



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Sep 15, 2025 (07:35 AM)

Matches: 0 / 9619 words

Sources: 0

Remarks: No similarity found,
your document looks healthy.

Verify Report:
Scan this QR Code



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu masa atau masa sejak konsepsi hingga lahirnya janin. Dalam masa kehamilan, ibu hamil dapat mengalami berbagai masalah fisiologis seperti ketidaknyamanan pada trimester satu, dua dan tiga maupun masalah patologis salah satunya hipertensi pada masa kehamilan. Hipertensi disebut sebagai salah satu komplikasi berat dalam kehamilan. Kejadian hipertensi ibu hamil biasanya berlangsung pada usia kehamilan diatas 20 minggu. Hipertensi kerap dijuluki "Silent Killer" karena kebanyakan kasusnya tidak memiliki gejala atau keluhan (Puspawidari, Hidayani, & Hanifa, 2025). Hipertensi merupakan kondisi dimana aliran darah dari jantung yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) terjadi sangat kuat. Apabila ditemukan tekanan darah tinggi mencapai 140/90 mmHg pada ibu hamil itu disebut hipertensi, sementara tekanan darah normal berada dibawah 120/80 mmHg (Febriyani, 2021). Hipertensi dalam kehamilan menduduki peringkat kedua tertinggi penyebab kematian ibu di Indonesia setelah perdarahan. Dalam hal ini preeklampsia berat merupakan penyebab terbesar dalam kelompok hipertensi dalam kehamilan yang menimbulkan komplikasi hingga menyebabkan kematian ibu dan bayi. Proporsi hipertensi dalam kehamilan di Indonesia semakin meningkat, hampir 30% kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh hipertensi (Julia, Reni, & Astuti, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023 hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab utama kematian ibu melahirkan dan memiliki efek serius lainnya saat melahirkan. Sekitar 12% dari kematian ibu di seluruh dunia terkait dengan hipertensi dalam kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan terjadi pada sekitar 5-10% dari semua kehamilan di dunia. Namun, sebuah studi menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Asia Tenggara berada pada posisi tertinggi ke-3 sebesar 25% (WHO, 2023). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terdapat sekitar 3.049 kejadian hipertensi pada kehamilan di Indonesia (SKI, 2023).

Jawa Barat menempati urutan kedua dalam prevalensi hipertensi dalam kehamilan dengan angka sekitar 10,57% (Jabar, 2024). Sementara itu di Kabupaten Sukabumi dari tahun 2021 hingga tahun 2023, penyebab kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, kelainan jantung dan pembuluh darah, tercatat pada tahun 2023 ada 9 ibu hamil yang meninggal karena hipertensi dalam kehamilan (Sukabumi, 2023).

Penyebab hipertensi pada Ibu hamil tidak berbeda dengan penyebab kondisi normal yaitu dipicu peningkatan tekanan aliran darah yang dipompa oleh jantung sehingga menyebabkan kerusakan dinding arteri di pembuluh darah. Umumnya hipertensi menghampiri Ibu yang baru pertama kali hamil. (Klikdokter.com, 2025).

Dampak jangka pendek jika terjadi hipertensi dalam kehamilan antara lain bisa pada ibu dan janin. Pada ibu dapat terjadi eklampsia, hemoragik, isemik stroke, kerusakan hati (HELLP sindrom, gagal hati, disfungsi ginjal, persalinan cesar, persalinan dini dan abruptio plasenta dan pada janin dapat mengalami kelahiran preterm, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin, sindrom pernapasan, kematian janin. Sedangkan dampak yang terjadi dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular, penyakit ginjal dan timbulnya kanker bahkan menimbulkan kematian ibu dan bayi (Puspawidari, Hidayani, & Hanifa, 2025).

Dalam mencegah perburukan hipertensi terutama pada ibu hamil diperlukan tindakan yang cepat, bahkan sejak hipertensi pertama kali terdeteksi atau pada fase 1. beberapa cara pengobatan diantaranya melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Namun, terapi farmakologis cenderung mahal dan membutuhkan intervensi tenaga kesehatan.

Sedangkan terapi non farmakologis telah banyak dikembangkan dan dibuktikan dapat mencegah perburukan hipertensi seperti pemberian jus mentimun yang mudah dan murah untuk dijangkau oleh masyarakat (Marvia, 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, 2022).

Penelitian (Ene, Vivi, & Bunga, 2022) dengan pemberian mentimun sebanyak 250 gr dijuser, diambil sarinya dimasukkan ke dalam gelas/botol dan diminum tiap pagi hari setelah sarapan selama 7 hari, hasil menunjukan sesudah diberikan jus mentimun rata-rata sebelum 157,71 mmHg dan setelah 142,52 mmHg (Ene, Vivi, & Bunga, 2022). Selain mentimun terapi non farmakologis pada ibu hamil dengan hipertensi bisa menggunakan wortel yang diolah menjadi jus tanpa tambahan gula atau pemanis lain yang kemudian dihaluskan dan disaring ampasnya. Pengolahan wortel menjadi jus memudahkan responden dalam mengonsumsi wortel. Selain itu wortel yang mentah, yang kemudian dikonsumsi dalam bentuk jus tanpa campuran bahan lain lebih banyak mengandung betakaroten. Betakaroten yang terkandung dalam wortel bertindak sebagai antioksidan yang melindungi sel dari proses oksidasi LDL. Antioksidan ini juga berfungsi sebagai penetralisir radikal bebas, yang mencegah penyakit kardiovaskuler dan hipertensi lainnya (Puspawidari, Hidayani, & Hanifa, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Raden Maria (2019) pemberian jus wortel sebanyak 80 gr/porsi diberikan 1x/hari selama satu minggu Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya 83,3% responden mengalami hipertensi derajat 1 dan hampir setengahnya 16,7% responden mengalami hipertensi derajat 2. Setelah pemberian jus wortel selama 7 hari pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi, mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 15 orang (83,3 %) (Maria, 2019).

Rumah Sakit Bhakti Medicare merupakan rumah sakit yang mempunyai sarana dan prasarana yang lengkap, selain itu juga mempunyai banyak tenaga medis yang handal dan profesional. Peningkatan derajat Kesehatan serta optimalisasi pelayanan kesehatan dalam memberikan terapi pada wanita hamil dengan gangguan hipertensi merupakan langkah yang diperlukan untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi maka peneliti akan melakukan penelitian mendalam terkait penanganan hipertensi dalam kehamilan dengan menggunakan terapi non farmakologi di RS Bhakti Medicare. Peneliti juga ikut serta secara aktif melakukan pelayanan promotif dan preventif secara berkesinambungan tanpa mengabaikan pelayanan kuratif dan rehabilitatif secara

menyeluruh dan terpadu, sehingga ikut meningkatkan fungsi kehidupan manusia secara optimal sehingga mandiri dalam upaya kesehatannya. RS Bhakti Medicare dipilih menjadi tempat penelitian karena di RS Bhakti Medicare ini belum pernah dilakukan penelitian dengan judul tersebut dan jumlah pasien ibu hamil dengan hipertensi yang banyak juga Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai terapi non farmakologi tersebut. Berdasarkan data kunjungan ibu hamil ke RS Bhakti Medicare Cicurug Sukabumi (2024) diketahui dari 1732 ibu hamil sebanyak 58 orang (2,1%) ibu hamil mengalami hipertensi dalam kehamilan, 6 orang terdata preeklampsia, 8 orang ibu hamil mengalami hipertensi kronik dan 44 orang ibu hamil mengalami hipertensi gestasional. Pada bulan januari – juni 2025 tercatat dari 900 kunjungan kehamilan tercatat sebanyak 32 orang ibu hamil mengalami hipertensi dalam kehamilan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berencana melakukan penelitian terkait Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

1.2 Urgensi Penelitian

Dalam mengontrol hipertensi kita dapat memanfaatkan pengobatan secara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan sintetis yang belakangan ini cenderung mengalami hambatan karena daya beli masyarakat yang semakin menurun, sehingga kita dapat memanfaatkan pengobatan secara non farmakologis dengan obat alternatif berbahan baku mentimun dan wortel yang bisa dijangkau dari segi materil. Dalam hal ini, peneliti menggunakan jus mentimun dan jus wortel sebagai upaya pengobatan untuk menurunkan tekanan darah ibu hamil.

