

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN DAN TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK LI4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH TAHUN 2022

Pitriyani, Nurul Ainul Shifa

Program studi ilmu keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email : [pitri9817@gmail.com](mailto:pitri9817@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Usia lansia merupakan salah satu faktor resiko yang berpengaruh terhadap hipertensi karena semakin tinggi usia maka semakin tinggi juga resiko mendapatkan hipertensi , hal ini disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi pembuluh darah, hormon, jantung. Dengan menggunakan pengobatan secara non farmakologis yaitu pemberian *infused water* mentimun dan terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dapat menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pemberian *infused water* mentimun dan terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) terhadap penurunan hipertensi pada lansia. **Metode** : populasi pada penelitian ini yaitu lansia yang terkena penyakit hipertensi dengan jumlah 240 pasien. pada penelitian ini jumlah sampel 30 responden dengan masing-masing kelompok intervensi 15 responden. jenis pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang menggunakan model eksperimen *two group pretest-postest* dan dianalisa menggunakan uji statistik. **Hasil** : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji wilcoxon data tersebut terdapat efektivitas antara pemberian *infused water* mentimun dan terapi akupresur pada titik LI4 (Hegu) terhadap penurunan hipertensi. Dengan hasil *p-value* 0,003 untuk hasil pemberian *infused water* mentimun terhadap penurunan hipertensi dan *p-value* 0,002 untuk hasil pemberian terapi akupresur pada titik LI4 (Hegu) terhadap penurunan hipertensi. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan pengukuran tekanan darah di wilayah kerja puskesmas karangtengah. **Kesimpulan** : adanya efektivitas pemberian intervensi *infused water* mentimun dan terapi akupresur pada titik LI4 (Hegu) terhadap lansia yang terkena hipertensi di wilayah kerja puskesmas karangtengah. **Kata kunci** : *infused water* mentimun, terapi akupresur, hipertensi, titik LI4 (hegu)

### ABSTRACT

**Introduction:** Old age is one of the risk factors that affect hypertension because the higher the age, the higher the risk of getting hypertension, this is caused by natural changes in the body that affect blood vessels, hormones, heart. by using non-pharmacological treatment, namely the administration of cucumber infused water and acupressure therapy at the point of LI 4 (Hegu) can reduce blood pressure for people with hypertension. **Purpose** : This study aims to determine the effectiveness of cucumber infused water and acupressure therapy at the point of LI 4 (hegu) on reducing hypertension in the elderly. **Methods:** The population in this study was the elderly affected by hypertension with a total of 240 patients. In this study, the sample number was 30 respondents with each intervention group of 15 respondents. The type of this study is quantitative research that uses a two-group pretest-postest experimental model and is analyzed using statistical

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN DAN TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK LI4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH TAHUN 2022**

*tests. Results: Based on the results of the study, it can be concluded that the results of the Wilcoxon test data there is an effectiveness between the administration of cucumber infused water and acupressure therapy at the LI4 (Hegu) point against reducing hypertension. With the results of  $v$  –  $p$  value 0.003 for the results of cucumber infused water against reducing hypertension and  $p$ -value 0.002 for the results of giving acupressure therapy at the LI4 point (Hegu) against reducing hypertension. In this study, there was a significant influence before and after intervention and blood pressure measurement was given in the working area of the Karangtengah Health Center. Conclusion : the effectiveness of cucumber infused water intervention and acupressure therapy at the LI4 (Hegu) point for the elderly affected by hypertension in the working area of the Karangtengah Health Center.*

**Keywords** : *cucumber infused water, acupressure therapy, hypertension, LI point 4 (hegu)*

## **PENDAHULUAN**

Usia lansia ini beresiko tinggi terkena penyakit degeneratif seperti, hipertensi, diabetes melitus, gout (rematik), penyakit jantung koroner (PJK), dan kanker. Salah satu penyakit pada lansia yang sering dialami yaitu hipertensi (Muhammad; Hayat, 2014). Menurut Lanny, dkk pada tahun 2005 penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang akan mengakibatkan suplai oksigen serta nutrisi yang dibawa darah terhambat hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (karmitasari yanra, sity santi sianipar, 2018).

