

PENGGUNAAN JUS BUAH MENTIMUN UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA USIA LANSIA: LITERATUR REVIEW

Dedi Ismatullah¹, Argitya Righo², Yoga Pramana³

¹²³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak

Email: dediismatullah11@gmail.com

ABSTRACT

Background: The increasing population of the elderly also causes problems in the form of health problems, one of which is hypertension. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. **Methods:** This research is a study that uses a literature review search design. The academic databases used in this search are Pubmed, google scholar, ScienceDirect with research articles published from 2017 - 2022. **Results:** Cucumber (*Cucumis Sativus L*) is one type of herbal therapy to treat hypertension. Cucumber has a diuretic that is useful as a detoxifier because the very high water content of up to 90% makes cucumbers have an effect, the rich minerals in cucumber are able to bind salt and are excreted through the urine. Cucumber juice is fast enough to lower high blood pressure in the elderly in a fairly short time for 7 days. **Conclusion:** Cucumber juice is able to reduce symptoms seen from the content, and dosage so that the results of this literature review can be accounted for.

Keywords: Hypertension and Therapy, cucumis on hypertension, Effect Effect Cucumber Juice Therapy, Hypertension and Older.

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya populasi lansia juga menyebabkan permasalahan berupa masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain penelusuran literature review. Database akademik yang digunakan dalam penelusuran ini yaitu *Pubmed, google scholar, ScienceDirect* dengan artikel penelitian yang diterbitkan dari tahun 2017 - 2022. **Hasil:** Mentimun (*Cucumis Sativus L*) merupakan salah satu jenis terapi herbal untuk mengobati hipertensi. Mentimun memiliki kandungan yang bermanfaat sebagai detoksifikasi karena kandungan air yang sangat tinggi hingga 90% membuat mentimun memiliki efek diuretik, mineral yang kaya pada mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan melalui urin. Jus mentimun cukup cepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi terhadap usia lansia dalam waktu yang cukup singkat selama 7 hari. **Kesimpulan:** Jus buah mentimun mampu mengurangi gejala tekanan darah tinggi pada usia lansia yang dianalisis dari kandungan, dosis, maupun cara pengolahan yang sederhana sehingga literature review ini hasilnya dapat dipertanggungjawabkan.

Kata Kunci: Hipertensi dan jus mentimun, Pengaruh jus mentimun terhadap hipertensi, Hipertensi dan lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan memiliki faktor risiko utama dari stroke, infark miokard serta penyakit ginjal kronik yang mempunyai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Galih, 2017). Hipertensi juga dikaitkan sebagai penyebab terjadinya stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan penyakit nonvaskuler lainnya (Elisabeth wahyu safitri, 2021). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan dan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Yuwono et al., 2017). Hipertensi dikategorikan sebagai silent killer dalam jangka waktu lama dan terus menerus yang dapat memicu serangan stroke, serangan jantung, gagal jantung dan penyebab utama gagal ginjal kronik (Safitri & Ismawati, 2018). Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan akan tetapi, penyakit hipertensi dapat dikontrol melalui proses patogenesis penyakit hipertensi yang tepat (Sukmawaty et al., 2019).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan dengan morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pada 2025 diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi (Suprayitno et al., 2019). Menurut WHO (World Health Organization) di dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4 persen hipertensi dan informasi lainnya Sekitar 333 juta orang menderita tekanan darah tinggi ditemukan di negara maju dan sisanya 639 juta orang berada di negara berkembang. Indonesia menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% selanjutnya pada usia 35-44 tahun sejumlah 31,6% dan pada usia 45- 54 tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dengan jumlah 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah 55,2% sedangkan

pada usia 65- 74 tahun sebanyak 63,2% dan pada usia 75 ke atas sebesar 69,5% penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Faktor hipertensi dilihat dari usia salah satunya orang dengan lanjut usia (lansia). Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dimana lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar. Lansia dibagi menjadi empat kategori, yaitu paruh baya (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), tua (75-90 tahun) dan sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Usia 45-59 tahun merupakan lansia awal (Nadhir et al., 2021). Salah satu masalah yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu penyakit hipertensi (Wang et al., 2017).

