

PENGARUH PEMBERIAN *INFUSED WATER* BELIMBING MANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGMUNCANG KECAMATAN CIGANDAMEKAR KABUPATEN KUNINGAN

¹Putri Iklima Callisa Bilqis, ²Yana Hendriana, ³Nanang Saprudin,

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Bilqis (2025). Pengaruh Pemberian *Infused Water* Belimbing Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46–51.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Author, Departemen Keilmuan, Institusi; e-mail



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan dengan jumlah penderita yang tinggi. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2024 mencatat kecamatan cigandamekar sebagai salah satu daerah dengan kasus hipertensi tinggi, mencapai 152,12%. Belimbing dapat menjadi alternatif alami karena mengandung kalium yang berperan sebagai antihipertensi. Penelitian ini berujuan untuk adanya pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 18 dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen ini menggunakan tensi digital, belimbing manis dan diberikan selama 7 hari. Analisis univariat menggunakan rata-rata dan median sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *paired sampel t test*.

Hasil: Diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sebelum diberikan *infused water* belimbing manis 142/80 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah 139/77 mmHg. Terdapat pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik p-value 0,000 (< 0,05).

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi di Desa Karangmuncang disarankan untuk terus menangani hipertensi dengan memanfaatkan *infused water* belimbing agar hipertensi dapat terkendali.

Kata Kunci : *Infused Water*, Belimbing, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Background: Hypertension is still a health problem with a high number of sufferers. Data from the Kuningan Regency Health Office in 2024 recorded Cigandamekar District as one of the areas with high cases of hypertension, reaching 152.12%. Starfruit can be a natural alternative because it contains potassium which acts as an antihypertensive. This study aims to

determine the effect of giving sweet starfruit infused water on reducing blood pressure in hypertension sufferers in Karangmuncang Village, Cigandamekar District, Kuningan Regency.

Method: *This type of research is quasi experimental with one group pretest posttest design. The number of samples is 18 with purposive sampling technique. This instrument uses digital tension, sweet starfruit and is given for 7 days. Univariate analysis uses the average and median while bivariate analysis uses the paired sample t test.*

Result: *It is known that the average blood pressure before being given sweet starfruit infused water was 142/80 mmHg while after being given the intervention the average blood pressure was 139/77 mmHg. There is an effect of giving sweet starfruit infused water on reducing systolic and diastolic blood pressure p-value 0.000 (<0,05)*

Conclusion: *There is an effect of giving sweet starfruit infused water on reducing blood pressure in hypertension sufferers. For hypertension sufferers in Karangmuncang Village, it is recommended to continue treating hypertension by utilizing starfruit infused water so that hypertension can be controlled.*

Keyword : *Infused Water, Starfruit, Blood Pressure, Hypertension*

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua pengukuran yang dilakukan dalam keadaan istirahat (Setyowati et al., 2023). Hipertensi seringkali tidak ditunjukkan dengan keluhan, sehingga penderita tidak menyadari kondisinya sampai komplikasi muncul. Ada beberapa faktor yang memicu terjadinya krisis hipertensi, yaitu; ketidakpatuhan pasien dalam minum obat, simptomatik dan berisiko, kebiasaan merokok, penyakit diabetes mellitus, kondisi obesitas, dislipidemia, serta penyakit lain pemicu hipertensi (Sari Wijayaningsih et al., 2024).

Selain faktor pemicu terdapat komplikasi yang akan terjadi akibat hipertensi yaitu stroke, serangan jantung, perubahan funduskopi (perdarahan retina dan papile edema), gangguan pembuluh darah, gagal jantung akut, gagal ginjal akut dan kronis, serta kejang. Kementerian Kesehatan Republik melapor prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebesar 41,6%. Proporsi ini lebih besar dibandingkan temuan Riskesdas pada tahun 2018 (39,6%) dan tahun 2013 (29,4%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2024 menunjukkan penduduk tertinggi berada pada angka jumlahnya 88.047 orang dan termasuk tiga besar diantaranya Selajambe 174,63%, Cigandamekar 15,47%, Kadugede 13,9%.

Berdasarkan data yang tercatat di Wilayah Kabupaten Kuningan dengan urutan ke dua tertinggi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Cigandamekar dengan jumlah 2.432 orang Hipertensi dapat dikontrol dengan penggunaan obat-obatan dan perubahan pola makan. Sebagaimana dikemukakan PERHI (2019), ada dua cara utama untuk menurunkan tekanan darah: pendekatan farmasi dan nonfarmakologis (N. Rachmadanur et al., 2023). Terapi ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan untuk mencegah timbulnya komplikasi dari hipertensi. Terapi non farmakologis merupakan penanganan awal sebelum penambahan obat-obatan darah tinggi. Konsumsi makanan adalah sumber utama penyembuhan. Banyak penderita hipertensi

yang tidak memprioritaskan pemantauan asupan makanannya, sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisinya. Terapi nutrisi menggunakan teknik seperti mengatur berat badan, melakukan modifikasi pola makan, dan membatasi asupan garam. Mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap perkembangan hipertensi. Namun, memperbanyak konsumsi buah dan sayur dapat bermanfaat dalam mengurangi risiko tersebut dengan memberikan jumlah kalium yang lebih tinggi (Waryantini et al., 2022). Zat gizi yang berperan dalam tekanan darah salah satunya adalah kalium.

Kalium adalah senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf. Asupan kalium yang rendah mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan renal vascular remodelling yang mengindikasikan terjadinya resistensi pembuluh darah pada ginjal. Kalium selain berperan dalam menciptakan keseimbangan osmotik, keseimbangan asam basa cairan tubuh, juga memiliki kemampuan untuk memperkuat dinding pembuluh darah sehingga tetap elastis (N. Rachmadanur et al., 2023).

Konsentrasi kalium dalam serum berkorelasi langsung dengan kondisi fisiologi pada konduksi saraf, fungsi otot, keseimbangan asam-basa dan kontraksi otot jantung (Cholifah et al., 2020). Kalium banyak terdapat pada buah-buahan. Salah satu buah yang dapat dijadikan alternatif pengobatan hipertensi secara alami adalah belimbing (Khusuma et al., 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Cigandamekar berdasarkan data Puskesmas Cigandamekar pada tahun 2024 totalnya 2.901 penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 10 penderita hipertensi di didapatkan 4 orang mengatakan bahwa cara mereka mengatasi dalam menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan dari dokter, 3 orang mengatakan biasanya mengatasi tekanan darah tinggi dengan mengkonsumsi jamu, sedangkan 3 orang lainnya tidak mengonsumsi obat-obatan ataupun obat tradisional. Berdasarkan

wawancara tersebut belum ditemukan dari para penderita hipertensi yang melakukan pengobatan non-farmakologis dengan menggunakan *infused water* belimbing sebagai salah satu alternatif obat tradisional yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian adalah *quasy eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*, sampel pada penelitian ini yaitu

dewasa akhir penderita hipertensi di desa Karangmuncang Kec. Cigandamekar Kab, Kuningan dengan populasi sebanyak 211. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Federer dan didapatkan hasil sampel yaitu sebanyak 18 responden.

Hasil

Tabel 5.1 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan *infused water* belimbing manis

Tekanan darah	n	Mean	Sdt. Deviasi	Min	Max
Pre sistolik	18	142.33	5.861	134	151
Post sistolik	18	139.39	6.060	129	150

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 18 responden rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan intervensi *infused water* belimbing manis masing-masing yaitu 142,33 mmHg dan 139,39 mmHg dengan selisih 2,94 mmHg dengan

standar deviasi 5.861 dan 6.060. Nilai minimum sistolik sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis yaitu 134 mmHg dan 129 mmHg. Nilai maksimum yaitu 151 mmHg dan 150 mmHg.

Tabel 5.2 rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan *infused water* belimbing manis

Tekanan darah	n	Mean	Sdt. Deviasi	Min	Max
Pre diastolik	18	80.00	4.935	71	91
Post diastolik	18	77.44	4.148	70	87

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa nilai rata rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi 80.00 mmHg dan 77.44 mmHg dengan selisih 2,56 dengan standar deviasi 4,935 dan 4,148.

Nilai minimum diastolik sebelum dan setelah intervensi 71 mmHg dan 70 mmHg dengan selisih 1. Nilai maksimum diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu 91 mmHg dan 87 mmHg dengan selisih 4.

Tabel 5.3 hasil uji *paired sampel t test* tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis

Tekanan darah	n	Mean	Sdt. Deviasi	t	Sig
Pre sistolik - Post sistolik	18	2.944	2.338	5.343	.000

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa hasil tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan intervensi *infused water* belimbing manis yaitu didapatkan hasil mean 2,944 dengan standar deviasi 2,338 dengan hasil *p-value* 0,000 atau

(<0,05) yang artinya terdapat pengaruh *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

Tabel 5.4 hasil uji *paired sampel t test* tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis

Tekanan darah	n	Mean	Sdt. Deviasi	t	Sig
Pre diastolik - Post diastolik	18	2.556	2.479	4.374	.000

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa hasil tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi *infused water* belimbing manis yaitu didapatkan hasil mean 2,556 dengan standar deviasi 2,479 dengan hasil *p-value* 0,000 atau (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

Pembahasan

1. Gambaran tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis.

Karakteristik responden yang menderita hipertensi dalam penelitian ini merupakan hipertensi dewasa akhir di Desa Karangmuncang dengan total responden 18 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pre 142,33 dengan standar deviasi 5,861. Sedangkan setelah diberikan intervensi *infused water* belimbing manis rata-rata tekanan darah sistolik post 139,39 dengan standar

deviasi 60,60. Hasil penelitian tersebut responden sebelum menunjukkan diberikan intervensi mengalami tekanan darah tinggi pada kategori hipertensi ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adnyana & Machrumnizar (2023) tentang skoring coronary artery calcium pada individu usia dewasa akhir dan lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menyebutkan bahwa penderita hipertensi yang berusia 40 hingga 59 tahun mencakup 22% hingga 60% dan individu berusia 60 tahun keatas mencapai 62% hingga 80%. Dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa angka kejadian hipertensi meningkat bertambahnya penelitian usia. dengan

Berdasarkan Widiyanto (2022) jika hipertensi tidak diobati dapat meningkatkan resiko berkembangnya penyakit kardiovaskulier, gagal jantung, penyakit arteri koroner dan stroke. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa faktor yang menyebabkan risiko hipertensi meliputi gaya hidup yang kurang baik serta faktor usia. Periode usia dewasa ditandai dengan penurunan bertahap dalam daya tahan tubuh. Perubahan fisiologis terkait penuraan, seperti peningkatan tekanan darah

sistolik ditandai dengan adanya gangguan mekanisme neurohormonal dapat menyebabkan peningkatan risiko hipertensi.

2. Gambaran tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pengukuran tekanan darah diastolik sebelum diberikan *infused water* belimbing manis pada penderita hipertensi di desa Karangmuncang didapatkan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai rata-rata 80,00 dengan standar deviasi 4,935. Setelah diberikan intervensi didapatkan nilai rata-rata 77,44 dengan standar deviasi 4,148. Hasil penelitian tersebut menunjukkan responden sebelum diberikan intervensi mengalami peningkatan tekanan darah dan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian Saragih & Karimah (2023) individu dengan riwayat keluarga memiliki resiko lebih mengembangkan tinggi untuk hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki hubungan keluarga. Dasar genetik yang dapat bervariasi dari monogenetik hingga poligenik, berperan besar dalam lebih dari 95% kasus. Predisposisi genetik ini biasanya muncul selama masa pubertas, masa muda dan dewasa. Meskipun faktor lingkungan mempengaruhi perkembangan penyakit, peran faktor eksternal tidak mengurangi pentingnya faktor resiko genetik dalam meningkatkan kejadian hipertensi (Dismiantoni et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Listyana et al. (2022) individu yang memiliki riwayat keluarga yang mempunyai hipertensi lebih sering menderita hipertensi. Hal ini mengatakan bahwa orang dengan riwayat keluarga yang menderita hipertensi cenderung mengalami hipertensi lebih sering dan bahwa faktor keturunan juga meningkatkan risiko

terkena hipertensi, terutama hipertensi primer. Keluarga yang memiliki hipertensi dan penyakit jantung meningkatkan risiko hipertensi sebesar 2-5 kali lipat.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan kejadian hipertensi. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Penggunaan *infused water* belimbing manis dapat menjadi pilihan untuk pengobatan alternatif untuk masyarakat dengan hipertensi ringan.

3. Pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian *infused water* belimbing manis hal ini bisa dilihat dari sebelum diberikan *infused water* belimbing manis rata-rata tekanan darah sistolik 142,33 dengan standar deviasi 5,861. Sedangkan setelah diberikan *infused water* belimbing manis rata-rata tekanan darah sistolik 139,39 dengan standar deviasi 60,60 Berdasarkan dengan hasil selisih. penelitian didapatkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak terdapat pengaruh *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Febriani & Zulfah (2021) tentang efektivitas belimbing manis sebagai anti hipertensi pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil uji statistik rerata tekanan hipertensi darah pre-test penderita 149,65/94,87 mmHg dan post-test pemberian belimbing manis 139,61/89,52 mmHg. Hasil analisis

paired sample t-test didapatkan p-value $0,00 < 0,05$.

Berdasarkan penelitian Atmojo et al. (2023) tentang efektivitas jus belimbing rendah gula untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan quasy experiment non equivalent control group Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan menggunakan purposive sampling sebanyak 30 responden 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol. Pengumpulan data dengan cara mengukur tekanan darah menggunakan tensi digital dengan uji statistic mann whitney. Berdasarkan hasil uji statistic mann whitney menunjukkan bahwa rata rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan sebelum pemberian jus belimbing sistolik 152,22 mmHg dan diastolik 91,00 mmHg sedangkan setelah perlakuan pemberian jus belimbing rata-rata tekanan darah sistolik 143,22 mmHg dan diastolic 83,33 mmHg. Hasil analisis mann whitney diketahui tekanan darah setelah perlakuan sistolik ($p=0,016$), sedangkan tekanan darah diastolik ($p=0,005$).

Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian terapi nonfarmakologis terapi komplemter herbal. Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *infused water* belimbing manis secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan.

4. Pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan

Berdasarkan menunjukkan uji bahwa statistik sebelum diberikan *infused water* belimbing manis rata-rata tekanan darah diastolik 80,00 mmHg

dengan standar deviasi 4,935. Sedangkan setelah diberikan infused water belimbing manis rata rata tekanan darah diastolik 77,44 mmHg dengan standar deviasi 4,148. Hal ini terdapat perbedaan yang signifikan antara responden tekanan darah sebelum dan setelah diberikan *infused water* belimbing manis dengan selisih mean tekanan darah diastolik. Uji normalitas Shapiro Wilk data hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi *infused water* belimbing manis pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan dengan menggunakan uji paired sampel T test dengan p-value $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan jika pemberian *infused water* belimbing manis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Karangmuncang di Desa Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian N. Rachmadanur et al. (2023) tentang pengaruh buah belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. pada Berdasarkan penelitian menunjukkan penderita hasil bahwa sebelum diberikan belimbing manis rata-rata tekanan darah sistolik 167,00 mmHg dengan standar deviasi 9,48 dan rata-rata tekanan darah dastolik 97,00 mmHg dengan standar deviasi 8,23. Sedangkan setelah diberikan buah belimbing manis nilai rata-rata tekanan darah sistolik 158,00 mmHg dengan standar deviasi 10,32 dan rata-rata tekanan darah diastolik 89,00 mmHg dengan standar deviasi 8,75. Hal ini terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah responden sebelum dan setelah diberikan buah belimbing manis. Buah belimbing memiliki sifat analgetik, antihipertensi dan diuretic Dahlan et al. (2023) Kandungan air, magesium dan kalium serta serat yang tinggi pada buah belimbing manis bisa menetralisasi dan menurunkan tekanan darah. Kadar kalium dalam 1 buah belimbing ukuran sedang (127 gram) memiliki kandungan kalium mencapai

207 mg dan serat 3 gram yang mampu menyerap lemak sehingga ikut membantu menurunkan tekanan darah Rifda & Sari (2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian infused water belimbing manis pada penderita hipertensi menghasilkan penurunan darah tekanan yang signifikan. Hal ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian *infused water* belimbing. Selain itu kandungan *flavonoid* dan *tannin* dalam buah belimbing berperan sebagai vasodilatasi dan antioksidan yang membantu menurunkan tekanan darah. Hasil evaluasi menyatakan dari 18 responden tidak mengalami efek samping apapun setelah diberikan intervensi infused water belimbing manis selama 7 hari dan terjadi penurunan dari tekanan darah sistolik serta diastolik. Hal ini menyatakan bahwa *infused water* belimbing manis membuat responden merasa segar dan tidak mengeluh pusing. Infused water belimbing manis ini bisa menjadi alternatif bagi pihak puskesmas dan pendidik sebagai terapi nonfarmakologi dalam penanganan awal pada penderita hipertensi sebelum komplikasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Karangmuncang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan” maka disimpulkan bahwa: rata-rata tekanan darah sebelum diberikan *infused water* belimbing manis 142/80 mmHg sedangkan setelah

diberikan intervensi rata-rata tekanan darah 139/77 mmHg. Terdapat pengaruh pemberian *infused water* belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik *p-value* 0,000 ($< 0,05$).

Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Memberikan informasi yang jelas kepada responden, terutama penderita hipertensi dan masyarakat umum, mengenai cara yang tepat untuk mempersiapkan dan mengonsumsi *infused water* pastikan belimbing manis. bahwa *infused water* belimbing manis mudah didapatkan sehingga dapat diterapkan secara luar sebagai salah satu pilihan alternatif untuk pengobatan hipertensi.

2. Institusi Pendidikan

Disarankan kepada mahasiswa program studi keperawatan bahwa penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah berupa bahasan tentang pemberian *infused water* belimbing manis untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Desa Karangmuncang

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengobatan tradisional untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan mengonsumsi *infused water* belimbing manis.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dengan mengintegrasikan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas infused water belimbing manis dengan terapi tradisional atau obat-obatan lain dalam menurunkan tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Adnyana, P. S., & Machrumnizar, M. (2023). Skoring Coronary Artery Calcium Pada Individu Usia Dewasa Akhir Dan Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 283–292. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.15556>
- Atmojo, J. T., Hafizha, N. A., Rahayu, R., & Fitriani, Y. (2023). Efektivitas Jus Belimbing Rendah Gula Untuk Menurunkan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(1), 31–35. <https://doi.org/10.30599/jti.v12i2.683>
- Cholifah, N., Suyatno, S., & Hartinah, D. (2020). Pengaruh Juice Belimbing Manis (Averrhoa Carambola Linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hpertensi Di Desa Lemah Putih Kec. Brati Kab. Grobogan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 118. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.462>
- Dahlan, F. M., Aulya, Y., Carolin, B. T., Ayamah, A., Safitri, R. N., Rosnilasari, S. M., & Indrayani, T. (2023). Berjibakuh: Belimbing Juice Kurangi Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 379–386. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i2.1767>
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Febriani, E., & Zulfah, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Pemberian Jus Tomat Dengan Jus Belimbing Manis Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.30867/action.v1i1.2>
- Khusuma, A., Suhartiningsih, S., & Anasis, A. M. (2020). Efektifitas Belimbing Manis (Averrhoa Carambola Linn) sebagai Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Metro Pusat, Kota Metro. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 12(2), 77–84. <https://doi.org/10.30599/jti.v12i2.683>
- Listyana, D. D., Fahdhienie, F., & Agustina. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif 15 - 64 Tahun Di Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tembusai*, 3(1), 250–256. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.14335>
- N. Rachmadanur, Meria Kontesa, & Hayati, M. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Belimbing Manis (Averrhoa Carambola) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), 65–71. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i1.378>
- Rifda, S., & Sari, F. N. (2022). Analisis Intervensi Pemberian Jus Belimbing Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 016 Kelurahan Penjaringan Jakarta Utara. *Jurnal Kesehatan: Caritas et Fraternitas*, 1(2018), 9–13. <https://doi.org/10.52841/jkcef.v1i1.249>
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ners*, 7(1), 573–577. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14077>
- Sari Wijayaningsih, K., Mutmainnah, A., Mina La Isa, W., Ernawati, E., Mato, R., Darwis, D., Muzakkir, M., & Indrayani, F. (2024). Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 3(03), 89–97. <https://doi.org/10.62668/berkarya.v3i03.1200>
- Setyowati, Dawam, J. M., & Lestari, D. A. P. (2023). Infused Water Kurma Mentimun Minuman Alternatif Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Nutrisia*, 25(1), 45–52. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.278>
- Waryantini, Agni, W. N., & Safar, G. (2022).

Efektifitas Terapi Jus Belimbing Dan Terapi Jus Tomat Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Ciluncat Kecamatan Cangkuang Kabupaten Bandung. *Healthy Journal*, 11(2), 116–127.
<https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v11i2.1145>

Widianto, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy*, 1(2), 172–181.
<https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>