



**PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA (*Citrullus lanatus*)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUKESMAS HIANG  
KABUPATEN KERINCI TAHUN 2019**

***THE INFLUENCE OF WATERMELON JUICE (*Citrullus lanatus*) ON  
CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION IN THE WORK  
AREA OF THE HIANG COMMUNITY HEALTH CENTER  
IN KERINCI REGENCY IN 2019***

Ropendi Pardede<sup>1</sup>, Indah Komala Sari<sup>2</sup>, Tiurmaida Simandalahi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Syedza Saintika Padang

ropendipardede02@gmail.com/081375625664

## ABSTRAK

Penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Diperkirakan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi. Di Indonesia termasuk dari 5 (lima) negara yang menyumbang kasus hipertensi lebih dari 50% kasus ini muncul. Di Puskesmas Hiang penyakit Hipertensi merupakan urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak, pada tahun 2017 penderita penyakit Hipertensi sebanyak 240 orang dan tahun 2018 meningkat menjadi 357 orang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *Two Grup Posttest Design*. Dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Hiang pada April–Agustus 2019. Populasi berjumlah 95 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sampling* berjumlah 16 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, data diolah secara komputersasi. Analisis univariat menggunakan *mean* dan analisis bivariat menggunakan uji *independent t-test* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil didapatkan rata-rata tekanan darah kelompok kontrol *pretest* sistolik 147.50 dan diastolik 95.00, kelompok kontrol *posttest* sistolik 131.25 dan diastolik 85.00. Sedangkan kelompok intervensi *pretest* sistolik 147.50 diastolik 95.00 dan kelompok intervensi *posttest* sistolik 123.75 diastolik 75.00. Hasil univariat kelompok intervensi, ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Didapatkan nilai *p-Value* sistolik 0,022 dan diastolik *p-value* 0,019. Disimpulkan ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan informasi kesehatan tentang manfaat buah semangka kepada masyarakat sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan pihak puskesmas juga dapat menerapkan secara langsung kepada masyarakat cara pembuatan jus semangka.

**Kata Kunci:** Semangka, Tekanan darah, Hipertensi



## ABSTRACT

*People with hypertension in the world continues to increase every year. 1.13 billion people in the world suffer from hypertension. This means that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. An estimated 9.4 million people die from hypertension. In Indonesia, including from 5 (five) countries which accounted for hypertension cases more than 50% of these cases emerged. In Puskesmas Hiang Hypertension is the second out of 10 most diseases, in 2017 there were 240 people with hypertension and in 2018 it increased to 357 people. The study aims to determine the effect of giving watermelon juice to changes in blood pressure in patients with hypertension. This type of research is Quasy Experiment with the design of Two Group Posttest Design. Held in the working area of hiang puskesmas in April-August 2019. The population of hypertension sufferers is 95 people. Sampling: Purposive Sampling technique totaling 16 people. Data collection uses observation sheets, data is processed computerized. Univariate analysis using the mean and bivariate analysis using the independent t-test with  $\alpha = 0.05$ . The results obtained an average blood pressure in the systolic pretest control group 147.50 and 95.00 diastolic, 131.25 systolic posttest control group and 85.00 diastolic. While the systolic pretest intervention group was 147.50 diastolic 95.00 and the systolic posttest intervention group was 123.75 diastolic 75.00. Univariate results of the intervention group, there is an influence on the reduction in blood pressure in patients with hypertension. Obtained systolic p-value of 0.022 and diastolic p-value of 0.019. It was concluded that there was an effect of giving watermelon juice to changes in blood pressure in patients with hypertension. It is expected that the puskesmas can provide health information about the benefits of watermelon to the community as a way to reduce blood pressure in hypertensive patients, and the puskesmas can also apply directly to the community how to make watermelon juice.*

**Keywords:** *Watermelon, Blood Pressure, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran dara, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Medika, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2015 menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunian terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat.

Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi dilaporkan berbeda di seluruh dunia dengan prevalensi tertinggi di Poland (68,9% pada laki-laki dan 72,5% pada wanita) dan yang terendah di daerah pedalam india (3,4% pada laki-laki dan pada wanita 6,7%) (Karney, 2011 dalam Sanjaya, 2016).