Berdasarkan data kunjungan ibu hamil ke RS Bhakti Medicare Cicurug Sukabumi (2024) diketahui dari 1732 ibu hamil sebanyak 58 orang (2,1%) ibu hamil mengalami hipertensi dalam kehamilan, 6 orang terdata preeklampsia, 8 orang ibu hamil mengalami hipertensi kronik dan 44 orang ibu hamil mengalami hipertensi gestasional. Pada bulan januari – juni 2025 tercatat dari 900 kunjungan kehamilan tercatat sebanyak 32 orang ibu hamil

mengalami hipertensi dalam kehamilan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rs. Bhakti Medicare Sukabumi pada minggu pertama bulan Juni 2025 diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester 3 dengan hipertensi yang melakukan pemeriksaan di poli klinik Rs. Bhakti Medicare ada sebanyak 5 orang. Hasil wawancara kepada 5 orang ibu hamil dengan hipertensi mengatakan mereka belum mengetahui bagaimana caranya untuk menurunkan tekanan darah yang dialami atau secara non farmakologis dengan mengkonsumsi jus mentimun dan wortel, selain dari terapi farmakologis, diet garam dan sering melakukan control ke dokter kandungan untuk memantau tekanan darah. Mereka juga belum mengetahui mengatakan tidak mengetahui bagaimana cara mengkonsumsi dan aturan minumnya.

Berdasarkan dari hal tersebut maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan maksud dapat meminimalisir dampak dari hipertensi pada ibu hamil Trimester 3 yang memeriksakan diri ke Rs. Bhakti Medicare.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui rerata tekanan darah pada ibu hamil Trimester 3 dengan hipertensi dalam kehamilan sebelum diberikan Jus mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

Mengetahui rerata tekanan darah pada ibu hamil Trimester 3 dengan hipertensi dalam kehamilan sebelum diberikan Jus wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

Mengetahui rerata tekanan darah pada ibu hamil Trimester 3 dengan hipertensi dalam kehamilan setelah diberikan Jus mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

Mengetahui rerata tekanan darah pada ibu hamil Trimester 3 dengan hipertensi dalam kehamilan setelah diberikan Jus wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025.

Untuk mengetahui efektivitas pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil trimester 3 di rs. bhakti medicare tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini tidak dimaksud untuk membuat teori baru. Penelitian ini bermanfaat untuk mengkonfirmasi data dan teori yang ada namun hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu yang terkait dengan penanganan hipertensi dalam kehamilan dengan cara deteksi dini serta melakukan pencegahan dengan menggunakan terapi non farmakologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi Rumah Sakit

Dalam rangka menurunkan angka kematian ibu akibat hipertensi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk membuat rencana program pengendalian penyakit tidak menular khususnya hipertensi pada ibu hamil.

2. Bagi Ibu Hamil

Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang penyebab hipertensi pada ibu hamil, untuk meningkatkan kesadaran akan kehamilan yang perlu dijaga dan dipelihara bagi masyarakat umum dan ibu hamil pada khususnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber informasi dan referensi baru sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan mahasiswa(i) kesehatan pada umumnya dan mahasiswi kebidanan pada khususnya mengenai kasus hipertensi pada masa kehamilan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 State of the art

Hipertensi Dalam Kehamilan

Pengertian Hipertensi Dalam Kehamilan

Hipertensi dalam kehamilan (HDK) merupakan kelainan vaskuler yang terjadi sebelum kehamilan atau timbul dalam kehamilan atau pada masa nifas. Golongan penyakit ini ditandai dengan hipertensi dan sering disertai proteinuria, edema, kejang, koma atau gejala – gejala lain. HDK cukup sering dijumpai dan merupakan salah satu penyebab kematian ibu. Rata – rata kelainan ini ditemukan sebanyak 5 – 10% dari seluruh kehamilan dan merupakan salah satu dari 3 penyebab kematian ibu disamping perdarahan dan infeksi. HDK juga menjadi penyebab dari kematian perinatal terutama disebabkan karena partus prematurus (Rosyidah & Azizah, 2019).

2. Etiologi

Tidak diketahui, tetapi diduga dikaitkan dengan pengaruh genetik dan imunologis. Mulai di awal kehamilan dan berhubungan dengan gangguan pada plasenta yang sedang berkembang. Sel-sel trofoblas yang menyerang ovum yang telah dibuahi secara normal mampu merestrukturisasi arteri spiral maternal di dalam lapisan desidua uterus untuk menciptakan tekanan darah, suplai darah yang tinggi ke janin yang sedang berkembang. Perkembangan plasenta belum selesai pada sekitar 18 minggu gestasi, dan jika ini tidak mengalami kemajuan secara normal, arteri spiralis yang menyuplai bantalan plasenta akan tetap sempit, dan mempertahankan respons tersebut, menyebabkan vasospasme umum dan iskemia.

Setelah gestasi 20 minggu, tekanan darah ibu meningkat sebagai respons terhadap kondisi diatas, menyebabkan kerusakan endotelial umum dalam sistem sirkulasinya, menyebabkan vasokonstriksi, aktivasi trombosit, dan insufisiensi plasenta.

Di tahap akhir PIH, terkadang disebut sebagai preeklampsia, kerusakan organ akhir terjadi pada sistem ginjal dan hepatik, dengan gejala seperti proteinuria, gangguan mekanisme pembekuan, dan gangguan distribusi cairan, menyebabkan edema umum.

Ini merupakan suatu kondisi progresif dan penyakit multisistem, yang diredukan hanya dengan pelahiran bayi dan plasenta. Jarang sekali terjadi eklampsia, yang dicirikan dengan kejang, kehilangan kesadaran, dan hipertensi berat (Rosyidah & Azizah, 2019).

Klasifikasi

Hipertensi dalam kehamilan (HDK) saat ini dibedakan menurut The Working Group of Hypertensive Disorders Complicating Pregnancy dalam Rosyidah dan Azizah (2019) diklasifikasikan sebagai berikut:

Hipertensi gestasional

Sebelumnya klasifikasi ini disebut pregnancy-induced hypertension. Terjadi hipertensi ringan selama kehamilan pada ibu yang sebelumnya normotensif, tanpa disertai proteinuria dan kelainan hasil laboratorium lain. Bila sindrom preeklampsia tidak terjadi dan hipertensi hilang setelah 12 minggu pascasalin, diagnosis berubah menjadi hipertensi transien.

Diagnosis hipertensi gestasional ditegakkan bila tekanan darah mencapai $\geq 140/90 \text{ mmHg}$ untuk pertama kali dalam kehamilan tanpa proteinuria. Hampir setengah dari pasien ini akan menderita preeklampsia disertai proteinuria. Diagnosis akan menjadi hipertensi transien bila selama kehamilan tidak terjadi proteinuria (preeklampsia) dan tekanan darah menjadi normal kembali sesudah 12 minggu pascasalin, sehingga diagnosis ditegakkan pasca persalinan.

2) Sindrom preeklampsia dan eklampsia

Preeklampsia ialah hipertensi dan proteinuria pada perempuan hamil yang sebelumnya normotensif setelah kehamilan 20 minggu atau pada periode pascasalin dini. Pada penyakit trofoblas, preeklampsia dapat terjadi sebelum usia kehamilan 20 minggu. Preeklampsia diidentifikasi melalui adanya hipertensi dan proteinuria pada perempuan hamil yang tadinya normotensif. Penyakit ini timbul setelah minggu ke-20 dan paling sering terjadi pada primigravida berusia muda. Disebut sebagai sindrom preeklampsia karena merupakan kelainan yang ditandai oleh beberapa gejala spesifik dalam kehamilan akibat terlibatnya banyak sistem organ.

3) Eklampsia

Merupakan penderita preeklampsia yang mengalami kejang. Eklampsia adalah kejang yang dialami wanita hamil dalam persalinan atau masa nifas yang disertai gejala – gejala

preeklampsia (hipertensi, edema dan/ atau proteinuria)

4) Hipertensi kronik

Terjadi sebelum kehamilan atau tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih sebelum usia kehamilan 20 minggu, pada 2 kali pemeriksaan tekanan darah dengan selang waktu 6 jam. Hipertensi kronik dalam kehamilan (coincidental hypertension) ditegakkan bila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg sudah terjadi sebelum kehamilan, atau telah muncul < 20 minggu kehamilan (kecuali pada mola hidatidosa), dan hipertensi menetap sampai > 12 minggu setelah persalinan. Kelainan ini umumnya terjadi pada multipara dan mempunyai riwayat hipertensi dalam keluarga (Rosyidah & Azizah, 2019).

