

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Komposisi Keluarga Ny. S

Tabel 2.1. Komposisi Keluarga Keluarga Ny.S

No	Nama	Kelamin	Hub.Dg Kk	TTL/Umur	Pendidikan	Pekerjaan
1	Ny.S	Perempuan	Ibu	70 Tahun	SD	Ibu rumah tangga
2	Tn.H	Laki –Laki	Anak	48 Tahun	SMP	Karyawan swasta
3	Ny. A	Perempuan	Anak	44 Tahun	SMP	Ibu Rumah tangga

### Lampiran 2 : Pemeriksaan Fisik Keluarga Ny.S

Tabel 2.2 Pemeriksaan Keluarga Ny. S

No	Sistem	Ny.S	Ny.A
1.	TTV	TD: 150/90 mmHg N: 91x/menit RR: 20x/menit S: 36°C BB: 60kg TB: 156 cm	TD: 130/85 mmHg N: 90x/menit RR: 20x/menit S: 36°C BB: 74kg TB: 160 cm
2.	Kulit/Kepala	Warna kulit normal, Tidak ada lesi dan ruam atau kelainan pada kulit, Kepala simetris, kepala bersih tidak ada benjolan atau deformatis, tidak ada tanda infeksi.	Warna kulit normal, Tidak ada lesi dan ruam atau kelainan pada kulit, Kepala simetris, kepala bersih tidak ada benjolan atau deformatis, rambut kuat, rambut tumbuh merata, tidak ada tanda infeksi.
3.	Mata	Konjungtiva: An-anemis Selera: anikterik Pupil: isokor Kacamata: tidak	Konjungtiva: An-anemis Selera: anikterik Pupil: isokor Kacamata: tidak

		Tidak ada tanda infeksi atau inflamasi	Tidak ada tanda infeksi atau inflamasi Penglihatan baik, tidak ada gangguan
4.	Telinga	Serumen: ada tapi dalam batas normal Fungsi : baik Tidak ada peradangan Tidak ada nyeri tekan pada daun telinga Pendengaran baik tidak ada gangguan pendengaran	Serumen: ada tapi dalam batas normal Fungsi : baik Tidak ada peradangan Tidak ada nyeri tekan pada daun telinga Pendengaran baik tidak ada gangguan pendengaran
5.	Hidung	Tidak ada sumbatan, hidung simetris.	Tidak ada sumbatan, hidung simetris.
6.	Mulut	Tidak terdapat caries pada gigi, mukosa bibir dan mulut lembab, tidak ada lesi atau sariawan, gigi dan gusi sehat tidak ada tanda-tanda peradangan.	Tidak terdapat caries pada gigi, mukosa bibir dan mulut lembab, tidak ada lesi atau sariawan, gigi dan gusi sehat tidak ada tanda-tanda peradangan.
7.	Dada/Thorax	Bentuk dada simetris, tidak ada tanda sesak, tidak ada nyeri tekan dada.	Bentuk dada simetris, tidak ada tanda sesak, tidak ada nyeri tekan dada.
8.	Abdomen	Bentuk perut buncit	Bentuk perut normal
9.	Ekstermitas	Tidak ada deformitas sendi, warna kulit normal dan serinh kesemutan	Tidak ada deformitas sendi, warna kulit normal dan serinh kesemutan
10.	Sistem endokrin	Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, tidak ada tanda-tanda hipertiroid atau hipotiroid. Tidak ada tanda-tanda gangguan metabolisme	Tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, tidak ada tanda-tanda hipertiroid atau hipotiroid. Tidak ada tanda-tanda gangguan metabolisme

Lampiran 5: Denah Rumah



4m

### Lampiran 6: Menu Makan

#### Menu Makan

No	Waktu	Minggu	Senin	Selasa	Rabu
1.	Pagi (06.00-11.00)	Tidak sarapan hanya minum air mineral	Bubur ayam	Tidak sarapan hanya minum air mineral	Pepes ikan, air mineral
2.	Siang (12.00-15.00)	Nasi dan sayur sop dengan cemilan ke nastar, air mineral	Soto mie dan nasi, cemilan pilus, air mineral	Nasi dan telur dadar dengan irisan cabai, cemilan nastar, air mineral	Nasi dan sayur sop, cemilan dodol goreng
3.	Sore (17.00-21.00)	Nasi dan tahu tempe, air mineral	Indomie, air mineral	Tidak makan langsung tidur	Tidak makan langsung tidur

## SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok bahasan	: Penyakit Kardiovaskuler ( Hipertensi)
Sub pokok bahasan	: Mentimun untuk klien hipertensi
Sasaran	: Ny S
Hari/Tanggal	: Selasa, 22 April 2025
Waktu	: 10-15 menit
Tempat	: Di Rumah Ny S
Penyuluh	: Mahasiswa Tingkat III Stikes Rs Husada

### A. TUJUAN

#### 1. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan Ny S melakukan proses terapi hipertensi dengan mentimun yang dapat dilakukan dirumah.