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab



hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, gaya hidup, dan merokok.

Dampak yang terjadi jika Hipertensi tidak diatasi adalah tekanan darah yang meningkat secara persisten dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, stroke, ginjal, jantung dan mata. Dalam hal ini, tekanan darah tinggi dapat merusak bagian dalam arteri dan memungkinkan untuk terjadinya pembekuan darah (Susilo dan wulandari, 2011).

Pengobatan non farmakologi dilakukan dengan cara mengatur pola hidup dan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan menggunakan terapi herbal adalah salah satu pengobatan hipertensi yang digunakan memanfaatkan berbagai tanaman yang dijadikan ramuan untuk dikonsumsi. Beberapa herbal yang telah melalui penelitian dan terbukti menurunkan tekanan darah diantaranya adalah semangka, seledri, mentimun, mahkota dewa, mengkudu, akar alang-alang, bawang putih, daun salam, rosella, belimbing wuluh, dan lidah buaya (Medika, 2017).

Semangka (*citrullus lanatus*) adalah buah yang sangat menyegarkan karena mengandung air. Buah ini juga kaya akan nutrisi, seperti serat, *lycopene*, vitamin A dan kalium. Penelitian dari *florida state university* menunjukkan bahwa asam amino yang di temukan dalam semangka yang disebut *L-citrulline* atau *L-arginine*, bisa menurunkan tekanan darah (Noviyanti, 2015).

Buah semangka juga mengandung *flavonoid* dapat menghambat aktivitas *angiotensin I converting enzyme (ACE)* yang memegang peran pembentukan angiotensin II yang merupakan salahsatu

penyebab hipertensi. Angiotensin II menyebabkan pembuluh darah menyempit, yang dapat menaikkan tekanan darah, *ACE inhibitor* menyebabkan pembuluh dara melebar sehingga aliran darah banyak mengalir ke jantung, mengakibatkan penurunan tekanan darah (Nurleny, 2018).

Pengaruh jus semangka terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Muara jarak, Iin (2018). Hasil Bivariat menunjukkan bahwa kelompok intervensi tekanan darah sistol sebelum dan sesudah intervensi yang menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P 0,109 < 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa muara jarak.

Data yang diperoleh dari Puskesmas Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci pada tahun 2017 yang menderita penyakit Hipertensi sebanyak 240 orang dan tahun 2018 meningkat menjadi 357 orang, Pada tahun 2019 jumlah data kunjungan pasien pada bulan Januari-April sebanyak 80 orang.

Di Puskesmas Hiang penyakit Hipertensi merupakan urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak. Upaya yang pernah dilakukan oleh puskesmas Hiang untuk menurunkan kasus Tekanan Darah atau Hipertensi salah satunya adalah dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat yang berada di Wilayah Kerja puskesmas Hiang.

### RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019?”



Karakteristik responden	f	%
<b>Umur</b>		
45-59 tahun	8	100
<b>Berat badan</b>		
55-60 kg	6	75,0
>60 kg	2	25,0
<b>Tinggi badan</b>		
150-159 cm	4	50,0
160-169cm	4	50,0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	4	50,0
Perempuan	4	50,0
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	3	37,5
Petani	3	37,5
PNS	2	25,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	12,5
SM	1	12,5
SMA	4	50,0
PT	2	25,0

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* atau percobaan dimana kegiatan percobaan tersebut untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagian akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoadmodjo 2012). Rancangan penelitian adalah *Two Group Post Test Design*, yaitu penelitian yang memberikan perlakuan terhadap responden. (Notoadmodjo, 2012).

Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Hiang dari bulan April-Agustus 2019 sebanyak 95 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang tahun 2019 yang memenuhi kriteria inklusi. Pada kelompok perlakuan terdapat minimal 8 orang responden dan 8 responden kelompok kontrol dan 2 cadangan yang sesuai kriteria inklusi.

Data yang berhasil dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan yaitu

dengan proses *editing, coding, entry, cleaning* dan tabulasi.