Secara garis besar pengobatan hipertensi dibedakan menjadi 2 bagian yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologis dilakukan 3 dengan menggunakan obat- obatan anti hipertensi, seperti jenis obat diuretik antara lain zide, metolazone (Chen et al., 2017). Sedangkan salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi buah mentimun (Pertami, Budiono, et al., 2017). Jus mentimun mempunyai manfaat bagi kesehatan yaitu untuk memelihara keseimbangan garam dan cairan serta mengontrol tekanan darah, membantu menurunkan tekanan darah (Ilma & Wirawanni, 2015).

Berdasarkan hasil temuan yang dipaparkan di atas yaitu kasus hipertensi terus meningkat (Kemenkes RI, 2018), Indonesia menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak (Kurniawan & Sulaiman, 2019), salah satu masalah yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu penyakit hipertensi (Wang et al., 2017), jus mentimun cukup cepat menurunkan tekanan darah dalam waktu yang cukup singkat (Fadlilah & Departemen, 2020).

Pada penelitian ini tujuan literature review yakni untuk mengetahui adanya penggunaan jus buah mentimun terhadap perubahan tekanan darah tinggi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Literature Review. Literature Review adalah pencarian literature baik internasional maupun nasional (Pitaloka Priasmoro, 2016). Literature review merupakan sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduisibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. Literature Review bertujuan untuk mendapat pemahaman dan menghasilkan tulisan dengan satu topik (Marzali, 2016).

Strategi penelusuran literatur yang digunakan pada penelitian ini adalah SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*). Strategi ini merupakan bentuk pengembangan dari PICO. Menurut (Cooke, Smith, & Booth, 2012) menjelaskan bahwa spider terdiri dari "Sampel" yaitu subjek yang diteliti dalam penelitian atau literatur. "*Phenomenon of Interest*" yaitu perilaku, pengalaman, atau intervensi yang diberikan atau dialami subjek. "*Design*" yaitu desain penelitian yang digunakan dalam literatur. "*Evaluation*" yaitu kondisi yang dihasilkan dari penelitian tersebut. "*Research type*" yaitu jenis metode penelitian yang digunakan pada literatur (Cooke et al., 2012)

SPIDER yang digunakan oleh peneliti meliputi kategori Sample (S) Hipertensi pada Lansia *Phenomenon of Interest* (PI) Penggunaan jus mentimun untuk penurunan hipertensi berupa herbal buah mentimun, *Design* (D) yakni *cross-sectional*, *Evaluation* (E) yakni, seberapa efektif menurunkan tekanan darah, serta seberapa banyak dosis mentimun-nya, serta berapa lama pengobatannya dan *Research type* (R) yaitu penelitian kuantitatif yang dilakukan selama periode 2017-2022.

Database adalah sumber data atau tempat penyimpanan data hasil penelitian yang dapat diakses untuk memperoleh data analisis (Widi & Kartika, 2018). Database akademik yang digunakan dalam penelusuran ini yaitu *Pubmed*, *google scholar*, *ScienceDirect*.

Sampel dalam literature review pada penelitian ini adalah artikel yang berkaitan dengan

penggunaan buah mentimun untuk mengatasi penyakit hipertensi pada usia lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Ekstraksi data dilakukan dengan membuat tabulasi data yang terdiri atas nama pengarang, tahun, negara, tujuan, partisipan/responden, desain penelitian, dan temuan penelitian. Hal ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis literatur-literatur yang digunakan. Ekstraksi data juga berguna untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dalam setiap penelitian yang berguna untuk pengembangan literatur review (Kemenkes RI, 2016).