#### 2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah diberi penyuluhan selama 15 menit di rumah Ny S diharapkan :

- a. Sasaran dapat mengetahui manfaat dan kandungan gizi dari jus mentimun penurun hipertensi
- b. Sasaran dapat mengetahui hal — hal yang perlu diperhatikan saat membuat jus mentimun

- c. Sasaran mengetahui bagaimana cara membuat air mentimun penurun hipertensi

**B. Materi**

1. Manfaat dan kandungan gizi dari jus mentimun
2. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat membuat air mentimun
3. Cara membuat air mentimun.

**C. Media**

1. Leaflet
2. Alat-alat peraga
3. Lembar balik

**D. Metode**

1. Demonstrasi
2. Redemonstrasi

**E. Kegiatan pembelajaran**

no	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1. 2	3 Menit	Pembukaan :  a. Memberi salam  b. Menjelaskan tujuan penyuluhan	Menjawab salam mendengarkan, menyepakati kontrak waktu.

		<p>c. Menyebutkan materi/ pokok bahasan yang akan disampaikan</p> <p>d. Kontrak waktu</p>	
2.	10 Menit	<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manfaat kandungan dari air mentimun.</li> <li>2. Hal -hal yang perlu diperhatikan saat membuat air mentimun.</li> <li>3. Cara membuat air mentimun.</li> </ol>	<p>Memperagakan dan memperhatikan</p>
3.	2 menit	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyimpulkan inti demonstrasi.</li> <li>b. Memberi kesempatan kepada</li> </ol>	<p>Menyimpulkan dan bertanya</p>

		<p>pasien untuk bertanya.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan.</p> <p>d. Menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah di berikan kepada pasien.</p> <p>Mengucapkan salam</p>	
--	--	--	--

#### **E. Evaluasi**

1. Apa saja manfaat dan kandungan gizi yang terdapat pada air mentimun penurun hipertensi
2. Apa saja hal — hal yang perlu diperhatikan saat mempuat air mentimun
3. Bagaimana cara membuat air mentimun

#### **LAMPIRAN MATERI**

##### **1. Manfaat Kandungan dari Mentimun**

Mentimun dikenal sebagai salah satu buah yang memiliki

beberapa jenis, diantaranya yakni mentimun Watang, Turus, Suri, dan Krai. Beberapa jenis mentimun tersebut memiliki bentuk yang berbeda. Namun, secara umum, mentimun yang kita kenal memiliki bentuk lonjong berwarna hijau. Meskipun mentimun terlihat seperti buah yang sederhana, karena tidak memiliki rasa manis, masam, pahit dan getir seperti beberapa buah lainnya, akan tetapi mentimun memiliki kandungan yang beragam. Beberapa kandungan yang terdapat dalam mentimun diantaranya :

a. zat Saponin.

Mentimun disebut sebagai buah yang memiliki zat saponin karena mentimun mengeluarkan lendir, meskipun lendir dalam mentimun jarang kita temui ketika mentimun sudah agak tua, namun ketika mentimun masih kecil dan masih muda, ketika mengiris buahnya akan keluar cairan seperti getah lendir dari bagian yang kita iris.

b. vitamin E.

vitamin D dalam mentimun dapat membantu menghambat proses penuaan yang terjadi. Selain itu, vitamin D dalam mentimun juga dapat menghilangkan keriput pada kulit. Itulah mengapa, banyak orang memanfaatkan mentimun sebagai masker.

c. Asam kafeat.

Apabila terjadi iritasi, mentimun dapat digunakan sebagai salah satu solusi, karena meskipun memiliki getah, mentimun memiliki kandungan zat asam kafeat di dalamnya. Asam kafeat ini memiliki fungsi untuk meredakan iritasi yang terjadi pada kulit. Selain meredakan iritasi pada kulit, asam kafeat juga dapat mengurangi penumpukan cairan di bawah kulit.

d. vitamin C.

Meskipun mentimun tidak memiliki rasa yang masam seperti buah dengan kandungan vitamin C seperti yang lain, mentimun memiliki banyak kandungan vitamin C yang terkandung di dalamnya. Mengonsumsi mentimun dapat memenuhi kebutuhan vitamin C yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga dapat terhindar dari sariawan dan masalah yang timbul akibat kekurangan vitamin C lainnya. Vitamin C dalam mentimun juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kadar glutathione atau asam amino yang memiliki sifat antioksidan.

e. Asam linoleat.