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh nilai *mean* dari masing-masing kelompok perlakuan. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Data yang didapatkan diolah dengan uji *independent t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2019

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2019

Karakteristik Responden	F	%
<b>Umur</b>		
45-59 tahun	8	100
<b>Berat badan</b>		
51-60	5	62,5
>60 kg	3	37,5
<b>Tinggi badan</b>		
150-159 cm	5	62,5
160-169 cm	3	37,5
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	4	50,0
Perempuan	4	50,0
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	2	25,5
Petani	3	37,5
PNS	3	37,5
<b>Pendidikan</b>		
SMP	3	37,5
SMA	2	25,0
PT	3	37,5



## Analisis Univariat

Tabel 3. Rata-Rata Tekanan Darah Kelompok Intervensi Pre Test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Tekanan Darah Sistolik <i>Pretest</i>	147,50	4.629	140-150	8
Tekanan Darah Diastolik <i>Pretest</i>	95.00	7.559	80-100	8

Tabel 4. Rata-Rata Tekanan Darah kelompok Intervensi Post Test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Tekanan Darah Sistolik <i>Posttest</i>	123.75	5.175	120-130	8
Tekanan Darah Diastolik <i>Posttest</i>	75.00	7.559	90-70	8

Tabel 5. Rata-Rata Tekanan Darah Kelompok Kontrol Pre Test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Tekanan Darah Sistolik <i>Pretest</i>	142.50	4.629	140-150	8
Tekanan Darah Diastolik <i>Pretest</i>	87.50	3.671	80-90	8

Tabel 6. Rata-Rata Tekanan Darah Kelompok Kontrol Post Test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Tekanan Darah Sistolik <i>Posttest</i>	131.25	6.409	140-120	8
Tekanan Darah Diastolik <i>Posttest</i>	85.00	7.559	70-90	8

## Analisis Bivariat

Tabel 7. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019

Variabel	Mean	SD	95% CI		P Value
			Lower	Upper	
Tekanan darah intrervensi sistolik <i>posttest</i>	123.75	5.175	-13.747	-1,253	0.022
Tekanan darah intervensi diastolic <i>posttest</i>	75.00	7.559	-18.107	7,186	0.019

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Rata-Rata Tekanan Darah kelompok Kontrol Pre Test dan Post Test pada Pasien Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Tekanan darah *pretest* sistolik 142.50 dengan standar deviasi 4.629. tekanan sistolik tertinggi adalah 150



dan terendah adalah 140. Rata-rata tekanan darah *Pretest* diastolik 87.50 dengan standar deviasi 3.671. tekanan diastolic tertinggi 90 dan terendah 80. Tekanan darah *posttest* sistolik 131.25 dengan standar deviasi 6.409. tekanan sistolik tertinggi adalah 140 dan terendah 120. Tekanan darah *posttest* diastolik 85.00 dengan standar deviasi 7.559. tekanan diastolik tertinggi adalah 90 dan terendah 70.

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum adalah faktor genetik, jenis kelamin, umur, obesitas. Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa tekanan darah kelompok kontrol sistolik *pretest* dan diastolik *pretest* tekanan darah terlihat masih tinggi hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor obesitas umur, dan gaya hidup. Semakin bertambahnya umur, apalagi diatas 45 tahun, mempunyai tekanan darah lebih besar, itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Di tambah dengan gaya hidup yang tidak sehat, juga bisa mempercepat terjadinya proses penyakit. Menurut asumsi peneliti untuk tekanan darah sistolik *posttest* dan diastolik *posttest* tekanan darah mengalami penurunan sedikit.

## 2. Rata-Rata Tekanan Darah kelompok Intervensi Pre Test dan Post Test pada Pasien Penderita

## Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah *pretest* sistolik 147.50 dengan standar deviasai 4.629. Tekanan sistolik tertinggi adalah 150 dan terendah adalah 140. Rata-rata tekanan darah *Pretest* diastolik 95.00 dengan standar deviasi 7.559 Tekanan diastolik tertinggi 100 dan terendah 80. Sementara itu rata-rata tekanan darah *posttest* sistolik 123.75 dengan standar deviasi 5.175. tekanan sistolik tertinggi 130 dan terendah 120.. Tekanan darah *posttest* diastolik 75.00 dengan standar deviasi 7.559. tekanan diastolic tertinggi adalah 90 dan terendah 70.