4. Gejala dan Tanda

Ibu hamil yang mengeluhkan hipertensi esensial tidak mengeluhkan gejala - gejala selain hipertensi itu sendiri.

Tekanan darah diastolik merupakan indikator dalam penanganan hipertensi dalam kehamilan, oleh karena diastolik mengukur tahanan perifer dan tidak tergantung keadaan emosional pasien.

Diagnosis hipertensi dibuat jika tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada 2 pengukuran berjarak 1 jam atau lebih.

Hipertensi dalam kehamilan dapat dibagi dalam:

Hipertensi karena kehamilan, jika hipertensi terjadi pertama kali sesudah kehamilan 20 minggu, selama persalinan, dan atau dalam 48 jam pascapersalinan.

Hipertensi kronik, jika hipertensi terjadi sebelum kehamilan 20 minggu (Rosyidah & Azizah, 2019).

5. Diagnosa

Diagnosis hipertensi gestasional, antara lain :

Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg

Tidak ada riwayat hipertensi sebelum hamil, tekanan darah normal di usia kehamilan < 12 minggu.

Tidak ada proteinuria (diperiksa dengan tes celup urin)

Dapat disertai tanda dan gejala preeklamsia, seperti nyeri ulu hati dan trombositopenia

Diagnosis pasti ditegakkan pasca persalinan

Diagnosis hipertensi esensial ditegakkan jika tekanan darah pasien adalah 140/90 mmHg atau lebih, sebelum ibu hamil atau menunjukkan kenaikan tekanan darah sebelum kehamilan mencapai 20 minggu tanpa disertai gejala-gejala preeklamsia, glomerulonefritis, atau pielonefritis (Rosyidah & Azizah, 2019).

6. Pencegahan

Pencegahan dengan cara:

Pembatasan kalori, cairan, dan diet rendah garam tidak dapat mencegah hipertensi karena kehamilan, malah dapat membahayakan janin.

Manfaat aspirin, kalsium dan lain-lain dalam mencegah hipertensi karena kehamilan belum terbukti.

Yang lebih-lebih perlu adalah deteksi dini dan penanganan cepat tepat. Kasus harus ditindaklanjuti secara reguler dan diberi penerangan yang jelas bilamana harus kembali ke pelayanan Kesehatan dalam rencana pendidikan keluarga. (suami, orang tua, mertua, dll) harus dilibatkan sejak awal.

Pemasukan cairan terlalu banyak mengakibatkan edema paru (Rosyidah & Azizah, 2019).

Penatalaksanaan Hipertensi dalam kehamilan

Setiap program terapi memiliki suatu tujuan yaitu untuk mencegah kematian dan komplikasi, dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg (130/80 mmHg untuk penderita diabetes melitus atau penderita penyakit ginjal kronis) kapan pun jika memungkinkan.

Penatalaksanaan farmakologi

Penatalaksanaan hipertensi menurut (Sa'ad, 2022) dengan menggunakan obat-obatan kimia, diantaranya :

Diuretik

Diuretik merupakan obat antihipertensi yang efeknya membantu ginjal meningkatkan ekskresi natrium, klorida dan air. Meningkatnya ekskresi pada ginjal yang akan

mengurangi cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah.

2) Vasolidator

Obatan obatan antihipertensi yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan hipertensi secara langsung.

3) Penghambat adrenergik (Beta blocker, alfa blocker, alfa-beta blocker)

Penghambat adrenergik berguna untuk menghambat pelepasan renin, angiotensin, juga tidak akan aktif. Angiotensin I tidak akan dibentuk dan angiotensin II juga tidak akan berubah. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah.

4) Antagonis Kalsium

Mekanisme kerja antagonis kalsium menyebabkan vasolidator atau yang memperlebar pembuluh darah.

b. Penatalaksanaan Non Farmakologi

Diit rendah garam

Garam dapur bisa dikonsumsi maksimal per hari 2 gram garam untuk setiap hari, pemberian diit garam dapur atau air dalam jaringan tubuh akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Untuk diit cukup asupan kalori, protein, mineral dan vitamin, untuk jumlah natrium di sesuaikan dengan beratnya atau tidak retensi garam yang dikonsumsi.

2) Menghindari berat badan (Obesitas)

Pada penderita hipertensi sebaiknya menjaga berat badan agar tetap normal dan tidak berlebihan, mengurangi konsumsi makanan yang masuk dalam tubuh dan mengimbangi dengan melakukan banyak aktivitas.

3) Tidak minum alkohol, kopi dan merokok

Mengkonsumsi alkohol dan minum kopi serta merokok dapat menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah, jadi menghindari alkohol, kopi, rokok sama saja menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah yang akan menyebabkan hipertensi.

4) Membatasi konsumsi lemak

Menghindari makanan makanan yang berkolesterol tinggi, kelesterol tinggi akan menyebabkan terjadinya penebalan pada pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

5) Mengkonsumsi buah dan sayur

Mengkonsumsi buah dan sayur yang mengandung vitamin dan mineral, serta buah-buahan yang banyak mengandung mineral kalsium sehingga dapat membantu mengurangi menurunkan hipertensi. Sayur yang dapat dikonsumsi seperti sayuran hijau seperti sawi, selada, lobak, timun dan wortel. Sedangkan buah yang dapat dikonsumsi diantara lain, semangka, melon, alpukat, biit, dan tomat. Wortel dan tomat dapat digunakan sebagai terapi komplomenter hipertensi dengan cara di jus. Didalam kedua sayur dan buah tersebut terdapat kandungan kalium dan bioflavonoid, kalium bekerja pada penurunan hipertensi, kalium menghambat pelepasan renin sehingga mengubah sistem renin angiotensin. Bioflavonoid dalam tomat dapat mencegah penggumpalan darah (Sa'ad, 2022). Jus mentimun dan wortel selain tidak menimbulkan efek samping bagi ibu hamil juga ampas sisa pembuatan jus juga dapat digunakan sebagai masker alami, pupuk tanaman, makanan hewan serta kompos. Dengan demikian, ampas jus timun dan wortel tidak perlu dibuang begitu saja, karena masih memiliki banyak manfaat yang dapat digunakan (Kumparan, 2020).

8. Pengukuran Hipertensi dalam Kehamilan

Pengukuran hipertensi dalam kehamilan dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah yang dilakukan sambil duduk atau berbaring dengan posisi manset sejajar dengan jantung. Pengukuran dilakukan pada saat pasien tenang atau setelah istirahat. Diagnosis hipertensi dalam kehamilan dapat ditegakkan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu 4 jam. dengan kategori : Tidak hipertensi : Tekanan darah sistolik < 140 mmHg atau tekanan darah diastolik < 90 mmHg.

Hipertensi Ringan : Tekanan darah sistolik 140-150 mmHg atau tekanan darah diastolik

90-100 mmHg.

Hipertensi Sedang: Tekanan darah sistolik 150-160 mmHg atau tekanan darah diastolik 100-110 mmHg.

Hipertensi Berat: Tekanan darah sistolik \geq 160 mmHg atau tekanan darah diastolik \geq 110 mmHg.

Sintesa

Kondisi ibu hamil dengan diagnosis klinis yang dibuat berdasarkan anamnesis dan pemeriksaan fisik berdasarkan tekanan darah.

b. Indikator Hipertensi dalam Kehamilan

Tekanan darah \geq 140/90 mmHg

Tidak ada riwayat hipertensi sebelum hamil, tekanan darah normal di usia kehamilan <12 minggu.

B. Jus Mentimun

Pengertian mentimun

Mentimun (*cucumis sativus L*) adalah tanaman merambat, batangnya menjulur, berbulu halus dan panjangnya sampai 3 meter. Bentuk daunnya seperti bentuk tangan, besar dan berbulu kasar serta berkeping 3 sampai 7, berakar serabut dan bentuknya bulat panjang, berwarna hijau muda dan mengandung banyak air. Isi buahnya lembut dan berbiji kecil-kecil berbentuk pipih (Ene, Vivi, & Bunga, 2022).

