

Kode / Nama Rumpun Ilmu : 371 / Ilmu Keperawatan

**LAPORAN AKHIR PENELITIAN**  
**PENELITIAN DOSEN PEMULA**



**PENGARUH PENERAPAN JALAN SANTAI DAN PEMBERIAN  
MINUM JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
PRA DAN LANSIA  
DI KELURAHAN ARJUNA WILAYAH PUSKESMAS PASIRKALIKI  
BANDUNG**

**Ketua : Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes / NIP. 196003131981022001**  
**Anggota : 1. Washudi SPd. M.Kes / NIP. 195508051977051001**  
**2. Yosep Rohyadi S.Kp., M. Kep/ NIP. 1966111111990031001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG**  
**NOVEMBER 2016**

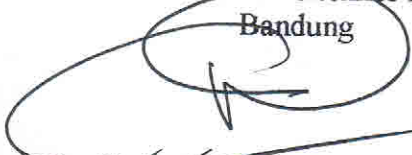
## LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Jalan Santai dan Pemberian Minum Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Pra dan Lansia di Pos Bindu Kelurahan Arjuna Wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung


Peneliti Utama :  
Nama Lengkap : Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes  
NIP : 196003131981022001  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Program Studi : Keperawatan  
Nomor HP : 087879991060  
Alamat Surel (e-mail) : ning\_sukarni@yahoo.com  
Anggota I :  
Nama Lengkap : Washudi SPd.M.Kes  
NIP : 195508051977051001  
Program Studi : Keperawatan  
Nomor HP : 081321521511  
Alamat Surel ( e-mail) : washudisp@gmail.com  
Anggota II :  
Nama Lengkap : Yosep Rohyadi SKp.,M.Kep  
NIP : 196611111990031001  
Jabatan Fungsional : Assisten Ahli  
Program Studi : Keperawatan  
No HP : 081321801514  
Alamat Surel ( e-mail ) : akang\_roy@yahoo.com  
Tahun Pelaksanaan : 2015/2016  
Biaya Penelitian : Rp. 10.200.000.,

Bandung, 16 November 2016


Mengetahui,  
Ketua Unit PPM Poltekkes Kemenkes  
Bandung

  
Dr. Henna Kumahorbo S.Kp., M. Epid  
NIP. 1960091119832001

Ketua,

  
Hj. Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners, M.Kes  
NIP. 196003131981022001

Mengesahkan  
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung

  
Dr. Ir. H. Osman Syarief, MKM  
NIP. 196008061983121002

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi juga disebut sebagai "the silent diseases" karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. (Dalimarta et al, 2008). Penyakit hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Prevelensi hipertensi ringan sebesar 2% pada usia 25 tahun atau kurang, meningkat menjadi 25% pada usia 50 tahun dan 50% pada usia 70 tahun (Davey, 2009). Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena dapat menjadi faktor resiko dari penyakit stroke, payah jantung dan penyakit jantung koroner

Tekanan Sistolik adalah tekanan darah saat bunyi korotkoff pertama berbunyi sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan pada saat bunyi korotkoff terakhir berbunyi. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah, peningkatan aktivitas fisik, merubah pola makan lebih banyak buah dan sayuran peningkatan asupan kalium seperti mentimun yang berwarna hijau muda cerah segar berbentuk lurus dan tidak cacat dapat dimanfaatkan dalam menstabilkan tekanan darah karena mengandung kalium tinggi serat, serta mineral dan banyak air (Wulandari, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jalan santai dan minum jus mentimun terhadap tekanan darah pada pra dan lansia yang hipertensi. Metode yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain pre & post test tanpa control. 48 diperoleh menggunakan purposive sampling 24 orang kelompok minum jus mentimun 200 gram, dan 24 responden kelompok jalan santai, selama 30 menit dipantau selama 14 hari. Tekanan darah diukur menggunakan automatic blood presser, kemudian dianalisis secara univariat, selanjutnya dianalisis bivariat dengan uji paired t-tes dan indeviden t-tes. Hasil penelitian diperoleh sistol ( $P, value=0.000$ ) pada jus mentimun dan diastole ( $P, value= 0.014$ ). Jalan santai sistol ( $P, value=0.000$ ) dan diastol ( $P, value=0.000$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh bermakna penerapan minum jus mentimun maupun jalan santai terhadap tekanan darah sistol dan diastol.

**Kata Kunci : Jus Mentimun, jalan santai, tekanan darah**

## ABSTRACT

Hypertension is a disease that is commonly known as high blood pressure. Hypertension is also referred to as "the silent diseases" because there are no signs or symptoms that can be seen from the outside. (Dalimarta et al, 2008). Hypertension increases with age. The prevalence of mild hypertension by 2% at age 25 years or less, increasing to 25% at age 50 years and 50% at age 70 years (Davey, 2009). Hypertension is a problem in the elderly because it can be a risk factor for stroke, heart failure and coronary heart disease.