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung (mimisan), migren atau sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk dan kelelahan (Susilo dan Wulandari, 2011).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan menggunakan buah semangka. Semangka (*citrullus lanatus*) adalah buah yang sangat menyegarkan karena mengandung air. Buah ini juga kaya akan nutrisi, seperti serat, *lycopene*, vitamin A dan kalium. Penelitian dari *florida state university* menunjukkan bahwa asam amino yang di temukan dalam semangka yang disebut *L-citrulline* atau *L-arginine*, bisa menurunkan tekanan darah. (Noviyanti, 2015).

Kandungan kalium yang terdapat pada buah semangka dapat menurunkan tekanan



darah sistol dan diastol dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air. Renin beredar dalam darah dan bekerja mengkatalisis penguraian angiotensin menjadi *angiotensin I*. *angiotensin I* berubah menjadi *angiotensin II* dengan bantuan ACE (*angiotensin Converting Enzyme*). *Angiotensin II* berpotensi meningkatkan tekanan darah karena bersifat sebagai vasokonstriktor dan dapat merangsang aldosterone. Aldosterone meningkatkan tekanan darah dengan jalan menghambat ekskresi natrium. Dengan adanya kalium di dalam darah maka kerja dari aldosteron dihambat oleh kalium, sehingga natrium dapat diekskresikan melalui urin, kemudian tekanan darah menjadi turun. (Kurniawati, 2017).

*Citrulline* yang terkandung dalam semangka akan melebarkan dan melemaskan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan di pembuluh darah turun. Tidak hanya itu, *citrullin* sebagai anti oksida dapat menangkal radikal bebas yang dapat mengakibatkan penumpukan plak di pembuluh darah dan membuat pembuluh darah mengeras. (anonym, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi *pretest* terlihat masih tinggi, sedangkan setelah di berikan jus semangka tekanan darah kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah. Jus semangka diberikan selama 7 (tujuh) hari dengan pemberian jus semangka di konsumsi 1 kali sebanyak 250 gr di siang hari. Obat farmakologi dan non farmakologi disandingkan dapat menurunkan tekanan darah lebih cepat.

### Analisis Bivariat

### Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap perubahan Tekanan Darah

### Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019

Berdasarkan table 7 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *independent t-test* untuk sistolik didapatkan nilai *p-value* 0,022 untuk diastolik *p-value* 0,019 maka berarti ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Iin (2018). Pengaruh jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Muarajerak. Hasil bivariat menunjukkan bahwa kelompok intervensi tekanan darah sistol sebelum dan sesudah intervensi yang menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P 0,009 < 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa muarajarak.

Tanaman semangka termasuk jenis tanaman menjalar atau merambat, dan hidupnya semusim. System perakarannya menyebar kesamping dan dangkal. Batang tanaman semangk abersegi dan berambut. Panjang batang antara 1,5-5,0 meter dan sulurnya bercabang menjalar di permukaan tanah atau di rambatkan pada turus atau bilahbambu. Buah semangka memiliki kulit yang keras berwarna hijau pekat atau hijau muda dengan larik-larik hijau tua (Rukmana, 2012).

Semangka (*citrulluslanatus*) adalah tanaman merambat berasal dari daerah setengah gurun di afrika bagian selatan. Tanaman ini masih sekerabat dengan labu-labuan, melon dan ketimun (Andrianto, 2013). Buah semangka merupakan buah pelepas dahaga yang mengandung gizi diantaranya kalori, protein, lemak, vitamin



A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium besi, fosfor, dan sejumlah asam amino yang bermanfaat untuk kesehatan. Dalam pengobatan tradisional buah semangka berkhasiat untuk mengobati tekanan darah tinggi, hepatitis, migren, kencing manis, dan demam (Sobir, 2009).