Para ahli menamai mentimun *cucumis sativus L*. Mentimun termasuk keluarga besar suku labu-labuan atau cucurbitaceae. Timun biasanya dipanen sebelum matang benar. Timun berupa herbal menjalar atau setengah merambat. ia termasuk tanaman semusim. Artinya setelah berbunga dan berbuah ia akan mati. Satu tumbuhan dapat menghasilkan 20 buah namun dalam budidaya biasanya jumlah buah dibatasi untuk menghasilkan ukuran buah yang baik (Ene, Vivi, & Bunga, 2022).



Gambar 2.1 Jus mentimun

Sumber : (Shani, Dwi, Ida, Aan, & Siti, 2025)

2. Manfaat Mentimun

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.

Kandungan serat dalam mentimun dapat menurunkan kadar lemak tubuh dan kolesterol serta memberi efek mengenyangkan sehingga kita jadi tidak gampang lapar. Selain itu, mentimun juga mengandung asam malonat yang dapat mencegah gula darah berubah menjadi lemak, sehingga sangat membantu menurunkan berat badan.

Buah mentimun (*cucumis sativus L*) mengandung sejumlah zat kimia alami diantaranya, vitamin A, B, C, E, saponin, protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, belerang, flavonoid dan polifenol. Secara rinci didalam 100 gram buah mentimun terdapat energy 20 kkal, karbohidrat 3,63 gr, gula 1,67 gr, serat pangan 0,5 gr, lemak 0,11 gr, protein 0,65 gr, vitamin B1 0,027 mg, vitamin B2 0,033 mg, vitamin B3 0,098 mg, vitamin B5 0,259 mg, vitamin B6 0,040 mg, folate 2%, vitamin C 2,8 mg, kalsium 16 mg, zat besi 0,28 mg, magnesium 13 mg, fosfor 24 mg, potassium 147 mg, zinc 0,20 mg. Kandungan mentimun yang dapat menurunkan tekan darah kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi. Selain itu mentimun juga bersifat diuretic karena kandungan air yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Mamah & Lia, 2023).

3. Efektivitas mentimun terhadap penurunan darah

Mentimun memberi efek penurunan tekanan darah secara bermakna pada 2 jam setelah perlakuan. Efek pemberian jus mentimun pada penurunan tekanan darah, disebabkan karena kandungan mentimun yaitu : potassium (kalium), magnesium, dan fosfor, dimana mineral-mineral tersebut mampu mengobati hipertensi (Sofia & Digi, 2010). Peran kalium telah banyak diteliti dalam kaitannya dengan regulasi tekanan darah. (Mamah & Lia, 2023) menyatakan beberapa mekanisme bagaimana kalium dapat menurunkan tekanan darah sebagai berikut: kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan menimbulkan efek vasodilatasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung.

Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasi kalium di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Penelitian klinis memperlihatkan bahwa pemberian suplemen kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan suplemen diet kalium 60-120 mmol/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic 4,4 dan 2,5 mmHg pada penderita hipertensi dan 1,8 serta 1,0 mmHg pada orang normal (Ene, Vivi, & Bunga, 2022).

4. Takaran Mentimun

Buah mentimun digunakan sebagai minuman atau pemakaian luar. Sebagai minuman biasanya buah di parut atau di blender dan di ambil airnya, dapat pula dimakan mentah. Timbangan kurang lebih 250 gram buah segar, cuci sampai bersih kemudian blender dengan 250cc air tanpa tambahan apapun. Kemudian peras dan saring. Hasil saringan diminum. Diberikan 1x sehari selama 7 hari. (Ene, Vivi, & Bunga, 2022).

5. Sintesa Jus Mentimun

Mentimun yang diberikan merupakan minuman dalam bentuk jus dengan cara mentimun sebanyak 250 gr dicuci bersih dan diiris kecil-kecil kemudian di beri air putih ±250 cc dan disaring ke gelas diminum 1 kali sehari selama 7 hari.

C. Jus Wortel

1. Pengertian Wortel

Wortel (*Daucus carota L*) termasuk jenis tanaman sayuran umbi semusim, berbentuk semak (perdu) yang tumbuh tegak dengan ketinggian antara 30 cm - 100 cm atau lebih, tergantung jenis dan varietasnya. Wortel digolongkan sebagai tanaman semusim karena hanya berproduksi satu kali dan kemudian mati. Tanaman wortel berumur pendek yaitu berkisar antara 70-120 hari, tergantung pada varietasnya. (*Daucus carota*) berasal dari wilayah beriklim sedang, yakni Asia Timur dan Asia Tengah. Di Indonesia budi daya wortel pada mulanya hanya terkonsentrasi di daerah Lembang dan Cipanas, Jawa Barat dan kemudian menyebar luas ke daerah sentra sayuran di Jawa dan luar Jawa (Sa'ad, 2022).

Gambar 2.2 Jus Wortel

Sumber : (Shani, Dwi, Ida, Aan, & Siti, 2025)

2. Klasifikasi Wortel

Dalam sistematika tumbuh-tumbuhan, tanaman wortel diklasifikasi-kan sebagai berikut:

Devisio : Spermatophyta (Tumbuhan berbiji)

Subdevisi : Angiospermae (Biji berada dalam buah)

Kelas : Dicotyledonae (biji berkeping 2/ biji belah)

Ordo : Umbelliferales

Famili : Umbelliferae/ Apiaceae/ Ammiaceae

Genus : *Daucus* Spesies : *Daucus carota L.*

Spesies *Daucus carota L.* Berkerabat dekat dengan seledri (*Apium graveolens L.*), parsley atau petroseli (*Petroselinum crispum Mill*), parsnip, adas, dan sebagainya. Spesies ini

mempeliki banyak varietas yang sudah dibudidayakan oleh masyarakat (Sa'ad, 2022)

3. Kandungan Wortel

Wortel segar mengandung air, protein, karbohidrat, lemak, serat, abu, nutrisi anti kanker, gula alamiah (fruktosa, sukrosa, dekstrosa, laktosa, dan maltosa), pektin, glutanion, mineral (kalsium, fosfor, besi dan natrium), vitamin (betakaroten, B1 dan C) serta asparagine. Betakaroten merupakan antioksidan yang menjaga kesehatan dan menghambat proses penuaan. Selain itu betakaroten bisa mencegah dan menekan pertumbuhan sel kanker serta melindungi asam lemak tidak jenuh ganda dari proses oksidasi. Jika tubuh memerlukan vitamin A maka betakaroten di hati akan diubah menjadi vitamin A. Fungsi vitamin A bisa mencegah buta senja, mempercepat penyembuhan luka dan mempersingkat lamanya sakit campak. Sebuah wortel ukuran sedang mengandung sekitar 12000 SI betakaroten. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa dengan mengkonsumsi wortel yang dikukus sebentar akan memperbesar penyerapan betakaroten (Sa'ad, 2022).

4. Manfaat wortel untuk hipertensi

Kalium yang terkandung didalam wortel dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar, sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah.

Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan menimbulkan vasodilitasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasi di dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian eksraseluler dan menurunkan tekanan darah (Sa'ad, 2022).

5. Cara Pembuatan Jus Wortel

1. Alat dan Bahan

a. Alat yang dibutuhkan :

- 1) Pisau
- 2) Blender
- 3) Gelas

b. Bahan yang diperlukan :

- 1) Air : 250 cc air (1 gelas belimbing)

- 2) Wortel : 80 gram

2. Langkah langkah pembuatan :

- a. Ambil wortel yang segar sebanyak 80 gram wortel
- b. Kupas kulit wortel, kemudian bersihkan dengan air sampai bersih
- c. Potong wortel menjadi bagian-bagian kecil
- d. Masukkan potongan wortel sebanyak 80 gr kedalam wadah blender
- e. Masukkan air mineral sebanyak 250 cc.
- f. Blender wortel sampai halus

3. Pelaksanaan :

- a. Pemberian jus dilakukan selama 7 hari berturut-turut
- b. Diminum sebanyak 1 gelas tiap minum (Maria, 2019).

6. Sintesa Jus Wortel

Wortel yang diberikan merupakan minuman dalam bentuk jus dengan cara wortel sebanyak 80 gr dicuci bersih dan diiris kecil-kecil kemudian di beri air putih ±250 cc dan disaring ke gelas diminum 1 kali sehari selama 7 hari.

