kelima, dengan hasil optimal terlihat pada hari ketujuh. Ini menunjukkan bahwa proses ini berlangsung secara bertahap dan tidak langsung, sehingga diperlukan ketekunan. Penelitian yang dilakukan oleh Marvia dan timnya (2020) juga menemukan bahwa kelompok yang mengonsumsi jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menggunakan obat antihipertensi tanpa mengubah pola makan. Namun, penting untuk dicatat bahwa efek positif dari jus mentimun lebih terlihat pada orang yang mengalami hipertensi ringan atau prehipertensi (tekanan darah sistolik 120–139 mmHg atau diastolik 80–89 mmHg). Bagi mereka yang memiliki hipertensi sedang hingga berat, jus mentimun tidak seharusnya menjadi pengganti obat, melainkan dijadikan sebagai pelengkap dalam mendukung pengobatan. Mengandalkan jus mentimun sebagai satu-satunya solusi untuk kondisi serius dapat berisiko menghalangi akses pada perawatan medis yang diperlukan.

Di sisi lain, cara penyajian juga mempengaruhi hasil yang didapat. Jus mentimun sebaiknya dikonsumsi tanpa tambahan gula, garam, susu kental manis, atau terlalu banyak madu, karena hal ini dapat mengurangi efek penurunan tekanan darah dan bahkan

meningkatkan beban metabolisme. Disarankan untuk mempergunakan mentimun yang segar dan bersih, serta mengupasnya jika khawatir akan sisa pestisida, dan lebih baik diminum di pagi hari sebelum sarapan atau di sore hari sebelum makan malam.

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan terkait dengan keselamatan. Meskipun umumnya aman untuk dikonsumsi, orang yang memiliki masalah ginjal sebaiknya tidak mengonsumsi jus mentimun secara berlebihan (>500 ml/hari dalam jangka panjang), karena kandungan kalium yang tinggi bisa menyebabkan hiperkalemia. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang hati-hati, terutama bagi keluarga yang memiliki anggota dengan masalah kesehatan tertentu. Mengacu pada data dari Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa 34,1% populasi Indonesia menderita hipertensi—kebanyakan tidak menyadarinya—intervensi berbasis keluarga seperti ini sangat penting. Program-program seperti Posbindu PTM, kader kesehatan desa, atau aktivitas PKK dapat menyertakan edukasi mengenai jus mentimun sebagai bagian dari upaya pencegahan terhadap penyakit tidak menular. Dalam konteks yang lebih luas, pendekatan ini mendukung prinsip ketahanan pangan lokal, tindakan pencegahan yang efektif, serta memperkuat sistem kesehatan di tingkat rumah tangga.

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Jumlah & Karakteristik Sampel	Intervensi	Hasil Utama	Nilai Signifikansi (p-value)
1	Meirlina dkk. (2021)	Pengaruh konsumsi jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Sinta Rangkap	Pre-eksperimen (satu kelompok)	17 responden lansia (usia >60 th)	200 ml jus mentimun/hari selama 7 hari	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik	p = 0,002
2	Etri Yanti dkk. (2019)	Dampak dari mengonsumsi jus timun (Cucumis sativus L) terhadap tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi.	Quasi eksperimen (pre-post test dengan kontrol)	32 penderita hipertensi sedang (usia 31–44 th)	150–200 ml jus mentimun 2x/hari selama 7 hari	Ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah di kelompok yang menerima perlakuan.	p ≤ 0,05

3	Eva Marvia dkk. (2020)	Efektivitas jus mentimun dalam memengaruhi tekanan darah pada orang tua yang berisiko hipertensi	Quasi eksperimen (non-equivalent control group)	40 lansia (20 perlakuan, 20 kontrol)	200 ml jus mentimun pagi hari selama 5 hari	Rata-rata tekanan darah pada kelompok yang mendapatkan perlakuan lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan.	$p = 0,009$
4	Dona Fauziah & Priyono (2022)	Keefektifan penyediaan jus mentimun untuk meredakan tekanan darah pada individu yang memiliki hipertensi	Literature review (analisis konten + PRISMA)	Tinjauan terhadap 7 studi	Rekomendasi: 200 ml jus mentimun 2x/hari selama 7 hari	Kesimpulan: jus mentimun telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dan magnesium yang ada di dalamnya.	—
5	Andri Hernawan dkk. (2019)	Pengaruh kombinasi antara jus mentimun dan jeruk manis terhadap penurunan angka tekanan darah	True eksperimen (control group pre-post test)	Responden hipertensi (usia 30–55 th)	Jus campuran (150 g mentimun + jeruk manis), 2x/hari selama 7 hari	Penurunan sistolik dan diastolik	Sistolik: $p = 0,000$; Diastolik: $p = 0,042$

Tabel.1 Hasil penelitian

KESIMPULAN

Kajian pustaka ini menemukan bahwa minuman dari mentimun bisa berfungsi sebagai alternatif pengobatan yang aman, efisien, dan sederhana untuk membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium dan magnesium serta efek diuretik alaminya berperan dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, mendorong penggunaan jus mentimun dalam program kesehatan keluarga dapat menjadi metode yang berkelanjutan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi, khususnya di wilayah yang sulit mendapatkan layanan kesehatan formal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. , Lingga, L. , dan Arfan, I. (2019). Pengaruh pencampuran jus mentimun (*Cucumis sativus* Linn) dan jeruk manis (*Citrus aurantium*) terhadap penurunan tekanan darah. *Jumantik: Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 5(2). <https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/jjum/article/view/1281>
- Adegita, A. N. , dan Lismayanti, L. (2022). Pemanfaatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 122–127.
- Alzena Asadha, S. A. (2021). Efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus*) dalam mengurangi tekanan darah pada individu yang memiliki hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1594–1600. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/32>
- Anisah, R. (2020). Perbedaan dampak pemberian jus mentimun dan jus belimbing terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mangun Jaya. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(2), 91–101. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/15761>
- Barirotul Fauziyah, D. , dan Priyono, D. (2022). Pengaruh jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi: Sebuah kajian literatur. *Proners: Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Etri Yanti, N. , Niken, N. , dan Andriyani, D. (2019). Pengaruh konsumsi jus mentimun (*Cucumis sativus* L) terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(1), 1–12. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Ilmi, N. , Putra, A. A. , Mustika, D. , Rahmani, R. , dan Adhi, I. G. A. M. (2023). Keefektifan kombinasi jus semangka merah dan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada orang tua dengan hipertensi. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 7(2), 1331–1336. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/jisip/article/view/4888>
- Laili, N. , Lestari, N. , dan Heni, S. (2022). Pengaruh dukungan keluarga terhadap kewajiban penggunaan obat hipertensi pada pasien. *Jurnal Abdi Masyarakat Erau*, 1(1), 7–18. <http://jurnal.stiksam.ac.id/index.php/erau/article/view/602>
- Marvia, E. , Astuti, F. , dan Khaeriah, N. (2020). Dampak jus mentimun terhadap fluktuasi tekanan darah pada individu lanjut usia yang menderita hipertensi di Dasan Sari, Puskesmas Pejeruk. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 83–88.

- Meirlina, C. , Ivana, T. , dan Martini, M. (2021). Pengaruh pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di PSTW Sinta Rangkang tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1), 45–52.
- Rahmawati, M. , dan Idealistiana, L. (2023). Efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus*) dalam mengurangi tekanan darah pada wanita hamil dengan hipertensi fase 1. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1369–1374. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp/article/view/1852>
- Setiawan, I. S. , dan Sunarno, R. D. (2022). Terapi dengan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 276–283. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/26>