Menurut data hasil dari *World Health Organization* (WHO) 2018, orang yang mengidap penyakit hipertensi di seluruh dunia 972 juta (26,4%) angka kejadian hipertensi ini kemungkinan di tahun 2021 akan meningkat menjadi 29,2% (Pratama, 2016). Setiap tahunnya diperkirakan 9,4 juta orang yang meninggal akibat dari penyakit hipertensi serta komplikasi. 333 dari 972 juta orang yang mengidap penyakit hipertensi berada di negara maju serta sisanya di negara berkembang salah satunya indonesia (Pratama, 2016)

Hipertensi atau yang lebih masyarakat kenal dengan istilah penyakit darah tinggi yaitu keadaan dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan berada diatas batas normal yaitu 120/80 mmHg (Manuntung, 2018)(Solikhah, 2019). Hipertensi juga sering disebut dengan “*Silent Killer*” (pembunuh diam-diam) karena bisa menyebabkan kematian secara mendadak kepada penderitanya. Dikatakan bisa menyebabkan terjadinya kematian akibat dampak dari hipertensi atau penyakit lain yang biasanya diawali oleh penyakit hipertensi. Oleh karena itu, penderita harus berusaha untuk melakukan kepatuhan menjaga pola makan ataupun gaya hidupnya. Hipertensi ini merupakan “*The Silent Disease*” dikarenakan seseorang tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit hipertensi sebelum dirinya melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Septianingsih, Dea Gita 2018). Maka untuk itu banyak penderita penyakit hipertensi yang mengalami kematian mendadak dikarenakan dari kurangnya akan kepatuhan menjaga pola makan serta melakukan pemeriksaan diri ke pelayanan kesehatan (Alihar, 2018b).

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan model eksperimen *two group pretest-posttest*, dengan pengukuran variabel dependen (tekanan darah). Rancangan eksperimen ini dilakukan dengan cara melakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum pemberian intervensi, setelah pemberian intervensi maka dilakukan *posttest*. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok pertama dengan pemberian *infused water* mentimun dan

kelompok kedua dengan pemberian terapi akupresur. Pada masing-masing kelompok ini berjumlah 15 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah pada tahun 2022.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Gambaran Variabel Sebelum Intervensi *Infused Water* Mentimun

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan *Infused Water* Mentimun di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

Tekanan Darah	Frekuensi	%	Std Deviasi	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
150/90	8	53,3 %	4,469	150/9 0	150/9 0	170/10 0	2,09	3,25
160/90	1	6,7%						
150/100	4	26,7 %						
160/100	1	6,7%						
170/100	1	6,7%						
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>						

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa nilai rata – rata tekanan darah responden sebelum diberikan *infused water* mentimun yaitu 150/90 (53,3 %), nilai minimal tekanan darah yaitu 150/90 (53,3%) dan nilai maksimal tekanan darah yaitu 170/100 (6,7%) .

#### b. Gambaran Variabel Sesudah Intervensi *Infused Water* Mentimun

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan *Infused Water* Mentimun di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

Tekanan Darah	Frekuensi	%	Std Deviasi	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
130/80	2	13,3 %	4,234	140/8 0	130/8 0	140/9 0	1,12	1,94
140/80	9	60,0 %						

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN DAN TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK LI4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH TAHUN 2022**

140/90	4	26,7 %
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b> %

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai rata – rata tekanan darah responden setelah diberikan *infused water* mentimun yaitu 140/80 (60,0 %), nilai minimal tekanan darah yaitu 130/80 (13,3%) dan nilai maksimal tekanan darah yaitu 140/90 (26,7%)

**c. Gambaran Variabel Sebelum Intervensi Terapi Akupresur**

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Akupresur di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

Tekanan Darah	Frekuensi	%	Std Deviasi	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
140/100	2	13,3 %	3,877	150/90	140/100	150/100	2,29	3,58
140/90	5	33,3 %						
150/90	2	13,3 %						
160/90	4	26,7 %						
150/100	2	13,3 %						
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>						

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan nilai rata – rata tekanan darah responden sebelum diberikan terapi akupresur yaitu 150/90 (13,3%), nilai minimal tekanan darah yaitu 140/100 (13,3 %) dan nilai maksimal tekanan darah yaitu 150/100 (13,3%)

d. **Gambaran Variabel Sesudah Intervensi Terapi Akupresur**

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Akupresur di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