2.2 Road Map Penelitian

Road map penelitian bisa diartikan sebagai peta penentu atau petunjuk arah. Dalam konteks upaya pencapaian hasil suatu kegiatan, roadmap adalah sebuah dokumen rencana kerja secara rinci yang mengintegrasikan seluruh rencana dan pelaksanaan program serta kegiatan dalam rentang waktu tertentu.

Penelitian ini akan dilaksanakan di RS Bhakti Medicare yang akan meneliti terkait

efektivitas pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil trimester 3 di RS Bhakti medicare. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan luaran publikasi ilmiah pada jurnal terindeks (ISSN) dengan ruang lingkup penelitian berskala nasional. Indikator capaian yang penulis harapkan adalah artikel ilmiah dapat diterima dan ter publikasi pada salah satu jurnal ilmiah atau berbentuk buku berdasarkan Kajian referensi dari penelitian yang terdahulu meliputi:

Tabel 2.1 Road Map Penelitian

No Penulis Judul Tujuan Metode Hasil

1 (Mamah & Lia, 2023) Efektifitas Pemberian Jus Timun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi

Fase 1 Mengetahui efektivitas pemberian jus mentimun dalam penurunan Tekanan darah pada ibu hamil hipertensi

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 Terdapat Hubungan yang signifikan antara pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu Hamil dengan hipertensi dengan

P value Sebesar 0.006 yang berarti P value

2 (Ade & Nurhajijah., 2022) Pengaruh Jus Wortel Untuk Ibu Hamil Dengan Hipertensi

Dalam Kehamilan (Hdk) Di Puskesmas Kunciran Kota Tangerang Provinsi Banten Tahun 2022 Untuk mengetahui pengaruh jus wortel pada ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan (HDK) di Puskesmas Kunciran Kota Tangerang Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest with control group design menggunakan metode purvovise sampling dengan jumlah 30 responden yang setara menjadi 15 responden pada kelompok kontrol dan 15 responden pada kelompok eksperimen. pengaruh jus wortel yang signifikan antara

pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi nilai pvalue = 0,000 < 0,05.

3 (Puspawidari, Hidayani, & Hanifa, 2025) Perbandingan Pemberian Jus Wortel Dan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Tpmb E Kabupaten Garut Tahun 2024 untuk mengetahui perbandingan

pemberian jus wortel dan jus tomat terhadap penurunan

tekanan darah pada ibu hamil. metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pemberian terapi

jus wortel efektif terhadap penurunan tekanan darah dari

160/100 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 150/90

mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 130/80 mmHg.

Konsumsi jus tomat efektif dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil dari 160/90 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 150/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/80 mmHg.

4 (Ene, Vivi, & Bunga, 2022) Perbandingan Pemberian Labu Siam Dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi untuk mengetahui perbandingan pemberian labu siam dan mentimun terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Penelitian ini menggunakan quasy experimental design dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 responden yang terdiri dari 22 responden eksperimen 22 responden kontrol dengan teknik purposive sampling.

Data dianalisis menggunakan paired sample t-test dan T-Test Independent yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. analisis univariat sebelum dan sesudah diberikan jus labu siam rata-rata sebelum 158,62mmHg dan setelah 133,43mmHg, sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun rata- rata sebelum 157,71 mmHg dan setelah 142,52 mmHg. Hasil analisis bivariat dengan paired sample t-test pemberian labu siam nilai 0,000 dan mentimun nilai p value 0,000. Hasil T-Test Independent nilai p value posttest 0,011.

Tabel 2.2 Penelitian Sekarang

Penulis (tahun) Judul Keunggulan Luaran

Dwi Y, Ida, Aan, Siti, Shani (2025) Efektivitas pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil TM 3 di rs. Bhakti medicare Berbeda dengan penelitian terdahulu penelitian ini mempunyai keunggulan dengan variabel, tempat dan waktu serta jumlah sampel dan metode yang berbeda. Jurnal Terindeks Sinta 4 atau buku dan HKI.

2.3 Hipertensi dalam kehamilan

Kerangka Teori

Penatalaksanaan Non Farmakologis

Diit rendah garam

Menghindari Obesitas

Membatasi konsumsi lemak

Konsumsi buah dan sayur

Penatalaksanaan Farmakologi

Diuretik

Vasolidator

Penghambat adrenergic

Antagonis Kalsium

Jus Wortel

Jus Mentimun

Penurunan Tekanan darah pada ibu hamil

Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber : (Sa'ad, 2022)

2.4 Kerangka Konsep

Berdasarkan tuljuan penellitian dan berpedoman pada kerangka teori, maka kerangka konsep dalam penellitian ini secara skematis dapat digambarkan sebagai berikult:

Sulbjelk Prestest Perlakuan Postest

S1 Pengukuran Tekanan Darah Jus Mentimun Penurunan tekanan darah

S2 Pengukuran Tekanan Darah Jus Wortel Penurunan tekanan darah

Gambar 2.4 Kerangka Konsep

2.5 Definisi Operasional

Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau “definisi operasional”. Definisi operasional ini juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variable yang bersangkutan serta pengembangan instrument atau alat ukur.

Tabel 2.3 Definisi Operasional

No Variabel Penelitian Definisi Konsep Definisi Operasional Alat Ukur Cara Ukur Hasil Ukur Skala Ukur

1 Hipertensi dalam kehamilan (HDK) Hipertensi dalam kehamilan (HDK) merupakan kelainan vaskuler yang terjadi sebelum kehamilan atau timbul dalam kehamilan atau pada masa nifas Hipertensi yang terjadi akibat adanya kehamilan. Tensimeter, stetoskop , spignomano meter dan Lembar observasi Mengukur Tekanan sistolik dan diastolik Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg sesudah kahamilan 20 minggu, selama persalinan, dan atau dalam 48 jam pascapersalinan dengan kategori :

Tidak hipertensi : Tekanan darah sistolik <140 mmHg atau tekanan darah diastolik <90 mmHg.

Hipertensi Ringan : Tekanan darah sistolik 140-150 mmHg atau tekanan darah diastolik 90-100 mmHg.

Hipertensi Sedang: Tekanan darah sistolik 160 mmHg atau tekanan darah diastolik $>100-110$ mmHg.

Hipertensi Berat: Tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 110 mmHg. Ordinal

2 Jus Mentimun Mentimun (*cucumis sativus L*) adalah tanaman merambat, batangnya menjulur, berbulu halus Jus mentimun merupakan terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Gelas ukur 250 ml Jus mentimun sebanyak 250 ml dikonsumsi 1x sehari selama 7 hari Diminum

Tidak diminum Nominal

3 Jus Wortel Wortel (*Daucus carota L*) termasuk jenis tanaman sayuran umbi semusim, berbentuk semak (perdu) yang tumbuh tegak Jus wortel merupakan terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Gelas ukur 250 ml Jus mentimun sebanyak 250 ml dikonsumsi 1x sehari selama 7 hari Diminum

Tidak diminum Nominal

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep pada halaman sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho 1 : Pemberian jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil dengan hipertensi dalam kehamilan di RS Bhakti Medicare tahun 2025.

Ha 1 : Pemberian jus mentimun tidak efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil dengan hipertensi dalam kehamilan di RS Bhakti Medicare tahun 2025.

Ho 2 : Pemberian jus wortel efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil dengan hipertensi dalam kehamilan di RS Bhakti Medicare tahun 2025.

Ha 2 : Pemberian jus wortel tidak efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil dengan hipertensi dalam kehamilan di RS Bhakti Medicare tahun 2025.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan quasi eksperiment. Quasi-eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi efek dari suatu intervensi atau perlakuan pada suatu kelompok subjek. Desain eksperimen yang digunakan adalah two group control pretest-posttest design. Desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, kemudian memberi perlakuan pada kelompok eksperimen dan posttest mengetahui keadaan akhir. (Sugiyono, 2019).

3.2 Teknik Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian

Teknik pengumpulan Data

Sumber data pada penelitian ini berupa data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari objek penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah data ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan di RS Bhakti medicare.

Proses pengumpulan data diawali dengan pembuatan proposal yang disetujui.

