

PERBANDINGAN PEMBERIAN *INFUSED WATER* MENTIMUN DENGAN *INFUSED WATER* SEREH LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Nanda Desreza^{1*}, Mustika Handayani², Iskandar³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama^{1,2,3}

*Corresponding Author : nandadesreza.psik@abulyatma.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang masuk dalam masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi dicirikan dengan peningkatan tekanan darah *diastolik* dan *sistolik* yang intermiten atau menetap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pemberian *infused water* mentimun dengan *infused water* sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini merupakan quasy eksperimen dengan pendekatan *two group pre-test and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah penderita hipertensi pada bulan November tahun 2023 sebanyak 67 kasus. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 15 orang yang terdiri dari 2 grup. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Penelitian ini telah dilaksanakan di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh pada tanggal 3 Juni - 29 Juli tahun 2024. Analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian kelompok *infused water* mentimun ditemukan nilai rata-rata pretes yaitu 145,13 dan postes yaitu 138,80 serta *p value* 0,000. Kemudian kelompok *infused water* sereh lemon ditemukan nilai rata-rata pretes yaitu 141,40 dan postes yaitu 129,67 serta *p value* 0,000. Hasil uji statistik *paired sample t-test* terhadap kedua kelompok intervensi didapatkan *p value* 0,000. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada perbandingan pemberian *infused water* mentimun dengan *infused water* sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *infused water* mentimun, *infused water* sereh lemon, pasien hipertensi, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is included in public health problems. Hypertension is characterized by intermittent or persistent increases in diastolic and systolic blood pressure. The purpose of this study was to determine the comparison of cucumber infused water with lemon grass infused water on blood pressure in hypertensive patients. This research is a quasy experimental method with a two group pre-test and posttest design approach. The population in this study was the number of people with hypertension in November 2023 as many as 67 cases. The sampling technique used purposive sampling method, so that the total sample was 15 people consisting of 2 groups. Data collection instruments using observation sheets. This research was conducted in Gampong Lampaseh, Banda Aceh City on June 3 - July 29, 2024. Data analysis was univariate and bivariate analysis. The results of the research of the cucumber infused water group found the average value of the pretest was 145.13 and the post-test was 138.80 and p value 0.000. Then the lemon grass infused water group found the average pretest value of 141.40 and post-test of 129.67 and p value 0.000. The results of the paired sample t-test statistical test on the two intervention groups obtained a p value of 0.000. The conclusion of this study is that there is a comparison of giving cucumber infused water with lemon grass infused water on blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : *blood pressure, cucumber infused water, hypertensive patients, lemon grass infused water*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang masuk dalam masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi dicirikan dengan peningkatan tekanan darah *diastolik* dan *sistolik* yang intermiten

atau menetap. Gejala hipertensi berupa sakit kepala, nyeri atau sesak pada dada, pusing, gangguan tidur, terengah-engah saat beraktifitas, jantung berdebar-debar, mimisan, bebal atau kesemutan, gelisah, mudah marah, keringat berlebihan, kram otot, badan lesu, dan pembekakan di bawah mata pada pagi hari. Namun hipertensi seringkali muncul tanpa gejala, sehingga disebut sebagai *silent killer*. Hipertensi yaitu ketika kondisi tekanan darah melebihi batas normal dimana tekanan *sistolik* diatas 160 mmHg dan tekanan *diastolik* di atas 90 mmHg (Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Hipertensi primer tidak ditemukan penyebab dari peningkatan darah tersebut. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh faktor genetik dan faktor lingkungan seperti obesitas, stres, konsumsi alkohol berlebihan, dan lain-lain. Hipertensi sekunder memburuk akibat penyakit, seperti ginjal kronis, hiperaldosteronisme, renovaskular, dan faktor lainnya (Desreza, Erawati & Masthura, 2023) Pengobatan pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekataan yaitu secara *farmakologi* dan *non farmakologi*. Pada Penatalaksanaan *non farmakologis* dengan cara mengatur pola hidup, semua penderita hipertensi harus melakukan perubahan pola hidup, seperti olahraga teratur, menurunkan berat badan untuk penderita yang memiliki berat badan berlebih, mengurangi asupan garam, dan lainnya. Selain beberapa cara tersebut terapi *non farmakologi* yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu menggunakan *infused water* mentimun dan *infused serei* dan lemon (Alfeus, 2019).

