

INTISARI
EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS PEPAYA DENGAN SEMANGKA
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM

Heljemi Ningsih¹ Widiyono², Fajar Alam Putra²

Latar Belakang : meningkatnya populasi lansia tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, fungsi organ yang menurun dapat memicu berbagai penyakit salah satunya penyakit hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, yaitu dengan mengkonsumsi jus pepaya dengan jus semangka.

Tujuan : untuk mengetahui efektifitas pemberian jus pepaya dan jus semangka terhadap tekanan darah di Posyandu Lansia Melati Karangasem.

Metode : jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan desain *two group pre-test-post-test*. Sampel penelitian sebanyak 32 orang dengan teknik *proposive sampling*. Alat analisis uji *Wilcoxon Test* dan *Uji Man Whitney*, *Sphygmomanometer* merek onemed yang digunakan untuk mengukur tekanan darah responden sebelum dan sesudah pemberian jus pepaya dengan jus semangka dalam satuan mmHg.

Hasil Penelitian : Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan jus pepaya, sistolik: 151,88 mmHg dan diastolik 91,25 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan jus pepaya, sistolik : 151,25 mmHg dan diastolik 90,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan jus semangka, sistolik : 157,50 mmHg dan diastolik 92,50 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan jus semangka , sistolik : 152,38 mmHg dan diastolic 86,88 mmHg. Terdapat pengaruh pemberian jus pepaya terhadap tekanan darah sistolik (*p value* $0,157 < 0,05$) sedangkan diastolic terdapat pengaruh jus pepaya (*p value* sebesar $0,157 < 0,05$). Terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah sistolik (*p value* $0,000 < 0,050$) sedangkan tekanan darah diastolic terdapat pengaruh pemberian jus semangka (*p value* $0,007 < 0,05$).

Kesimpulan : Jus semangka lebih efektif dibandingkan dengan jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah (*p value* < 0.05)

Kata Kunci : Jus Papaya, Jus Semangka, Hipertensi

¹Mahasiswa Program studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²Dosa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GIVING PAPAYA WITH WATERMELON JUICE ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS IN POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM

Heljemi Ningsih¹ Widiyono², Fajar Alam Putra²

Background: The increase in the elderly population cannot be separated from the health problems in the elderly. The decline in organ function triggers various diseases such as hypertension. Management of hypertension can be done with non-pharmacological therapy, namely consuming papaya with watermelon juice.

Objectives: To determine the effectiveness of giving papaya and watermelon juice to blood pressure at the Posyandu Lansia Melati Karangasem.

Method: this type of research is quasi-experimental research using a two-group pre-test-post-test design. The research sample was 32 people with a purposive sampling technique. The Wilcoxon and Man Whitney test analysis tools with Onemed brand sphygmomanometer were used to measure the respondent's blood pressure before and after giving papaya with watermelon juice in units of mmHg.

Results: The average blood pressure before being given papaya juice is systolic 151.88 mmHg and diastolic 91.25 mmHg. The average blood pressure after being given papaya juice is systolic 151.25 mmHg and diastolic 90.00 mmHg. The average blood pressure before being given watermelon juice is 157.50 mmHg systolic and 92.50 mmHg diastolic. The average blood pressure after being given watermelon juice is systolic 152.38 mmHg and diastolic 86.88 mmHg. There is an effect of giving papaya juice on systolic blood pressure (p-value 0.157 < 0.05) and diastolic (p-value 0.157 < 0.05). There is an effect of giving watermelon juice on systolic blood pressure (p-value 0.000 < 0.050) and diastolic blood pressure (p-value 0.007 < 0.05).

Conclusion: Watermelon juice is more effective than papaya juice in lowering blood pressure (p-value < 0.05) 07/26/2021

Keywords: Papaya Juice, Watermelon Juice, Hypertension

1. Students of Nursing department of Sahid Surakarta University
2. Lecturer of Nursing department of Sahid Surakarta University