Tekanan Darah	Frekuensi	%	Std Deviasi	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
120/80	2	13,3 %	6,435	130/80	120/80	160/100	1,43	2,17
130/80	6	40,0 %						
140/80	2	13,3 %						
130/90	2	13,3 %						
140/90	2	13,3 %						
160/100	1	6,7 %						
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>						

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan nilai rata – rata tekanan darah responden setelah terapi akupresur yaitu 130/80 (40,0%), nilai minimal tekanan darah yaitu 120/80 (13,3 %) dan nilai maksimal tekanan darah yaitu 160/90 (6,7%)

2. **Uji Normalitas**

**Tabel 4.5 Uji Normalitas Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

Data	P – Value	Keterangan
Tekanan Darah Sebelum Intervensi <i>Infused Water</i> Mentimun	0,048	Tidak Normal
Tekanan Darah Sesudah Intervensi <i>Infused Water</i> Mentimun	0,000	Tidak Normal
Tekanan Darah Sebelum Intervensi Terapi Akupresur	0,134	Normal

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN DAN TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK LI4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH TAHUN 2022**

Tekanan Darah Sesudah Intervensi Akupresur	0,004	Tidak Normal
--	-------	--------------

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil normalitas dari shapiro-wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang, dari pengukuran tekanan darah Sebelum Intervensi *Infused Water* Mentimun (0,048) Tidak Normal. Tekanan darah Sesudah Intervensi *Infused Water* Mentimun (0,000). Tidak Normal, tekanan darah Sebelum Intervensi Terapi Akupresur (0,134) Normal. Tekanan darah Sesudah Intervensi Terapi Akupresur (0,004) Tidak Normal.

**3. Analisa Bivariat**

Analisa bivariat pada penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel yaitu *Infused water* mentimun dan terapi Akupresur terhadap hipertensi di wilayah kerja puskesmas karangtengah . Berdasarkan Uji wilcoxon yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut :

**4.6 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh *Infused Water* Mentimun dan Terapi Akupresur Terhadap Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Karangtengah**

**Pengaruh Hipertensi Terhadap Intervensi *Infused Water* Mentimun**

Pengukuran	Mean	Std Deviasi	95% Confidence Interval		Z	Asymp .sig (2 – Tailed )
			Lower	Upper		
			Tekanan Darah Sebelum Intervensi <i>Infused Water</i> Mentimun	150/90		
Tekanan Darah Sesudah Intervensi <i>Infused Water</i> Mentimun	140/80	4,234	1,12	1,94		

**Pengaruh Hipertensi Terhadap Intervensi Terapi Akupresure**

Pengukuran	Mean	Std Deviasi	95% Confidence Interval		Z	Asymp .sig (2 – Tailed )
			Lower	Upper		
			Tekanan Darah Sebelum Intervensi Terapi Akupresur	150/90		
Tekanan Darah Sesudah Intervensi Terapi Akupresur	130/80	6,435	1,43	2,17		

Berdasarkan tabel 4.6 disimpulkan bahwa hasil uji wilcoxon data tersebut terdapat pengaruh antara *infused water* mentimun terhadap hipertensi dengan  $v - \text{palue}$  0,003 yaitu  $< 0,005$ . Dan Terapi Akupresur terhadap hipertensi dengan nilai  $p - \text{value}$  0,002 . yang artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan pengukuran di wilayah kerja puskesmas karangtengah .

## PEMBAHASAN

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi *infused water* mentimun dan pemberian intervensi terapi akupresur pada titik LI4 (hegu) pada lansia. Pada pemberian intervensi *infused water* mentimun ini pada pengukuran awal (*pretest*) 150/90mmHg. Dan pada pengukuran akhir (*posttest*) dengan tekanan darah 140/80 mmHg. Sedangkan pada pemberian dengan intervensi terapi akupresur pada titik LI4 (hegu) pada pengukuran awal (*pretest*) 150/90 mmHg. Pada pengukuran akhir (*posttest*) 130/80 mmHg. Hasil dari analisa bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap pemberian *infused water* mentimun dengan p-value 0.003, sedangkan pada pemberian terapi akupresur pada titik LI4 (hegu) dengan p-value 0.002.