Infused water adalah air putih yang dicampuri dengan buah-buahan kemudian didiamkan beberapa jam sampai sari-sari buahnya keluar sehingga memberi rasa dan aroma yang berbeda pada air yang dapat dikonsumsi kapan pun. *Infused water* adalah minuman yang terdiri dari air yang diperkaya dengan rasa dan nutrisi tambahan dari bahan alami seperti buah-buahan, sayuran, dan rempah-rempah. Bahan tambahan ini direndam dalam air dalam waktu tertentu sehingga memberikan rasa dan manfaat tambahan pada air tersebut. Konsumsi *infused water* yang efektif bisa dilakukan segera setelah bangun tidur 30 menit sebelum makan utama atau sebelum tidur. *Infused water* yang digunakan adalah mentimun, sereh lemon. Mentimun mengandung kalium yang merupakan *elektrolit* intraseluler utama juga memiliki sifat diuretik karena kandungan air yang tinggi membantu menurunkan tekanan darah (Siti Fadlilah et al., 2020). Tanaman sereh memiliki khasiat yang bermanfaat seperti sebagai antiinflamasi, antijamur, antinosiseptif dan efek antioksidan (Sriraksa et al., 2018). Lemon memiliki komposisi nutrisi dan senyawa bioaktifnya dikenal sebagai obat alami untuk banyak penyakit fisik (Naufalina et al., 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah sebesar 39,9% (Mills et al., 2020). Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan pada tahun 2021 memperlihatkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari total populasi. Persentase tersebut membuat Indonesia masuk ke dalam peringkat 5 dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Dinas Kesehatan Aceh, jumlah penderita hipertensi di Aceh yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100%, yaitu kabupaten Aceh Barat Daya, dan Kabupaten Pidie, sedangkan Kota Banda Aceh sebesar 41%. Kecamatan terbanyak kasus hipertensi adalah Lampaseh sebanyak 85%, Meuraxa 65%, Ulee Kareng 55%, dan Kuta Alam 41%. Jumlah pasien penderita hipertensi di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh dalam setahun terakhir sebanyak 1.549 pasien (Dinkes Kota Banda Aceh, 2021).

Hasil wawancara dengan salah satu perawat di Puskesmas hanya menyarankan penderita untuk mengubah pola makan dan pola hidup sehat namun belum ada alternatif lain yang

disarankan secara non farmakologi bagi penderita. Peneliti juga mewawancara 10 pasien yang 5 diantaranya ingin pengobatan alternatif menggunakan *infused water* mentimun, sereh lemon dan 5 diantaranya tidak mengetahui apa itu *infused water*.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah perbandingan pemberian *infused water* mentimun dengan *infused water* sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode quasy eksperimen dengan pendekatan *two group pre-test and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah penderita hipertensi pada bulan November tahun 2023 sebanyak 67 kasus. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 15 orang yang terdiri dari 2 grup dengan intervensi yang berbeda. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Penelitian ini telah dilaksanakan di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh pada tanggal 3 Juni – 29 Juli tahun 2024. Analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *t-test*.

HASIL

Tabel 1. Data Demografi Kelompok Intervensi *Infused Water* Mentimun

No	Jenis	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia responden	Dewasa Awal	3	20%
		Dewasa Akhir	12	80%
		Total	15	100%
2.	Jenis kelamin	Perempuan	15	100%
		Total	15	100%
3.	Lama hipertensi	Baru Mengalami	4	26,7%
		Lama Mengalami	2	13,3%
		Sangat Lama	1	6,7%
		Tidak Diketahui	8	53,3%
		Total	15	100%
4.	Keluahan pasien saat ini	Sakit tengkuk	1	6,7%
		Sakit lutut	1	6,7%
		Pusing	8	53,3%
		Tidak ada keluhan	5	33,3%
		Total	15	100%
5.	Penyebab hipertensi	Pre eklamsi	1	6,7%
		Begadang	1	6,7%
		Tidak Diketahui penyebab	13	86,7%
	Total		15	100%
6.	Durasi pemeriksaan	1 bulan 1 kali	13	86,7%
		1 bulan 4 kali	2	13,3%
		Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa data lansia hipertensi dewasa akhir lebih banyak sebesar 80%, responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 100%, responden dengan lama hipertensi tidak mengetahui sudah berapa lama menderita sebesar 53,3%, responden dengan keluhan pusing saat ini sebesar 53,3%, responden dengan tidak diketahui penyebab hipertensi sebesar 86,7%, dan responden dengan durasi pemeriksaan tekanan darah 1 bulan 1 kali sebesar 86,7%.