Pengumpulan data dilakukan setelah penelitian mendapat izin dari institusi terkait yaitu RS Bhakti medicare. Dalam hal ini yang melakukan input data ke dalam instrumen langsung dilakukan oleh responden penelitian yaitu Ibu Hamil trimester 3 dengan hipertensi dalam kehamilan yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Peneliti menetapkan responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian Jus Mentimun dan Jus Wortel. Peneliti akan melakukan pengambilan data berupa pengukuran tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan yang kemudian melakukan observasi sebelum dan setelah mengkonsumsi Jus Mentimun sebanyak 250 gr dan Jus Wortel sebanyak 80 gr dengan memberikan jus menggunakan botol 250 ml. Peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data dari awal dan akhir dari responden.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur Administratif

Peneliti mengajukan permohonan surat ijin untuk melakukan penelitian ke Universitas Indonesia Maju.

Peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak RS Bhakti medicare.

Mengumpulkan data baik data primer, maupun data sekunder di RS Bhakti medicare.

Peneliti melakukan penelitian di RS Bhakti medicare.

2. Prosedur Teknis

Peneliti meminta izin kepada kepala RS Bhakti medicare untuk melakukan penelitian.

Pada proses penelitian ini dilakukan oleh peneliti langsung dan dilakukan penyamaan persepsi dalam mengisi lembar kuesioner.

Peneliti memilih calon responden yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

Peneliti mendatangi calon responden dengan melakukan perjanjian terlebih dahulu kemudian menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan yang akan dilakukan pada saat penelitian.

Peneliti memberikan kesempatan kepada calon responden untuk mengisi informed

consent.

Peneliti memberikan informed consent kepada responden sebelum penelitian.

Peneliti menjelaskan bahwa penelitian akan dilakukan selama 7 hari dengan mengukur tekanan darah ibu hamil terlebih dahulu kemudian memberikan jus mentimun sebanyak 250 gr dan jus wortel sebanyak 80 gr yang kemudian dijus dan diambil sarinya tanpa tambahan gula yang dikonsumsi 1x dalam sehari di pagi hari kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali di hari ke 3 dan terakhir kemudian dilakukan evaluasi di Hari ke 7. (Arikunto, 2019)

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden telah bersedia menjadi responden dalam penelitian. Peneliti kemudian melakukan pengolahan data.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di RS Bhakti medicare dengan dasar pertimbangan penelitian ingin mengetahui Efektivitas pemberian jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil trimester 3 di rs. Bhakti medicare.

B. Waktu Penelitian

Juni 2025.

3.4 Populasi dan Sample

Populasi

Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generilisasi. Element populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur yang merupakan unit yang diteliti. Jadi hal ini populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.(Notoatmodjo, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan yang memeriksakan diri ke RS Bhakti medicare periode Juni-Agustus 2025. Tercatat ibu

hamil dengan hipertensi dalam kehamilan yang telah melakukan pemeriksaan ke RS Bhakti medicare berjumlah 54 ibu hamil.

B. Sample

Sampel merupakan bagian dari populasi. Menurut Roscoe dalam buku Research Methods For Business, memberikan saran-saran tentang sampel untuk penelitian seperti berikut:

Ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30 sampai dengan 500.

Bila sampel dibagi dalam kategori maka jumlah anggota sampel setiap kategori adalah minimal 30.

Bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan multivariate maka jumlah anggota minimal 10 kali dari jumlah variable yang diteliti

Untuk penelitian eksperimen yang sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control, maka anggota sampel masing-masing anatara 10-20. (Sugiyono, 2019)

Pada penelitian kali ini sampel yang digunakan yaitu 30 responden, dengan 15 responden yang diberikan jus mentimun dan 15 orang lagi diberikan jus wortel.

Teknik Pengambilan Sampel

Sampel penelitian ini diambil dari populasi dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan peneliti dengan kriteria ekslusif dan inklusi dikehendaki peneliti (Notoatmodjo, 2019).

b. Syarat Sampel

Agar kriteria sampel tidak menyimpang dari populasi penelitian, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria terlebih dahulu yang terdiri dari :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah variabel dengan ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh anggota populasi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, yaitu :

Ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan

Ibu hamil tanpa penyakit kronis

Tidak ada alergi jus mentimun dan jus wortel

2. Kriteria Eklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak termasuk dalam penelitian ini atau responden yang tidak termasuk dalam ciri-ciri kriteria inklusi, sehingga responden tersebut tidak dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Ibu hamil dengan komplikasi medis di RS Bhakti medicare.

Tidak bersedia menjadi responden

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Lembar observasi merupakan suatu cara pengambilan data dengan melakukan pengamatan secara langsung. Lembar observasi ini mengevaluasi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi.

3.6 Pengolahan Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, kemudian data diolah dengan menggunakan komputer melalui beberapa tahap, yaitu :

a. Editing

Editing adalah data yang telah terkumpul selanjutnya disusun dan diperiksa isi lembar observasi apakah sudah lengkap dan jelas terbaca agar dapat diproses lebih lanjut. Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan kembali lembar observasi yang sudah diisi.

b. Coding

Setelah data diedit atau disunting selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding yakni mengubah bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan untuk mempermudah pembacaan dan selanjutnya data dimasukkan pada tabel agar memperoleh proses pengolahan data.

Coding dalam penelitian ini menggunakan bantuan software komputer, data mentah yang telah dimasukkan ke dalam master tabel dipindahkan ke dalam software SPSS 26.

Selanjutnya dilakukan kegiatan coding yang memberikan kode pada setiap variabel

penelitian.

c. Scoring

Setelah data di coding lalu dilanjutkan dengan scoring, Scoring ini adalah proses penentuan skor atas jawaban responden yang dilakukan dengan membuat klasifikasi dan kategori yang cocok tergantung pada anggapan atau opini responden.

d. Entry

Data yang telah diberi kode dimasukkan ke dalam program dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 agar dapat dihitung secara statistik.

e. Cleaning

Suatu kegiatan pembersihan seluruh data agar terbebas dari kesalahan sebelum dilakukan analisis data. Peneliti memeriksa kembali seluruh proses mulai dari pengkodean dan memastikan bahwa data yang dimasukkan telah benar sehingga analisis dapat dilakukan dengan benar. (Darwel, 2022).

3.7 Analisis Data

Analisa data yang dilakukan ada dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

Analisa Univariat

Di dalam analisis univariat penelitian ini menggunakan rumus mean dan simpangan baku yang disajikan dalam tabel silang. Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi mean, median dan modus (Notoatmodjo, 2018).

b. Analisa Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui efektivitas jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi pada kehamilan di RS Bhakti medicare. Model analisis yang digunakan adalah uji hipotesis komparatif numerik pada 2 kelompok tidak berpasangan.

Dalam menganalisis data secara bivariat, menggunakan uji statistik uji paired sample t-test yakni membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun dan jus wortel, dan diperoleh mean perbedaan pre-test dengan postest. Taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Pengambilan keputusan ada tidaknya pengaruh, ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:

Jika $p > 0,05$ berarti tidak terdapat pengaruh jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan.

Jika $p < 0,05$ berarti terdapat pengaruh jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan.

3.8 Etika Penelitian

Masalah etika merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian mempengaruhi langsung dengan permasalahan manusia, maka segi etika penilaian harus diperhatikan.

Prinsip Manfaat

Bebas Dari Penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

2) Bebas Dari Eksloitasi

Partisipasi dalam subjek harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan.

3) Risiko (benefit ratio)

Peneliti harus mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

b. Prinsip Menghargai Hak Azasi Manusia (respect human dignity)

Hak untuk ikut/tidak menjadi responden

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi

2) Hak untuk mendapat jaminan dari pelakuan yang diberikan

3) Informed consent

Subjek harus mendapat informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang ingin dilaksanakan, hak untuk bebas

berpartisipasi dan menolak menjadi responden juga dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu.

c. Hak dijaga kerahasiaannya

Subjek mempunyai hak untuk meminta data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (anonymity) dan rahasia (confidentiality). Dalam penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan subyek penelitian, peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberikan kode pada masing-masing data tersebut dan confidentiality (kerahasiaan) semua informasi yang diperoleh dari subyek penelitian dijamin oleh peneliti.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian mengenai efektivitas jus mentimun dan jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi pada kehamilan di RS Bhakti medicare terhadap 30 responden. 15 reaponden diberikan jus mentimun selama 7 hari, dan 15 responden diberikan jus wortel selama 7 hari dari tanggal 10-17 Agustus 2025 dengan memberikan 250 ml jus mentimun dan 250 ml jus wortel, didapatkan hasil penelitian yang diuraikan dibawah ini:

4.1.1 Uji Univariat

1. Karateristik Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam

Kehamilan Di Rs. Bhakti Medicare yang diberikan intervensi jus mentimun dan jus wortel

Karakteristik Usia Responden Berdasarkan Variabel Frekuensi (n) Persentase (%)

Intervensi Jus Mentimun

<20 Tahun 0 0.00

20-30 Tahun 8 53.3

>30 Tahun 7 46.7

Total 15 100.0

Intervensi Jus Wortel

<20 Tahun 0 0

20-30 Tahun 5 33.3

>30 Tahun 10 66.7

Total 15 100.0

Berdasarkan tabel 4.1 Menunjukan Usia Ibu Hamil yang diberikan Intervensi Jus Mentimun di RS Bhakti Medicare sebagian besar berusia sekitar 20-30 Tahun yang berjumlah 53,3% atau sebanyak 8 orang, dan Ibu Hamil yang diberikan intervensi Jus Wortel Sebagian besar berusia >30 Tahun yang berjumlah 66.7% atau sebanyak 10 orang.

2. Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam

Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Tabel 4.2 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam

Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Mentimun

Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus Mentimun Frekuensi (n) Presentase (%)

Mean SD

Tidak Hipertensi 0 0.00 1.20 0.414

Hipertensi Ringan 12 80.0

Hipertensi Sedang 3 20.0

Hipertensi Berat 0 0.00

Total 15 100.0

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus

Mentimun di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori hipertensi ringan berjumlah 80% atau sebanyak 12 orang dan hipertensi sedang yang berjumlah 20% atau sebanyak 3 orang dengan rerata tekanan darah 1.20 atau dalam kategori Hipertensi Ringan (140/90).

3. Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Tabel 4.3 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Wortel

Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus Wortel Frekuensi (n) Presentase (%)

Mean SD

Tidak Hipertensi 0 0.00 1.00 0.000

Hipertensi Ringan 15 100.0

Hipertensi Sedang 0 00.0

Hipertensi Berat 0 0.00

Total 15 100.0

Berdasarkan tabel 4.3 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus Wortel di RS Bhakti Medicare seluruhnya dalam kategori hipertensi ringan berjumlah 100% atau sebanyak 15 orang dengan rerata tekanan darah 1.00 atau dalam kategori Hipertensi Ringan (140/90).

4. Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sesudah Diberikan Jus Mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Tabel 4.4 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan sesudah Diberikan Jus Mentimun

Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Mentimun Frekuensi (n) Presentase (%)

Mean SD

Tidak Hipertensi 10 66.7 0.33 0.488

Hipertensi Ringan 5 33.3

Hipertensi Sedang 0 00.0

Hipertensi Berat 0 0.00

Total 15 100.0

Berdasarkan tabel 4.4 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Mentimun di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori tidak hipertensi berjumlah 66.7% atau sebanyak 10 orang dan hipertensi ringan yang berjumlah 33.3% atau sebanyak 5 orang dengan rerata tekanan darah 0.30 atau dalam kategori Tidak Hipertensi (<140/90).

5. Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sesudah Diberikan Jus Wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Tabel 4.5 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan sesudah Diberikan Jus Wortel

Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Wortel Frekuensi (n) Presentase (%)

Mean SD

Tidak Hipertensi 8 53.3 0.47 0.516

Hipertensi Ringan 7 46.7

Hipertensi Sedang 0 00.0

Hipertensi Berat 0 0.00

Total 15 100.0

Berdasarkan tabel 4.5 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Wortel di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori tidak hipertensi berjumlah 53.3% atau sebanyak 8 orang dan hipertensi ringan yang berjumlah 46.7% atau sebanyak 7 orang dengan rerata tekanan darah 0.47 atau dalam kategori Tidak Hipertensi (<140/90).

4.1.2 Uji Bivariat

1. Efektivitas Jus Mentimun Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan Di RS Bhakti Medicare

Tabel 4.6 Efektivitas Jus Mentimun Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan

Intervensi Frekuensi (n) Pretest Posttest P-Value

Jus Mentimun 15 1.20 0.33 0.000

Jus Wortel 15 1.00 0.47 0.001

Berdasarkan tabel 4.6 Perbedaan Kategori hipertensi dalam kehamilan diketahui rata-rata

Tingkat hipertensi sebelum diberikan Jus Mentimun Adalah 1.20 atau dalam kategori

hipertensi ringan (240/90) dan sesudah diberikan Jus Mentimun Adalah 0.33 atau dalam

kategori tidak hipertensi (<140/90) sementara pada kelompok intervensi Jus Wortel

diketahui rata-rata Tingkat hipertensi sebelum diberikan intervensi Adalah 1.00 atau

hipertensi ringan (140/90) dan sesudah 0.47 atau tidak hipertensi (<140/90). Hasil Uji

Paired Sample T Test diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau < 0,005 untuk jus

mentimun, dan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,001 atau < 0,005 untuk jus wortel. Dengan

demikian dapat dinyatakan bahwa Jus mentimun lebih efektif menurunkan tekanan darah

Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan di RS Bhakti Medicare Sukabumi.

4.2 Pembahasan

5.2.1 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam

Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus

Mentimun di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori hipertensi ringan

berjumlah 80% atau sebanyak 12 orang dan hipertensi sedang yang berjumlah 20% atau

sebanyak 3 orang dengan rerata tekanan darah 1.20 atau dalam kategori Hipertensi

Ringan. Berdasarkan tabulasi data dari 15 orang ibu hamil dengan hipertensi dalam

kehamilan 4 responden mempunyai tekanan darah 140/90 berusia 28-35 tahun, 3

responden mempunyai tekanan darah 140/100 berusia 25,30,42 dan 42 tahun, 4

responden mempunyai tekanan darah 150/90 berusia 21,23,32,38 tahun, 1 responden

mempunyai tekanan darah 150/100 berusia 30 tahun dan 2 responden mempunyai tekanan darah 160/90 berusia 32 tahun dan 1 responden mempunyai tekanan darah 160/100 berusia 24 dan 33 tahun.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu indikator kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, kondisi ini wajib diwaspada oleh seluruh ibu hamil. Hipertensi dalam kehamilan bisa saja ringan, namun jika tidak ditangani secara tepat bisa mengakibatkan masalah serius bahkan mengancam nyawa baik ibu maupun janin yang dikandungnya (Mayasari, 2019). Menurut kemenkes (2024) hipertensi kehamilan dapat ditegakan jika tekanan darah Sistolik > 140 atau diastolik > 90 mmHg setelah 2X pengukuran dengan jarak minimal 4 jam pada usia kehamilan > 20 Minggu pada Wanita yang sebelumnya memiliki tekanan darah normal. Sistolik > 160 mmHg atau diastolik > 110 mmHg, hipertensi dapat ditegakkan dalam waktu singkat (menit) untuk pemberian anti hipertensi (Kemenkes, Hipertensi Dalam Kehamilan, 2024).

Sejalan dengan penelitian (Bunga, Liyana, Rukmaini, & Shinta, 2024) yang menyatakan Tekanan darah pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab. Usia ibu, kelahiran pertama, paritas dan peningkatan indeks massa tubuh, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, stres merupakan faktor predisposisi munculnya hipertensi dalam kehamilan.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh ibu hamil yang diperiksa mengalami hipertensi dalam kehamilan, dapat terlihat dari hasil pemeriksaan tekanan darah. Dalam hal usia ibu hamil, hipertensi dapat terjadi pada berbagai usia, tetapi lebih sering terjadi pada ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun berdasarkan hasil penelitian rata-rata usia ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan rata-rata berusia lebih dari 30 tahun.

5.2.2 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam

Kehamilan Sebelum Diberikan Jus Wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.3 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sebelum diberikan Jus

Wortel di RS Bhakti Medicare seluruhnya dalam kategori hipertensi ringan berjumlah 100% atau sebanyak 15 orang dengan rerata tekanan darah 1.00 atau dalam kategori Hipertensi Ringan. Berdasarkan tabulasi data dari 15 orang ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan 10 responden berusia lebih dari 30 tahun bahkan 1 orang berusia 40 tahun dan 5 responden yang mengalami hipertensi dalam kehamilan berusia 20 tahunan.

