

## PENGARUH JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN TAHUN 2015

Rahma Elya<sup>1</sup>, Dessy Hermawan<sup>1</sup>, Eka Trismiana<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat maju, baik pria ataupun wanita, tua ataupun muda bisa terserang penyakit ini, dan gejalanya tidak terasa. Penyakit ini disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor risiko utama dari perkembangan atau penyebab penyakit jantung dan stroke. Bila tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya, seperti otak, ginjal, mata dan kelumpuhan organ-organ gerak (Ridwan, 2009).

Dalam penelitian penulis menggunakan jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *survei analitik* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dan menggunakan pendekatan *metode survey*. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, yang berjumlah 48 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *total populasi*.

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 yang berarti bahwa ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui pendidikan kesehatan, sehingga petugas kesehatan dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Jus mentimun dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat maju, baik pria ataupun wanita, tua ataupun muda bisa terserang penyakit ini, dan gejalanya tidak terasa. Penyakit ini disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor risiko utama dari perkembangan atau penyebab penyakit jantung dan stroke. Bila tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya, seperti otak, ginjal, mata dan kelumpuhan organ-organ gerak (Ridwan, 2009).

Menurut definisi, hipertensi adalah bila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Bila tekanan darah antara 120-139 mmHg pada sistolik dan 80-89 mmHg pada diastolik dapat dikatakan sudah mengalami prehipertensi (Kaplan N.M., 2006). Bagi orang yang sudah menderita hipertensi pengobatan dapat menggunakan terapi disamping efek samping yang ditimbulkan rendah dibandingkan pengobatan secara klinis. Tindakan pencegahan baik yang belum pernah menderita hipertensi ataupun bagi yang belum pernah terkena hipertensi yaitu dengan perubahan gaya hidup menjadigaya hidup sehat. Gaya hidup sehat ini

antara lain meliputi pola makan, aktivitas dan olahraga. Dalam gaya hidup sehat yang utama adalah makanan yang kita konsumsi serta diperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan (Muhammadun, 2010).

Pemilihan obat-obatan anti hipertensi saat ini telah banyak mengalami perubahan, karena perlu mempertimbangkan efikasi, efek samping yang ditimbulkan, pemakaian jangka panjang dan nilai ekonomisnya. Penggunaan herbal dan bahan alami untuk mengobati dan mengontrol penyakit sudah banyak dilakukan oleh masyarakat dunia. Bahkan akhir-akhir ini terjadi peningkatan penelitian terhadap herbal dan bahan alami untuk mengobati berbagai penyakit. Industri farmasi juga berusaha mencari peluang pemanfaatan bahan alam dan turunannya sebagai bahan untuk obat. Selain itu, potensi pasar juga perlu dipertimbangkan dalam upaya menemukan obat baru yang dapat menurunkan tekanan darah (Hernani, 2009). Buah-buahan mengandung senyawa kimia yang bermanfaat bagi tubuh manusia seperti flavonoid, sterol, dan phenol. Senyawa ini dinamakan sebagai zat kimia tanaman atau *pytochemical*. Mengonsumsi buah-buahan dapat menurunkan resiko seseorang terkena penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi, stroke dan penyakit jantung koroner.

---

1. Prodi Keperawatan FK Universitas Malahayati Bandar Lampung  
2. Akademi Keperawatan Malahayati Bandar Lampung

Obat tradisional yang ada di Indonesia yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan hipertensi adalah adalah mentimun (*Cucumis sativus*), bawang putih, seledri, murbei, rosella, dan lain- Lain (Wikipedia,2010). Mentimun merupakan sayuran murah dan mudah di dapat sepanjang musim. Manfaatnya sangat beragam mulai dari sebagai obat alami, untuk kecantikan, bahkan untuk memberantas hama dan membersihkan rumah. Sebagai herbal antara lain untuk menyembuhkan hipertensi, detoks, pelangsing badan, atasi selulit, obat diare, sariawan, typhus, dan lain-lain (Ibu Jempol, 2010).