Tabel 2. Data Demografi Kelompok Intervensi *Infused Water* Sereh Lemon

No	Jenis	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia responden	Dewasa Awal	5	33,3%
		Dewasa Akhir	10	66,7%
Total			15	100%
2.	Jenis kelamin	Perempuan	15	100%
			15	100%
3.	Lama hipertensi	Baru mengalami	1	6,7%
		Lama mengalami	2	13,3%
		Tidak diketahui	12	80%
Total			15	100%
4.	Keluhan pasien saat ini	Pusing	4	26,7%
		Tidak ada keluhan	11	73,3%
Total			15	100%
5.	Penyebab hipertensi	Pola makan	2	13,3%
		Tidak Diketahui penyebab	13	86,7%
Total			15	100%
6.	Durasi pemeriksaan	1 bulan 1 kali	14	93,3%
		1 bulan 4 kali	1	6,7%
Total			15	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa data lansia hipertensi dewasa akhir lebih banyak sebesar 66,7%, responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 100%, responden dengan lama hipertensi tidak mengetahui sudah berapa lama menderita lebih banyak sebesar 80%, responden dengan tidak ada keluhan saat ini lebih banyak sebesar 73,3%, responden dengan tidak diketahui penyebab hipertensi lebih banyak sebesar 86,7%, dan responden dengan durasi pemeriksaan tekanan darah 1 bulan 1 kali lebih banyak sebesar 93,3%.

Analisa Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Kelompok Intervensi *Infused Water* Mentimun

No	Kelompok	Kategori Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Sebelum	Prehipertensi	3	20%
		Hipertensi derajat 1	12	80%
2.	Sesudah	Prehipertensi	7	46,7%
		Hipertensi derajat 1	8	53,3%
Total			15	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Kelompok Intervensi *Infused Water* Sereh Lemon

No	Kelompok	Kategori Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Sebelum	Prehipertensi	7	46,7%
		Hipertensi derajat 1	8	53,3%
2.	Sesudah	Prehipertensi	13	86,7%
		Hipertensi derajat 1	2	13,3%
Total			15	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa 15 responden sebelum diberikan *infused water* mentimun yang mengalami prehipertensi sebanyak 3 orang atau 20%, sedangkan yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 12 orang atau 80%. Kemudian sesudah diberikan

infused water mentimun yang mengalami prehipertensi sebanyak 7 orang atau 46,7%, sedangkan yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 8 orang atau 53,3%.

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa 15 responden sebelum diberikan *infused water* sereh lemon yang mengalami prehipertensi sebanyak 7 orang atau 46,7%, sedangkan yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 8 orang atau 53,3%. Kemudian sesudah diberikan *infused water* sereh lemon yang mengalami prehipertensi sebanyak 13 orang atau 86,7%, sedangkan yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 2 orang atau 13,3%.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Infused Water Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah

Variabel	kelompok <i>infused water</i> mentimun	Mean	Selisih mean	SD	SE	P Value
Pre test		145,13	6,333	10,364	1,090	0,000
Post test		138,80		8,833		

Berdasarkan tabel 5, terlihat nilai rata-rata penilaian pre test kelompok *infused water* mentimun dan post test yaitu 6,333. Hasil *t-test* dependen diperoleh *p value* 0,000 ($\leq 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya ada pengaruh *infused water* mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh.