Systolic pressure is the blood pressure when the sound of the first Korotkoff sounds while diastolic pressure is the pressure when the sound of the last Korotkoff sounds. Interventions to address the problem of hypertension is, increasing physical activity, changing patterns of eating more fruits and vegetables increased intake of potassium such as cucumber green light fresh bright are straight and not disabled can be utilized in stabilizing blood pressure because it contains potassium high in fiber, as well as minerals and lots of water (Wulandari, 2011).

This study aims to determine the effect of relaxing and drinking cucumber juice on blood pressure in pre-hypertensive and elderly. The method used is quasi-experimental design with pre and post test without control. Obtained 48 samples using purposive sampling, 24-person group drank 200 grams of cucumber juice, and a group of 24 respondents leisurely stroll for 30 minutes was monitored for 14 days. Blood pressure was measured using automatic blood presser, and then analyzed by univariate, bivariate then analyzed by paired t-test and t-test independ- ent. The results were obtained systole (P value = 0.000) in cucumber juice and diastole (P. value = 0.014). Leisurely stroll systole (P. value = 0.000) and diastolic (P .value = 0.000), so it can be concluded that there is a significant effect of the application of cucumber juice drink or a leisurely stroll to the systolic and diastolic blood pressure.

**Keywords : cucumber juice, jogging, blood pressure**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan ke Hadirat Allah SWT, karena atas Karunia dan Hidayah-Nya kami masih diberi kekuatan dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan Penelitian Dosen Pemula yang berjudul **“Pengaruh Penerapan Jalan Santai dan Pemberian Minum Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Pra dan Lansia di Kelurahan Arjuna Wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung”** dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini merupakan hasil kerjasama yang baik dengan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. H. R. Osman Syarief, MKM., sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
2. Bapak Ali Hamzah, S.Kp., MNS., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Ibu Dr. Hotma Rumahorbo, S.Kp. M. Epid, selaku Ketua Unit PPM Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
4. Lurah Arjuna wilayah Puskesmas Pasirkaliki Bandung.

Kami menyadari dalam penyusunan ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan sehingga kami sangat mengharapkan segala kritik dan saran untuk perbaikan.

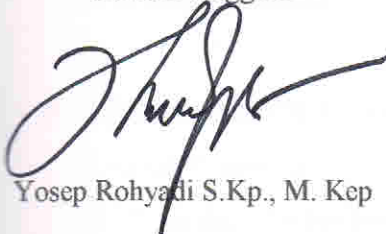
Bandung, 11 November 2016

Peneliti Utama



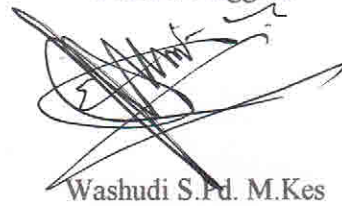
Sukarni, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kes

Peneliti Anggota



Yosep Rohyadi S.Kp., M. Kep

Peneliti Anggota



Washudi S.Pd. M.Kes

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
ABSTRAK .....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Hasil Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Kerangka Teori .....	7
B. Kerangka Konsep .....	17
C. Variabel dan Definisi Operasional (DO) .....	18
D. Hipotesa .....	20
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN .....	21
A. Tujuan Umum .....	21
B. Tujuan Khusus .....	21
C. Manfaat Penelitian .....	
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....	22
A. Desain Penelitian .....	22
1. Jenis dan Desain Penelitian .....	22
2. Tempat dan Waktu .....	22
3. Populasi dan Sampel .....	23
4. Instrumen Penelitian .....	24
5. Cara Pengumpulan Data .....	25
6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	27
7. Rencana Pengolahan dan Analisa Data .....	28

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Tekanan darah pra dan lansia dengan pemberian jus mentimun dan penerapan jalan santai di kelurahan Arjuna Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung .....	29
2. Analisis pengaruh pemberian jus mentimun dan penerapan jalan santai terhadap tekanan darah pada pra dan lansia di kelurahan Arjuna Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung .....	30
B. Pembahasan .....	31
1. Tekanan darah pra dan lansia sebelum (pre tes) pemberian jus mentimun dan penerapan jalan santai di kelurahan Arjuna Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung .....	31
2. Tekanan darah pra dan lansia setelah (pos tes) pemberian jus mentimun dan penerapan jalan santai di kelurahan Arjuna Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung .....	32
3. Pengaruh pemberian jus mentimun dan penerapan jalan santai terhadap tekanan darah pra dan lansia di kelurahan Arjuna Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung .....	34
C. Keterbatasan Penelitian .....	36
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	 37
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38
LAMPIRAN .....	39