Mentimun banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia seperti untuk lalaban, acar, penghias makanan, dan lain-lain. Mentimun bukan merupakan sesuatu hal yang asing bagi masyarakat Indonesia. Mentimun mengandung banyak zat dan mineral yang sangat berguna untuk mengobati hipertensi. Hal ini mendorong penulis untuk meneliti jus mentimun sebagai alternatif.

Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui air seni) (Mangonting, et al, 2008). Dimana mentimun mengandung mineral yaitu potassium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun juga bersifat diuretic karena mengandung banyak air sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myrank, 2009). Sementara di dalam Majalah Nirmala (2008, dalam <http://cybermed.cbn.net.id>) Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengkonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam timun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Serta mineral magnesium yang juga berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf.

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas jus mentimun untuk mengurangi hipertensi. Obat-obatan yang biasanya digunakan dengan pemberian obat antihipertensi yaitu Diuretik, Beta Bloker dan Alpha bloker dan lain- lain. Obat yang telah berhasil diproduksi teknologi kedokteran harganya masih relatif mahal sehingga menjadi kendala penanganan hipertensi, terutama bagi yang memerlukan pengobatan jangka panjang. Sebenarnya, selain diberikan obat antihipertensi gaya hidup dan pola makan juga bisa mempengaruhi penurunan tekanan darah.

Cara meramu atau membuat jus mentimun untuk penyakit hipertensi yaitu: buah mentimun segar sebanyak 300 gram dicuci dan diparut kemudian diperas dan selanjutnya disaring. Pamarutan bisa dilakukan secara manual maupun non manual. Pemakaian hasil saringan diminum sekaligus, sementara untuk pengulangan harus dibuat ramuan baru (Wirjowidagdo, 2002).

Di dunia, hampir 1 milyar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis serius yang bisa merusak organ tubuh. Setiap tahun darah tinggi menjadi

penyebab 1 dari setiap 7 kematian (7 juta per tahun) disamping menyebabkan kerusakan jantung, mata, otak dan ginjal. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik.

Berdasarkan data Lancet (2008), jumlah penderita hipertensi didunia terus meningkat, Di India jumlah penderita hipertensi mencapai 60,4 juta orang pada tahun 2002 dan diperkirakan 107,3 juta orang pada tahun 2025. Di Cina, 98,5 juta orang mengalami hipertensi dan menjadi 151,7 juta orang pada tahun 2025. Di Asia, tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Di Indonesia, mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (Muhammadun, 2010).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2012, prevalensi kejadian hipertensi dengan Tekanan Darah > 130/100 mmHg dengan usia > 30 Tahun pada tahun 2010 mencapai 26.130 orang, pada tahun 2011 mencapai 26.475 orang dan pada tahun 2012 mengalami peningkatan yang signifikan hingga mencapai 27.912 orang, dengan adanya data tersebut penyakit hipertensi menduduki peringkat ke 5 dari 10 besar penyakit yang ada Di Provinsi Lampung (Data Profil Dinkes. Provinsi Lampung, 2012).

UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan merupakan salah satu panti yang terdapat di Kabupaten Lampung Selatan. Panti ini merupakan milik Dinas Sosial Lampung Selatan. Panti ini menampung sebanyak 100 lansia dengan tingkat kejadian hipertensi cukup tinggi. Dari hasil wawancara singkat dengan petugas kesehatan dan pekerja sosial yang ada dipanti, dari 100 lansia terdapat 48 lansia yang mengalami hipertensi (Data Profil UPTD Panti Sosial Tresna Werdha, 2014).

Berdasarkan hasil data pra survey pada tanggal 10-15 Februari 2015 di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, terdapat 10 lansia yang mengatakan suka mengkonsumsi jus mentimun, dari 10 lansia, terdapat 7 lansia setelah mengkonsumsi jus mentimun yang awalnya tekanan darahnya 210/120 mmHg kini menjadi 180/110 mmHg, dan berdasarkan data wawancara yang peneliti lakukan terhadap petugas kesehatan, terdapat 4 petugas kesehatan yang mengatakan setiap pagi dan sore jatah makanan lansia selalu diberikan makanan mentimun. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa buah mentimun mempunyai manfaat untuk mengurangi tekanan darah khususnya pada lansia.