Analisis data adalah proses dalam mencari dan menyusun data yang diperoleh secara sistematis, kemudian data dikoordinasikan menjadi beberapa kategori serta memilih data penting agar lebih memudahkan peneliti dalam menyimpulkan (Sugiyono, 2014). Kesimpulan dari data yang telah diambil kemudian dapat diinformasikan atau diinterpretasikan (Hidayat, 2015).

Penelitian ini menggunakan interpretasi berupa kuantitatif menggunakan analisis konten atau quantitative content analysis. Dalam melakukan penelitian ini perlu untuk merumuskan tujuan penelitian, mengidentifikasi studi yang relevan, melakukan pemilihan studi, mengakumulasi data dan menganalisis data. Metode kuantitatif analisis konten menggunakan prosedur dan data yang valid untuk dianalisis ke dalam penelitian (Ahmad, 2018).

Literatur yang telah dikumpulkan dari hasil proses seleksi dan pengambilan data kembali akan disaring secara lengkap untuk memastikan kriteria inklusinya terpenuhi, desain dan metode penelitian yang digunakan, tujuan penelitian, hasil temuan dan lain-lain. Peneliti memasukkan kata kunci yang ditemukan ke dalam unit-unit fokus dan menghubungkannya dengan suatu konteks, kemudian dilakukan interpretasi data berdasarkan pertanyaan penelitian (Snyder, 2019).

HASIL

Penelusuran artikel dilakukan melalui tiga database yaitu *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar*. Penelusuran menggunakan kata kunci - kata kunci yakni hipertensi dan jus mentimun, "Pengaruh jus mentimun terhadap hipertensi", "Hipertensi dan lansia" atau "*Hypertension and Therapy*", "*cucumis on hypertension*", "*Effect Effect Cucumber Juice Therapy*", "*Hypertension and Older*". Penulis memasukkan kata kunci tersebut secara satu per satu dalam kolom pencarian di setiap database baik *PubMed*, *Science Direct*, maupun *Google Scholar*.

Hasil pencarian menggunakan kata kunci pada database *PubMed* ditemukan *hypertension and therapy* sebanyak 290,956, *cucumis on hypertension* sebanyak 6, *effect cucumber juice therapy* sebanyak 20, *hypertension and older* sebanyak 27.276. Hasil pencarian menggunakan kata kunci pada database *ScienceDirect* ditemukan *hypertension and therapy* sebanyak 108,899, *cucumis on hypertension* sebanyak 110, *effect cucumber juice therapy* sebanyak 240, *hypertension and older* sebanyak 122.102. Hasil pencarian menggunakan kata kunci pada database *Google Scholar* ditemukan *hypertension and therapy* sebanyak 573.000, *cucumis on hypertension* 1.970, *effect cucumber juice therapy* sebanyak 5.850, *hypertension and older* sebanyak 395.000, hipertensi dan terapi sebanyak 18.100, efek terapi jus mentimun sebanyak 411, hipertensi pada lansia sebanyak 15.800.

Adapun literature yang memenuhi syarat inklusi yakni literature berjenis artikel jurnal atau jurnal penelitian yang memiliki tahun publikasi sejak tahun 2017 hingga 2021, teks lengkap, berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kemudian peneliti mengambil metode penelitian jurnal yang dipilih yakni kuantitatif. Kriteria tersebut menghasilkan 38 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti melakukan pembacaan secara lengkap terhadap 38 jurnal dan menghasilkan 7 jurnal terpilih.

Setelah peneliti melakukan proses *skringing* menyeluruh teks lengkap berdasarkan eligibilitas

kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan 7 artikel jurnal yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. Satu dari tujuh jurnal dihasilkan dari database *PubMed*, satu jurnal merupakan hasil penelusuran database *Science Direct*, dan satu jurnal lainnya diperoleh dari penelusuran dalam *Google Scholar*. Ketujuh jurnal merupakan penelitian kuantitatif dengan karakteristik jurnal yang merujuk pada kriteria inklusi, tujuh (7) jurnal tersebut dijabarkan.