Tabel 6. Pengaruh Infused Water Sereh Lemon terhadap Penurunan Tekanan Darah

Variabel	kelompok <i>infused water</i> sereh lemon	Mean	Selisih mean	SD	SE	P Value
Pre test		141,40	11,733	9,070	12,05	0,000
Post test		129,67		8,853		

Berdasarkan tabel 6, terlihat nilai rata-rata penilaian pretest kelompok *infused water* sereh lemon dan posttest yaitu 11,733. Hasil *t-test* dependen diperoleh nilai *p value* 0,000 ($\leq 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya ada pengaruh *infused water* sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di gampong lampaseh kota Banda Aceh.

Tabel 7. Perbedaan Infused Water Mentimun dan Infused Water Sereh Lemon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	p value
Kelompok infused water mentimun	15	7,11	5,613	0,001
Kelompok infused water sereh lemon	15	1,50		

Berdasarkan tabel 7, selisih mean 5,613 dengan *p value* $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan Ha diterima., sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *infused water* mentimun dan sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai *sig* (2 tailed) adalah $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *infused water* mentimun dan sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang lebih

dari 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic yang lebih dari 80 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis umum yang bisa ditandai dengan adanya peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh terjadinya perubahan kondisi pembuluh darah termasuk dibagian jantung seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis serta kemampuan jantung yang memompa darah akan menurun (Afra, Iskandar & Tharidha, 2023). (Kemudian sebagian besar kasus hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut hipertensi esensial, namun meningkatnya asupan garam disebut-sebut sebagai salah satu penyebab dari hipertensi ini. Sekitar 50% sampai 60% pasien pengonsumsi asupan garam mengalami hipertensi (Maron, 2023).

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 mmHg sampai 140/90 mmHg (Nur Yeti Syarifah, 2024). Mentimun (*Cucumis Sativus Linn*) mengandung zat-zat yang bermanfaat dalam kesehatan seperti *kalium*, *kalsium* dan *magnesium*. Salah satu manfaat *infused water* mentimun adalah dapat menurunkan tekanan darah. kandungan mineral dari mentimun yaitu potassium, magnesium dan fospor sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah, maka dianjurkan penderita hipertensi memilih mentimun untuk alternative menurunkan tekanan darah (Ainni et al., 2023).

Sereh memiliki berbagai manfaat antara lain digunakan untuk mengatasi reumatik, nyeri menstruasi, demam, dan infeksi usus tanaman ini juga dapat dimanfaatkan sebagai antiinfalamsi, antioksidan, aktifitas antibakteri, antijamur, antiaflatoksin, anti hipertensi. Hal ini dikarenakan kandungan senyawa *fitokimia sitronelal* dan *geraniol* dalam sereh beragam manfaat dari sereh ini ditentukan oleh usia tanaman yang digunakan. Sedangkan lemon memiliki manfaat salah satunya adalah *flavonoid* yang dimana kandungan ini dapat berfungsi sebagai anti kanker, antirombogenik, anti hipertensi, antiinflamasi dan juga dapat sebagai *neuroprotektif* (Imawati et al., 2023).

Hasil penelitian oleh Sutik (2022) dengan judul “rebusan air serai efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu desa Taurus”. Hasil penelitian membuktikan 100% tekanan darah lansia pada kategori ringan sebelum diberikan rebusan air serai dan setelah dilakukan pemberian rebusan air serai tekanan darah sebagian besar lansia memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu 72%. Analisis uji Paired sampel t-test didapatkan hasil $p\text{-value}=0,001 < \alpha=0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan air serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Turus. Rerata penurunan sistolik =13,28 mmHg (C.I. 95%: 10,92–15,64) dan diastolik=7,34 mmHg (C.I.95%:5,51–9,17). Penggunaan terapi non-farmakologis rebusan air serai yang terbukti efektifitasnya dapat digunakan sebagai upaya awal menurunkan tekanan darah ketika terasa gejala hipertensi muncul selain itu juga dapat dikonsumsi secara berkala sebagai upaya mempertahankan tekanan darah supaya selalu dalam keadaan normal.