Kandungan kalium yang terdapat pada buah semangka dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastole dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air. Renin beredar dalam darah dan bekerja mengkatalisis penguraian angiotensin menjadi *angiotensin I*. *angiotensin I* berubah menjadi *angiotensin II* dengan bantuan ACE (*angiotensin Converting Enzyme*). *Angiotensin II* berpotensi meningkatkan tekanan darah karena bersifat sebagai vasokonstriktor dan dapat merangsang aldosterone. Aldosterone meningkatkan tekanan darah dengan jalan menghambat ekskresi natrium. Dengan adanya kalium di dalam darah maka kerja dari aldosteron dihambat oleh kalium, sehingga natrium dapat diekskresikan melalui urin, kemudian tekanan darah menjadi turun (Kurniawati, 2017).

Menurut peneliti pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas hiang kabupaten kerinci dapat memberikan hasil yang cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian selama 7 (tujuh) hari dan di berikan 1 (satu) kali sehari. Dapat disimpulkan juga jika obat farmakologi dan non farmakologi disandingkan dapat menurunkan tekanan darah secara cepat. Pada kelompok kontrol penurunan tekanan darah lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok intervensi, kelompok kontrol hanya mengkonsumsi obat antihipertensi sedangkan kelompok intervensi mengkonsumsi obat antihipertensi dan obat non farmakologi yaitu jus semangka.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian, rumusan hipotesis, hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019. Dengan *p Value* sistolik 0,022 ( $p \leq 0.05$ ) dan diastolik 0,019. Diharapkan kepada pihak puskesmas agar mendata ulang pasien yang menderita hipertensi dan menyarankan kembali pasien untuk mengonsumsi obat agar tekanan darah terkontrol dan memberikan penyuluhan serta pembuatan jus semangka langsung kepada masyarakat khususnya pada penderita hipertensi dalam memanfaatkan terapi non farmakologi sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah yang salah satunya adalah manfaat buah semangka dalam membantu menurunkan tekanan darah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, D. (2019). *Manfaat Semangka untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Alodokter.com.
- Andrianto, C. (2013). *Tips dan Memilih Menyimpan Buah-Buahan*. Suka Media: Yogyakarta.
- Anonim. (2016). Mengenal asal Usul Semangka. p. www.Pertanianku.com.
- Daulay, Zabar. H. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Derajat I Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. *Skripsi*
- Fikran, R. (2018). *Sistem Kardivaskuler*. Deepublish: Yogyakarta.
- Iin, K. (2018). *pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada pasien*



- hipertensi di muara jarak*. naskah publish: universitas tanjung pura pontianak.
- jambi, D. K. (2018). Retrieved from Profil Kesehatan Kota Jambi 2018 DKK Jambi.
- Kerinci, D. K. (2018). Retrieved from Profil Kesehatan Kabupaten Kerinci Tahun 2018.
- Krisnanda, M. (2017). *Hipertensi*. skripsi.
- Medika, T. B. (2017). *Brdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Novianti. (2015). *Kenali dan cegah Obati hipertensi*. notebook: Yogyakarta.
- Nurleny. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Naggalo. *Jurnal Akademi Baiturrahim Vol.8. No 1. Maret 2018*.
- Prce. A, S. d. (2009). *Patofisiologi Konsep Klinis Prose-Proses Penyakit*. EGC: Jakarta.
- RI, K. K. (2018). Retrieved from Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan .
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, Mencegah, dan Mengatasi Silent Kiler Hipertensi*. Perpustakaan Nasional : Yogyakarta.
- Rukmana, R. (2012). *Budaya Semangka Hibrida*. PT Agromedia Pustaka: Jakarta.
- Sanjaya, K. a. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian hipertensi Pada laki-Laki DI Kota Padang. *Jurnal kesehatan Andalas 2015*.
- Setyawati. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi . *Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol 3 No 2 September 2017*.
- Shanty, M. (2011). *Penyakit yang Diam-Diam Mematikan* . Javalitera: Jogjakarta.
- Sobir. (2009). *BUDAYA Tanaman Buah Unggul Indonesia*. PT Agromedia Pustaka: Jakarta.
- Susanto. (2010). *Penyakit Moderen Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes*. Andi: Yogyakarta.
- Susilo, Y. d. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Andi: Yogyakarta.