Buah mentimun sangat baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi, buah mentimun merupakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana mengandung kalium yang merupakan elektrolit intraseluler utama, dalam kenyataan 98%, kalium tubuh berada di dalam sel, 2% sisanya berada di luar sel, yang penting adalah 2% ini untuk fungsi neuromuskular. Kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayat, (2020). Jus mentimun memiliki manfaat bagi kesehatan yaitu untuk memelihara keseimbangan garam dan cairan serta mengontrol tekanan darah, membantu menurunkan tekanan darah (Misda et al., 2017).

PEMBAHASAN

Mentimun memiliki beberapa kandungan seperti protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C (Hermawan, 2018). Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi dengan demikian maka dapat membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Cerry,dkk, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Tukan (2018) mentimun terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi maka hal ini disebabkan oleh adanya kandungan potassium, magnesium, dan fosfor yang bersifat diuretik dan kandungan air yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium dalam mentimun dapat

mengakibatkan tensi sistolik dan diastolik turun caranya melakukan penghambatan terlepasnya renin, yang naiknya ekskresi Na maupun air. Renin bersirkulasi di darah serta berfungsi mengkatalisis pemecahan angiotensin menjadi angiotensin I. Angiotensin I diubah menjadi angiotensin II, dengan dibantu enzim pengubah angiotensin (ACE). Zat kalium tersebut adalah penghasil elektrolit yang sangat baik untuk hati dan dapat mengatasi penurunan tensi serta bisa mengatur ritme detak jantung dengan menangkal dampak negatif natrium. Kandungan potasium pada mentimun merupakan pengobatan yang efektif untuk tekanan darah tinggi (Mahbubah lilis, Handono Fatkhur Rahman, 2022).

Disetiap kandungan buah mentimun terdapat jumlah dosis, dan cara pembuatan jus mentimun tersebut diantaranya dari penelitian Nurhidayat (2020) siapkan mentimun 400 gram buah mentimun dicuci bersih tanpa dikupas, lalu di juicer atau diblender tanpa menambahkan air matang ataupun gula. Tahap ketiga saring hasil jus menggunakan penyaring, air jus dituang ke dalam gelas. Aturan pemakaiannya jus mentimun diberikan 2 kali sehari sebanyak 200 cc pada pagi hari jam 06.00 WIB dan sore hari jam 18.00 WIB selama 3 hari berturut-turut. Cek tekanan darah setiap pagi hari sebelum pemberian jus jika tekanan darahnya masih tinggi, pemberian dilanjutkan sampai 7 hari atau seminggu, sampai tekanan darah turun sampai batas optimalnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan literatur review dari 7 artikel penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa jus buah mentimun dapat digunakan sebagai penyakit hipertensi pada usia lansia. Jus mentimun sebagai salah satu sumber kalium dan magnesium tambahan untuk memenuhi kebutuhan kalium dan magnesium harian dan sebagai makanan alternatif maupun komplementer dengan jenis makanan lain dalam menurunkan tekanan darah tinggi terhadap lansia. Jus mentimun dibuat dari 200 gram timun yang sudah dibersihkan kemudian dihaluskan menggunakan blender diperoleh 180 ml, diberikan 2x dalam sehari selama 7 hari berturut-turut untuk

menurunkan tekanan darah tinggi pada usia lansia. Mentimun bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Bagi Lansia atau Masyarakat hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan salah satu alternatif pengobatan mengatasi penyakit hipertensi dengan menggunakan jus mentimun. Bagi lansia maupun masyarakat yang mengidap penyakit ini agar selalu menjaga kesehatannya dan juga mengurangi aktivitas berat.

Bagi perawat maupun pelayanan kesehatan lainnya hendaknya dapat terus memotivasi lansia dengan pemberian edukasi maupun demonstrasi khususnya tentang penanganan hipertensi secara non farmakologi melalui teknik alternatif dan terapi komplementer lainnya seperti pemberian jus mentimun.