Mentimun mengandung asam linoleat yang memiliki sifat sebagai antioksidan. Dalam hal ini, seperti fungsi antioksidan pada umumnya, antioksidan pada buah mentimun juga dapat membantu mencegah kerusakan sel tubuh yang terjadi akibat radikal bebas penyebab kanker, penyakit jantung, dan dapat mengurangi kadar lemak yang ada di dalam tubuh.

Kandungan buah mentimun secara umum yakni sangat banyak sekali, seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, mineral, besi, dan vitamin. Dari banyaknya kandungan tersebut, itulah mengapa mentimun disebut sebagai buah yang dapat mengatasi salah satu jenis penyakit yakni hipertensi.

Mentimun menjadi salah satu buah yang memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah, sehingga dapat mencegah dan

mengatasi terjadinya hipertensi. Kandungan yang terdapat dalam buah mentimun mampu menurunkan karena memiliki kandungan tinggi kalium, magnesium dan juga serat. Ketiga kandungan tersebut dipercaya dapat menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Kalium yang tinggi dalam buah mentimun dapat membantu menurunkan darah tinggi dengan baik. Salah satu jenis mineral ini memiliki peran yang sangat penting untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Antioksidan dalam buah mentimun yang dihasilkan dari vitamin C di dalamnya juga dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Mentimun juga mengandung kandungan sodium, namun kandungan sodium dalam buah mentimun sangat rendah. Apabila tubuh memiliki kandungan sodium yang banyak, tubuh akan terserang tekanan darah tinggi, apabila sudah terjadi, akan sulit untuk disembuhkan. Dengan kandungan sodium yang rendah, buah mentimun dapat mencegah dan mengatasi terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Selain karena tinggi kalium dan rendah sodium, mentimun juga memiliki manfaat untuk mengontrol berat badan. Mengonsumsi mentimun secara rutin dapat menurunkan berat badan dan dapat terhindar dari masalah obesitas yang banyak terjadi. Dengan turunnya berat badan, atau dengan memiliki berat badan yang normal maka

dimungkinkan, tekanan darah dalam tubuh juga akan turun dan dapat menjadi normal kembali.

Kandungan potasium bermanfaat untuk membersihkan karbon dioksida dalam darah, memicu kerja otot dan simpul saraf

serta mengatur tekanan osmotik bersama natrium. Kandung mineral kalium, magnesium dan serat dalam mentimun bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan syaraf. Selain itu mentimun bersifat deurtic karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Tnsur fosfor, asam folat dan vitamin C pada mentimun bermanfaat bermanfaat menghilangkan ketegangan atau stress. (Majalah nirmala dan rumah tani).

## 2. **Hal-hal yang harus diperhatikan dalam Membuat air Mentimun**

Mentimun memang dapat dengan efektif menurunkan hipertensi atau tekanan darah dalam tubuh. Kandungan di dalamnya mendukung untuk menurunkan hipertensi. Namun yang perlu diperhatikan adalah, ketika tekanan darah yang semula tinggi sudah kembali normal, mengkonsumsi mentimun dapat dilakukan sesekali saja. Hal ini disebabkan karena, apabila mengkonsumsi mentimun dalam jumlah yang berlebih ketika dalam keadaan tekanan darah normal, dapat mengakibatkan tekanan darah semakin menurun. Apabila tekanan darah menjadi sangat rendah, tubuh akan menjadi lemas karena tekanan darah yang rendah.

## 3. 3.

### 4. **Cara Membuat Jus Mentimun Untuk Penjerita Hipertensi**

#### a. Alat-alat

- 1) Blender atau parutan
- 2) Saringan
- 3) Pisau
- 4) gelas

- 4) Sendok
- b. Bahan
- 1) 200 gram mentimun.
  - 2) 1/2 gelas air.

#### **4. Cara Mengolahnya**

1. Cuci bersih mentimun menggunakan air mengalir.
2. Kupas kulit mentimun menggunakan alat pengupas.
3. Potong-potong mentimun sesuai ke inginan menggunakan pisau.
4. lalu masukan potongan mentimun tersebut ke dalam blender atau parut potongan mentimun menggunakan parutan.
5. Siapkan penyaring diatas mangkok lalu tuang mentimun yang sudah diblender/parut.
6. Peras mentimun menggunakan sendok.
7. Kemudian tuang jus kedalam gelas..
8. Air mentimun siap Di hidangkan

## Cara Mengolahnya

1. Cuci bersih mentimun menggunakan air mengalir.
2. Kupas kulit mentimun menggunakan alat pengupas.
3. Potong-potong mentimun sesuai ke inginan menggunakan pisau.
4. Jalu masukan potongan mentimun tersebut ke dalam blender atau parut potongan mentimun menggunakan parutan.
5. Siapkan penyaring diatas mangkok lalu tuang mentimun yang sudah diblender/parut.
6. Peras mentimun menggunakan sendok.
7. Kemudian tuang jus kedalam gelas.
8. Air mentimun siap Di hidangkan.



## SUMBER

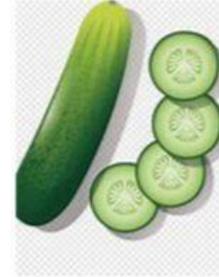
Yuliarti, Nurheti. 2011. Libas Hipertensi Dengan Herbal. Yogyakarta: Gajayana Nurhidayat.  
Saiful. 2011. Efektifitas Juz Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi. Karya Tulis Ilmiah. S. Sulaksono, 2013. Khasiat Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan darah Tinggi.

[http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiat-mentimun-untuk-](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiat-mentimun-untuk-menurunkan-tekanan-darah-tinggi.html)

[menurunkan-tekanan-darah-tinggi.html](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiat-mentimun-untuk-menurunkan-tekanan-darah-tinggi.html). Diakses 13 April 2016

## TERAPI AIR MENTIMUN UNTUK HIPERTENSI



MAHASISWA  
STIKES RS  
HUSADA

## MANFAAT AIR MENTIMUN

mentimun yang kita kenal memiliki bentuk lonjong berwarna hijau. Meskipun mentimun terlihat seperti buah yang sederhana, karena tidak memiliki rasa manis, masam, pahit dan getir seperti beberapa buah lainnya, akan tetapi mentimun memiliki kandungan yang beragam. Beberapa kandungan yang terdapat dalam mentimun diantaranya :

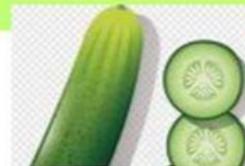
- a. zat Saponin.
- b. vitamin E.
- c. Asam kafeat
- d. vitamin C
- e. Asam linoleat.

## HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM MEMBUAT AIR MENTIMUN

Mentimun memang dapat dengan efektif menurunkan hipertensi atau tekanan darah dalam tubuh. Kandungan di dalamnya mendukung untuk menurunkan hipertensi. Namun yang perlu diperhatikan adalah, ketika tekanan darah yang semula tinggi sudah kembali normal, mengkonsumsi mentimun dapat dilakukan sesekali saja. Hal ini disebabkan karena, apabila mengkonsumsi mentimun dalam jumlah yang berlebih ketika dalam keadaan tekanan darah normal, dapat mengakibatkan tekanan darah semakin menurun. Apabila tekanan darah menjadi sangat rendah, tubuh akan menjadi lemas karena tekanan darah yang rendah.

## CARA MEMBUAT AIR MENTIMUN UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

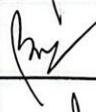
- a. Alat-alat
  - 1) Blender atau parutan
  - 2) Saringan
  - 3) Pisau
  - 4) gelas
  - 4) Sendok
- b. Bahan
  - 1) 200 gram mentimun.
  - 2) 1/2 gelas air.



Nama Pembimbing : Shinta Prawitasari,M.Kep

Nama Mahasiswa : Devy Lestari

Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Ny.S Khususnya Ny.S Dengan Hipertensi Di Rt 001 Rw 005 Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat

No	Tanggal	Konsultasi (saran/perbaikan)	Tanda Tangan
1	26 April 2025	Konsul BAB 1 dan BAB 2 (perbaikan BAB 1 dan BAB 2)	
2	27 April 2025	Konsul BAB 3 (perbaikan BAB 3)	
3	3 Juni 2025	Konsul Revisi BAB 1 dan BAB 2 (perbaikan BAB 1 dan BAB 2)	
4	5 Juni 2025	Konsul Revisi BAB 1 dan BAB 2 (perbaikan BAB 1 dan BAB 2)	
5	9 Juni 2025	Konsul Revisi BAB 3 (perbaikan BAB 3)	
6	11 Juni 2025	Konsul BAB 3 (perbaikan BAB 3)	
7	11 Juni 2025	Konsul Revisi BAB 1 dan BAB 2 (perbaikan BAB 1 dan BAB 2)	
8	11 Juni 2025	Konsul Revisi BAB 3 (perbaikan BAB 3)	
9	13 Juni 2025	Konsul BAB IV (perbaikan BAB 4)	
10	13 Juni 2025	Konsul BAB V (perbaikan BAB 5)	
11	13 Juni 2025	Konsul Revisi BAB IV (perbaikan BAB IV)	
12	13 Juni 2025	Konsul Revisi BAB V (perbaikan BAB V)	

13	13 Juni 2025	Konsul Lampiran	
14	16 Juni 2025	Konsul Finishing KTI	