## KESIMPULAN

Tingkat tekanan darah yang dialami oleh responden lansia di wilayah kerja puskesmas karangtengah tahun 2022 dengan pemberian *infused water* mentimun sebelum diberikan intervensi yaitu 150/90 mmHg. Dan setelah pemberian intervensi yaitu 140/80mmHg. Sedangkan pada pemberian intervensi terapi akupresur pada titik LI4 (hegu) sebelum diberikan intervensi dengan nilai tekanan darah yaitu 150/90 mmHg. Dan setelah pemberian intervensi 130/80 mmHg.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Alihar, F. (2018a). *efektivitas back massage dan akupresur titik fengfu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 66(Gv 16), 37–39. [https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept\\_cost\\_estimate\\_accepted\\_031914.pdf](https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf)
- Alihar, F. (2018b). hipertensi. In *society* (Vol. 66). [https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept\\_cost\\_estimate\\_accepted\\_031914.pdf](https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf)
- Asmarani, F. L. (2021). Kombinasi Puding Daun Binahong Dan Accupressure Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.92>

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN DAN TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK LI4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH TAHUN 2022**

- Danilo Gomes de Arruda. (2021). *kontrol hipertensi dirumah dengan touch terapi kaki dan terapi akupresur di masa pandemi covid-19*. 6.
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). Pengaruh Infus Lemon, Semangka, dan Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(4), 172–177.
- Fauziah, W., Kurniawan, W., Wahyudin, T., Keperawatan, D., Ypib, S., Mahasiswa, M., Stikes, K., & Majalengka, Y. (2020). PENGARUH PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI: A LITERATURE REVIEW. In *Jurnal Ners LENTERA* (Vol. 8, Issue 2).
- Fungsi, H., Dan, P., Interpersonal, K., Motivasi, D., Dalam, P., Kunjungan, M., Pada, R., Pasca, P., Di, S., & Kerja, W. (2019). *Keperawatan Komunitas Oleh : NURDIANA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN STIKES PERINTIS PADANG TAHUN 2019 Penelitian Keperawatan komunitas Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mengambil Gelar Sarjana Keperawatan STIKes Perintis Padang Oleh : 1–104*.
- Husnia, N. H., Setiawati, R., Roemi, S., & Pratiwi, E. (2022). *Metode Akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Dusun Bonganti RT 01 RW 03 Desa Purbosari Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung*. 4(2016), 149–153.
- Kandarini, Y. (2017). *tatalaksana farmakologi terapi hipertensi*.
- karmitasari yanra, sity santi sianipar, nani indriani. (2018). *efektivitas pemberian infused water mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di kecamatan pahandut kota palangka raya*.
- Krisnanda, made yogi. (2017). *HIPERTENSI*.
- Maharani, Ayu, M., Widodo, Sri, & Hartono. (2019). Pengaruh terapi akupresur totok punggung terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*, 2(Maret), 1–3.
- Masitah, R., & Sulistya. (2021). *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.
- Nompo, R. S. (2020). Pengaruh Aplikasi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 241–246. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6608>
- Nurarif, & Kusuma. (2020). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja, 2011*, 8–25.
- PRATAMA, F. (2018). *Skripsi Fredy Pratama*.
- Solikhah, alina ulfa. (2019). pengaruh pemberian infused water mentimun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmnas takeran kabupaten magetan. In *Society* (Vol. 2, Issue 1). [http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&iid=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS\\_](http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&iid=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_)
- Supratman, A. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. *Foreign Affairs*, 91(5), 1689–1699. file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Suryawan, P. A., Arneliwati, A., & Jumaeni, J. (2022). Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(2), 46–52. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i2.130>
- Syah, A., Pujiyanti, D., & Widyantoro, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang. *Universitas Muhammadiyah Magelang*,



4–11.

Utama, aditia edy. (2017). *HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEGAWAI NEGERI SIPILUIN ALAUDIN MAKASSAR*. 1–14.

Wicaksana, A. (2018). tinjauan pustaka hipertensi. *Https://Medium.Com/*.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

<https://www.google.co.id/amp/s/m.kumparan.com/amp/berita-update/pengertian-dan-syarat-uji-chi-square-1wzFtecSa6u>

<https://id.scribd.com/doc/213313937/Teori-Menentukan-Ukuran-Sampel>