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian penulis menggunakan jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *survei analitik* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dan menggunakan pendekatan *metode survey* yaitu metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data berupa tanggapan atau respon dari sampel penelitian (Notoatmodjo, 2012)

Populasi adalah subjek yang hendak diteliti dan memiliki sifat-sifat yang sama. Menurut Notoadmojo "populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti", sedangkan menurut Arikunto "keseluruhan objek penelitian". Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menentukan populasi dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data-data yang benar-benar relevan dengan masalah yang diteliti. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, yang berjumlah 48 responden.

**HASIL & PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel dibawah, diketahui bahwa Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015, rata-rata responden mengalami hipertensi ringan sebelum diberikan jus mentimun berjumlah 18 responden (37,5%).

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

| Tekanan Darah | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Berat         | 12        | 25.0           |
| Ringan        | 18        | 37.5           |
| Sangat Berat  | 11        | 22.9           |
| Sedang        | 7         | 14.6           |
| Jumlah        | 48        | 100.0          |

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

| Tekanan Darah | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Berat         | 11        | 22.9           |
| Ringan        | 25        | 52.1           |
| Sedang        | 12        | 25.0           |
| Jumlah        | 48        | 100.0          |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015, rata-rata responden mengalami hipertensi ringan sesudah diberikan jus mentimun berjumlah 25 responden (37,5%).

Tabel 3  
Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Yang Sebelum Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*)

| Tekanan Darah | N  | Mean  | Std. Dev | Std. Error |
|---------------|----|-------|----------|------------|
| Sebelum       | 48 | 63.33 | 43.581   | 6.290      |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015, dari 48 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah,

terdapat nilai rata-rata 163,33. Perbedaan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Yang Sesudah Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015.

Tabel 4  
Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Yang Sesudah Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*)

| Tekanan Darah | N  | Mean  | Std. Dev | Std. Error |
|---------------|----|-------|----------|------------|
| Sesudah       | 81 | 39.79 | 34.114   | 4.924      |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sesudah diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten

Lampung Selatan Tahun 2015, dari 48 responden yang dilakukan pengukuran tekanan darah, terdapat nilai rata-rata 139,79.

Tabel 5

Perbedaan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Yang Sebelum Dan Sesudah diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

| Tekanan Darah | N  | Mean   | SD    | SE   | T     | p-value |
|---------------|----|--------|-------|------|-------|---------|
| Sebelum       | 48 | 163,33 | 43,58 | 6,29 | 25,96 | 0,000   |
| Sesudah       | 48 | 139,79 | 34,11 | 4,92 | 28,39 |         |

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015 mempunyai nilai rata-rata 163,33 sedangkan sesudah diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) mempunyai nilai rata-rata 139,79.

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 yang berarti bahwa ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015 mempunyai nilai rata-rata 163,33

## PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu gangguan pada jantung. Sesuai dengan bertambahnya usia harapan hidup makin panjang usia seseorang, makin lama jantung bekerja, dengan sendirinya makin besar risikonya menjadi lelah akibatnya kemampuan kontraksi ototnya melemah dan juga cenderung berdilatasi. Ditambah dengan faktor lain resiko payah jantung dan gangguan lainnya menjadi makin besar.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti di tempat penelitian banyak responden yang mengalami hipertensi yang berat dan sangat berat. Hal ini dikarenakan karena faktor gaya hidup, stres dan pola makan yang kurang baik.

### Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Yang Sesudah Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan jus mentimun (*cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten

Lampung Selatan Tahun 2015 mempunyai nilai rata-rata 139,79.

Mentimun banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia seperti untuk lalaban, acar, penghias makanan, dan lain-lain. Mentimun bukan merupakan sesuatu hal yang asing bagi masyarakat Indonesia. Mentimun mengandung banyak zat dan mineral yang sangat berguna untuk mengobati hipertensi. Hal ini mendorong penulis untuk meneliti jus mentimun sebagai alternatif.