Semakin bertambahnya usia meningkatkan risiko terkena hipertensi. Usia > 40 tahun berisiko mengalami tekanan darah tinggi karena perubahan alami tubuh yang mengurangi elastisitas pembuluh darah dan menurunkan daya tahan tubuh. pasien rentan terhadap penyakit. penyakit dan risiko hipertensi lebih tinggi bila memasuki usia lanjut atau lanjut usia (Yurianti & Umar., 2020).

Sejalan dengan penelitian (Bunga, Liyana, Rukmaini, & Shinta, 2024) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang hipertensi dengan usia beresiko sebanyak 70 % sedangkan jumlah ibu hamil tidak hipertensi dengan dengan usia tidak beresiko sebanyak 83,3 %.

Menurut asumsi peneliti usia merupakan bagian yang sangat penting dari status fertilitas dikaitkan dengan peningkatan atau penurunan fungsi tubuh yang angat mempengaruhi keadaan kesehatan manusia. Usia di atas 30-35 tahun dapat menyebabkan tekanan darah tinggi saat hamil karena selama proses degeneratif yang menyebabkan perubahan struktural maupun fungsional pembuluh darah perifer, menempatkan ibu hamil pada peningkatan risiko hipertensi.

5.2.3 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sesudah Diberikan Jus Mentimun Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.4 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Mentimun di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori tidak hipertensi berjumlah 66.7% atau sebanyak 10 orang dan hipertensi ringan yang berjumlah 33.3% atau sebanyak 5 orang dengan rerata tekanan darah 0.30 atau dalam kategori Tidak Hipertensi.

Hipertensi dalam kehamilan adalah salah satu penyebab kesakitan dan kematian ibu. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita tekanan darah tinggi adalah pengobatan nutrisi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*Cucumis Sativus L.*). Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah). Kandungan pada mentimun mampu membantu menurunkan tekanan darah, karena mentimun mengandung kalium (potassium), magnesium, dan fosfor yang efektif mengobati hipertensi (Gustirini, 2022). Buah mentimun mempunyai sifat hipotensif (menurunkan tekanan darah), karena kandungan air dan kalium dalam mentimun akan menarik natrium kedalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembulu darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, dalam kenyataannya 98% kalium tubuh berada dalam sel, 2% ini untuk fungsi neuromuskuler. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung (Cholifah, 2021).

Sejalan dengan penelitian (Mamah & Lia, 2023) hasil penelitian menunjukkan Terdapat Hubungan yang signifikan antara pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada ibu Hamil dengan hipertensi dengan P value Sebesar 0.006 yang berarti P value Asumsi peneliti buah mentimun dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan non farmakologis pada ibu hamil karena selain mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat dan harganya pun murah. Dikalangan masyarakat umum,mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara nonfarmakologis.

5.2.4 Rerata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Sesudah Diberikan Jus Wortel Di Rs. Bhakti Medicare Tahun 2025
Berdasarkan tabel 4.5 Menunjukan Tekanan Darah Ibu Hamil sesudah diberikan Jus Wortel di RS Bhakti Medicare sebagian besar dalam kategori tidak hipertensi berjumlah 53.3% atau sebanyak 8 orang dan hipertensi ringan yang berjumlah 46.7% atau sebanyak

7 orang dengan rerata tekanan darah 0.47 atau dalam kategori Tidak Hipertensi.

Wortel (*Daucus carota L*) adalah tumbuhan sayur pegunungan yang ditanam sepanjang tahun. Wortel dikenal sebagai sayuran umbi yang mudah diperoleh di pasaran dan wortel juga tidak mengenal musim panen sehingga wortel dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah. Salah satu kandungan wortel yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi adalah kalium. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Selain itu, kalium membantu menghilangkan air dan garam dari tubuh, sehingga mengurangi tekanan darah. Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas sistem reninangiotensin dan kalium juga mampu mempengaruhi sistem saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Dwi, Sri, & Maryani., 2024).

Sejalan dengan penelitian (Desy, Lusy, & Putri, 2025) yang melakukan penelitian tentang pengaruh jus wortel (*daucus carota L*). Untuk ibu hamil terhadap hipertensi dalam kehamilan (hdk) di pmb pe pakuhaji Tangerang dengan menggunakan Uji-T Sampel Independen menurut penelitian, ibu hamil dengan hipertensi yang mengonsumsi jus wortel mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan (nilai $p < 0,05$).

Asumsi peneliti jus wortel dapat membantu ibu hamil mengontrol tekanan darah. Terapi jus wortel adalah cara yang murah, aman, dan alami untuk mengobati hipertensi.

5.2.5 Efektivitas Jus Mentimun Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan Di RS Bhakti Medicare

Berdasarkan tabel 4.6 Perbedaan Kategori hipertensi dalam kehamilan sebelum dan sesudah diberikan Jus Mentimun dan Jus Wortel, hasil Uji Paired Sample T Test diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau $< 0,005$ untuk jus mentimun, dan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,001 atau $< 0,005$ untuk jus wortel. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa

Jus mentimun lebih efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan di RS Bhakti Medicare Sukabumi.

Terapi non-farmakologi dalam mengatasi hipertensi dalam kehamilan meliputi beberapa metode yang dapat membantu mengontrol tekanan darah tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi non-farmakologi seperti minum jus mentimun dan wortel dapat membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil, tetapi efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada individu dan kondisi Kesehatan (Kemenkes, Hipertensi Dalam Kehamilan, 2024).

Sejalan dengan penelitian (Suciati, Uci, & Magdalena, 2025) 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.

Asumsi peneliti mengenai jus mentimun lebih efektif dibandingkan dengan jus wortel karena mentimun bersifat diuretik, mengandung lebih banyak air dibandingkan wortel serta mengandung mineral kalium, magnesium dan serat yang bermanfaat menurunkan tekanan darah.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini telah dilakukan peneliti secara optimal, namun disadari adanya beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang dimaksud sebagaimana berikut :

Keterbatasan kemampuan responden, kemampuan responden dalam memahami intervensi yang diberikan oleh peneliti berpengaruh pada penelitian ini, karena semakin baik responden dalam memahami intervensi dan melaksanakan intervensi yang diberikan

maka semakin valid hasil penelitian.

Keterbatasan waktu penelitian, yang dimana pada penelitian ini peneliti hanya memberikan intervensi selama 7 hari sementara proses pemantauan ibu hamil dengan Hipertensi dalam kehamilan menurut peneliti memerlukan waktu yang cukup lama agar hasil pemberian intervensi dapat maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Rerata tekanan darah pada Ibu Hamil sebelum diberikan Jus mentimun adalah 1.20 atau dalam kategori Hipertensi Ringan.

Rerata tekanan darah pada Ibu Hamil sebelum diberikan Jus wortel adalah 1.00 atau dalam kategori Hipertensi Ringan.

Rerata tekanan darah pada Ibu Hamil sesudah diberikan Jus mentimun adalah 0.33 atau dalam kategori Tidak Hipertensi.

Rerata tekanan darah pada Ibu Hamil sesudah diberikan Jus wortel adalah 0.47 atau dalam kategori Tidak Hipertensi.

Perbedaan Kategori hipertensi dalam kehamilan sebelum dan sesudah diberikan Jus Mentimun dan Jus Wortel, hasil Uji Paired Sample T Test diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau $< 0,005$ untuk jus mentimun, dan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,001 atau $< 0,005$ untuk jus wortel. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Jus mentimun lebih efektif menurunkan tekanan darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Pada Kehamilan di RS Bhakti Medicare Sukabumi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Rumah Sakit Bhakti Medicare

Diharapkan tenaga kesehatan yang ada di RS untuk lebih aktif memberikan penyuluhan

atau KIE, memasang media poster, serta memberikan leaflet yang berkaitan dengan penanganan hipertensi pada kehamilan, sehingga dapat membangkitkan kesadaran dalam menjaga kesehatan ibu dalam penanganan angka kesakitan untuk ibu hamil.

5.2.2 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan Ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan agar dapat mengaplikasikan terapi non farmakologis berupa konsumsi jus mentimun dan jus wortel guna mengantisipasi terjadinya komplikasi kehamilan yang bisa membahayakan kondisi kesehatan ibu dan janin.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang lebih berhubungan dengan Kejadian hipertensi dalam kehamilan yang belum di teliti pada saat ini, dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil yang lebih akurat .

EXCLUDE CUSTOM MATCHES ON

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF