

---

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PEMBUATAN JUS BELIMBING WULUH DAN MENTIMUN UNTUK PENDERITA  
HIPERTENSI

---

Tujuan : Untuk menurunkan tekanan darah

---

Indikasi : Pasien dengan hipertensi

---

Persiapan alat :

1. Belimbing wuluh 50 gr
2. Mentimun 100 gr dibuang kulitnya
3. Air sebanyak 50 ml
4. Madu sebanyak 10 ml
5. Timbangan
6. Sendok
7. Pisau
8. Blender
9. Saringan
10. Gelas

---

Cara kerja :

- a. Cuci bersih belimbing wuluh dan mentimun, kemudian kupas mentimun. Buang bagian pinggir dari belimbing wuluh. Potong menjadi kecil kedua bahan, masukkan blender.
- b. Tambahkan air sebanyak 50 ml dan madu sebanyak 10 ml
- c. Tutup blender, kemudian blender hingga menjadi jus
- d. Setelah halus saring jus untuk memisahkan ampas dan air jus
- e. Buang ampas, sajikan jus dalam wadah
- f. Jus penurun tekanan darah siap untuk dikonsumsi.

---

Waktu pemberian :

1x sehari di pagi hari. Sediaan jus buah sebaiknya disajikan dalam keadaan segar dan diminum dalam keadaan perut kosong atau setelah makan besar, karena untuk memaksimalkan penyerapan jus di dalam tubuh.

---