Pemanfaatan mentimun dalam menurunkan berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Menurut penelitian Joni Hermansyah (2013) tentang analisa hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi Di Desa Purbosembodo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013, menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0,001 atau *p-value* < 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti seledri sangat mempengaruhi terhadap perubahan tekanan darah, banyak responde yang mengalami tekanan darah >

150/100 mmHg, setelah diberikan jus mentimun maka tekanan darah menjadi 120/80 mmHg, hal ini berarti ada pengaruh jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah

Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui air seni) (Mangonting, et al, 2008). Dimana mentimun mengandung mineral yaitu potassium, magnesium, dan pospor. Selain itu mentimun juga bersifat diuretic karena mengandung banyak air sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Myrank, 2009). Sementara di dalam Majalah Nirmala (2008, dalam <http://cybermed.cbn.net.id>) Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengkonsumsi mentimun, karena kandungan mineral kalium, magnesium, dan serat di dalam timun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

### Hipertensi Yang Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Mentimun (*Cucumis sativus*).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan seledri (*Aplum Graveolens*) jus mentimun (*cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015 mempunyai nilai rata-rata 163,33 sedangkan sesudah diberikan seledri (*Aplum Graveolens*) mempunyai nilai rata-rata 139,79.

Menurut Marlia (2010) penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat *diuretik*, *simpatetik*, *betabloker*, dan *vasodilator* dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Penanganan non-farmakologis yaitu meliputi penurunan berat badan, olah raga secara teratur, diet rendah lemak & garam, dan terapi *komplementer*. Penanganan hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian yang peneliti lakukan. Banyaknya responden yang mencoba untuk melakukan terapi herbal adalah adanya keterbatasan dana. Sehingga semakin banyak responden yang mencoba terapi jus mentimun, maka semakin kecil angka kejadian hipertensi berat dan sangat berat.

### SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Diketahui bahwa pada penderita hipertensi yang sebelum diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015 mempunyai nilai rata-rata tekanan darah 163,33 sedangkan sesudah diberikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) turun menjadi 139,79 mmHg

Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$  yang berarti bahwa ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi yang sebelum dan sesudah di beri perlakuan berupa pemberian jus mentimun.

### Saran

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan pengaruh pemberian jus mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015., maka ada baiknya untuk memberikan jus timun kepada para lansia yang menderita hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Affah, 2009. *Faktor Dalam Penurunan Tekanan Darah*. Jakarta. Global Cipta
- Data Profil Dinkes. Provinsi Lampung, 2012. *DataKesehatan Lansia*. Lampung
- Depkes RI. 2012. *Data Statistika Kesehatan Lansia Terhadap Hipertensi*. Jakarta.
- Dalimartha. 2008. *Manfaat Dan Tujuan Konsumsi Buah Mentimun*. Jakarta. Rineka Cipta
- Kaplan N.M., 2006. *Konsep Penyakit Hipertensi*. Yogyakarta. Medical Bokks
- Muhammadun, 2010. *Faktor-Faktor Pengobatan Tradisional Pada Penderita Hipertensi*. FKUI. Jakarta
- Hernani, 2009. *Tatalaksanaan Penyakit Hipertensi*. Surabaya. Graha Ilmu
- Notoatmodjo, 2005. *Ilmu Metode Riset Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Padmawinata, 2006. *Faktor Hipertensi Pada Lansia*. Surabaya. Graha Ilmu
- Rahajeng et al, 2009. *Perilaku Dengan Kejadian Hipertensi*. Jakarta. EGC
- Sustrani, 2004. *Konsep Penatalaksanaan PenyakitHipertensi*. Jakarta. Salemba Medika.
- Smeltzer & Bare, 2001. *Ilmu Keperawatan MedikalBedah*. Jakarta. Salemba Medika
- Puspitosari, 2011. *Data Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Padmawinata, 2006. *Khasiat Buah Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta. Salemba Medika
- Wahyu Rahayu, 2010. *Mengenal dan Mencegah Penyakit Hipertensi*. Yogyakarta. Media Ilmu
- WHO. 2012. *Data Kesehatan Dasar*. Diterjemahkan dalam Marlia (2010). Jakarta. Rineka Cipta
- Wikipedia, 2010. *Penggunaan Obat Tradisional*. Jakarta. Rineka Cipta