Hasil penelitian oleh Fandizal (2020) dengan judul “Pengaruh Air Infus Lemon, Semangka, dan Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah” Desain penelitian ini dengan Quasy Experiment dengan rancangan Non Equivalent Control Group. Sampel didapatkan dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampling pada penelitian ini sebanyak 45 responden. Analisa data dilakukan dengan uji beda dua mean independent sample t-test untuk ketiga intervensi dan uji dependent sample t-tes untuk kedua intervensi dengan control. Hasil penelitian di dapatkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Air Infus Lemon, Mentimun, dan Semangka pada klien dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah (p 0,030; 0,000; $0,000 < 0,05$) Menurut asumsi peneliti, bahwa ada perbedaan rata-rata antara

hasil pretest posttest infused water mentimun dan infused water sereh lemon. Yang artinya ada perbandingan pemberian infused water mentimun dengan infused water sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *infused water* sereh lemon terbukti lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Kandungan atsiri, Natrium, magnesium dan kalium yang terkandung dalam *infused water* sereh lemon berfungsi sebagai menetralisir radikal bebas serta mengurangi kadar kolesterol berlebih dalam darah, sehingga penyakit kardiovaskuler yang merupakan salah satu faktor resiko dari hipertensi dapat dicegah. Sereh lemon juga mempunyai efek menenangkan pada sistem saraf, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Stres dan kecemasan seringkali berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga dengan mengurangi faktor-faktor ini tekanan darah dapat lebih terkontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan *infused water* mentimun dengan sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh maka dapat ditarik kesimpulan: Ada pengaruh *infused water* mentimun dengan *infused water* sereh lemon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Gampong Lampaseh Kota Banda Aceh dengan nilai p 0,001.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, M., Iskandar., Tharidha, M. (2023). Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 9 No. 2. Diakses 5 November 2024. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/3361/1672>
- Ainni, A. N., Azizah, N., & Raharjo, R. B. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi dan Alternatif Pengobatan Herbal Dengan Infus Water Mentimun Increasing Knowledge About Hypertension and Alternative Herbal Medicine with Cucumber Infusion. *Pengabdian dan Bakti*, 4(2). Diakses 10 Februari 2024. <https://ejournal.unimugo.ac.id/EMPATI/article/view/1151>,
- Alfeus. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media: Yogyakarta.
- Desreza, N., Erawati, E., & Masthura, S. (2023). Pengaruh Ekstrak Bawang Putih (*Allium sativum Linn*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peureulak Kabupaten Aceh Timur. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9 (1). Diakses 5 November 2024. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2900>
- Dinkes Kota Banda Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2021*. Dinas Kota Banda Aceh
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). The Effect of Lemon, Watermelon, and Cucumber Infused Water to Decrease Blood Pressure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10 (04), <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i04.680>

- Imawati, M. F., Purwanto, A., Cahyani, E. D., & Cincin, B. (2023). Penyuluhan Pemanfaatan Sereh (*Cymbopogon nardus*) Sebagai Tanaman Berkhasiat Obat Yang Bernilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). Diakses 12 Februari 2024. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi/article/view/682>.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Maron, B. A. (2023). *Revised Definition of Pulmonary Hypertension and Approach to Management: A Clinical Primer*. *Journal of the American Heart Association*, 12(8). Diakses 10 Februari 2024. <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.029024>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). *The Global Epidemiology of Hypertension*. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Naufalina, M., Abida, Y., Fathimah, F., & Mufidah, I. (2022). *Nutrient Comparation between Date Fruit (*Phoenix dactylifera L.*) and Lemon Fruit (*Citrus lemon L.*) Infused Water*. Diakses 15 Februari 2024. <https://doi.org/10.4108/eai.29-3-2020.2314916>
- Nur Yeti & Syarifah, N. (2024). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah pada Pra Lansia di Dusun Bakalan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1). Diakses 10 Februari 2024. <https://www.jurnal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/605>.
- Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta: Depkes RI.
- Siti Fadlilah, Adi Sucipto, & Mohamad Judha. (2020). *Cucumber (*Cucumis sativus*) and Tomato (*Solanum lycopersicum*) Juice Effective to Reduce Blood Pressure*. *GSC Biological and Pharmaceutical Sciences*, 10(1). Diakses 17 Februari 2024. <https://doi.org/10.30574/gscbps.2020.10.1.0246>
- Sutik. (2022). Rebusan Air Serai Efektif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Desa Taurus. *Jurnal Program Studi Keperawatan STIKES RS. Baptis Kediri*. Diakses 10 Februari 2024. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/628/505>.