Bagi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan juga diharapkan pendidikan di Indonesia terus mengembangkan penelitian mengenai penggunaan jus buah mentimun untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan mencari tahu tingkat toksisitasnya atau tingkat racun dari jus mentimun tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, J. (2018). *Desain penelitian analisis isi (Content Analysis)*. ResearchGate, 1–20. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12201.08804>

Chen, G. C., Chen, W. H., Tseng, K. T., & Chao, P. M. (2017). The anti-adiposity effect of bitter melon seed oil is solely attributed to its fatty acid components. *Lipids in Health and Disease*, 16(1), 1–10.

Cooke, A., Smith, D., & Booth, A. (2012). Beyond pico: The spider tool for qualitative evidence synthesis. *Qualitative Health Research*, 22(10), 1435–1443.

Elisabeth wahyu safitri, U. sius. (2021). *Weight bearing exercise dan penurunan tekanan darah pasien hipertensi (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.)*. PT. Nasya Expanding Management.

- Fadlilah, S., & Departemen, A. S. dan M. J. (2020). *Timun (Cucumis sativus) dan tomat (Solanum lycopersicum) jus efektif menurunkan tekanan darah*. 10(01), 1–8.
- Hidayat, A. A. A. (2015). *Metode penelitian kesehatan (Aulia (ed.); 1st ed.)*. Surabaya Health Books Publishing.
- Ilma, A. D., & Wirawanni, Y. (2015). Pengaruh pemberian jus mentimun dan tomat terhadap tekanan darah perempuan overweight dan obesitas. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 281–287.
- Kemkes RI. (2016). Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. In *Kemntrian Kesehatan RI*.
- Kemkes RI. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. In *Kemntrian Kesehatan RI*. Kemntrian Kesehatan RI.
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). *Hubungan olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia di kelurahan sudirejo I kecamatan medan kota*. 1(1), 10–17.
- Mahbubah lilis, Handono Fatkhur Rahman, V. N. H. (2022). Pengaruh mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 747–756.
- Marzali, A.-. (2016). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 24–36.
- Misda, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah penerapan pola nutrisi diet rendah natrium iii di kelurahan tlogomas kota malang. *Nursing News*, 2(3), 368–376.
- Nurhidayat, S. (2020). Pemanfaatan buah mentimun sebagai terapi alternatif pengobatan hipertensi pada jama'ah yasin rt 03/01 kel. Mangunsuman ponorogo. *Jurnal Adimas*, 4(2), 92–98.
- Pertami, S. B., Budiono, & Rahayu, D. Y. S. (2017). *Efek mentimun (cucumis sativus) jus tentang penurunan tekanan darah pada lansia*. 3(1), 30–36.
- Pitaloka Priasmoro, D. (2016). Literature review: aplikasi model sosial dalam pelayanan kesehatan jiwa pada ibu hamil dengan hiv/aids. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 12–19.
- Safitri, A. R., & Ismawati, R. (2018). Efektifitas Teh Buah Mengkudu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Studi di UPTD . Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018) *Effectiveness Noni fruit tea In Lowering Blood Pressure Elderly With Hypertension*. 163–171.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.163-171>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Sukmawaty, M. N., Maria, I., & Mawaddah, N. S. 1. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi di puskesmas astambul*. 4, 114–119.
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). *Journal of health science gambaran status tekanan darah penderita hipertensi di desa*. 4(2), 20–23.
- Wang, C., Lang, J., Xuan, L., & Li, X. (2017). *Pengaruh literasi kesehatan dan kemandirian manajemen diri pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pasien hipertensi di daerah pedesaan barat Cina: sebuah studi cross-sectional*. 0, 1–11.
- Widi, & Kartika, R. (2018). *Menggelorakan penelitian*.
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1), 55–66.