

**EFEKTIVITAS MENGONSUMSI JUS JERUK (CITRUS
SINENSIS) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA MENENGAH DI
SOKARAJA TENGAH**



SKRIPSI

WENI ALFIA

1811020271

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**EFEKTIVITAS MENGONSUMSI JUS JERUK (CITRUS
SINENSIS) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA MENENGAH DI
SOKARAJA TENGAH**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

WENI ALFIA

1811020271

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Weni Alfia
NIM : 1811020271
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 22 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan


Weni Alfia

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh,

Nama : Weni Alfia

NIM : 1811020271

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

Judul : Efektivitas Mengonsumsi Jus Jeruk (*Citrus sinensis*)

Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita
Hipertensi Dewasa Menengah Di Sokaraja Tengah



Telah diterima dan disetujui

PEMBIMBING

Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep., M.Kep.

NIK. 2160201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Weni Alfia
NIM : 1811020271
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Efektivitas Mengonsumsi Jus Jeruk (*Citrus sinensis*)
Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita
Hipertensi Dewasa Menengah Di Sokaraja Tengah

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Ns. Agus Santosa, S.Kep., M.Kep.
NIK. 2160582

Penguji II : Ns. Yasinta Nur Rohmah S.Kep., M.Kep.
NIK. 2161001

Penguji III : Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep., M.Kep.
NIK. 2160201

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 22 Agustus 2022

Mengetahui
Dekan FIKES

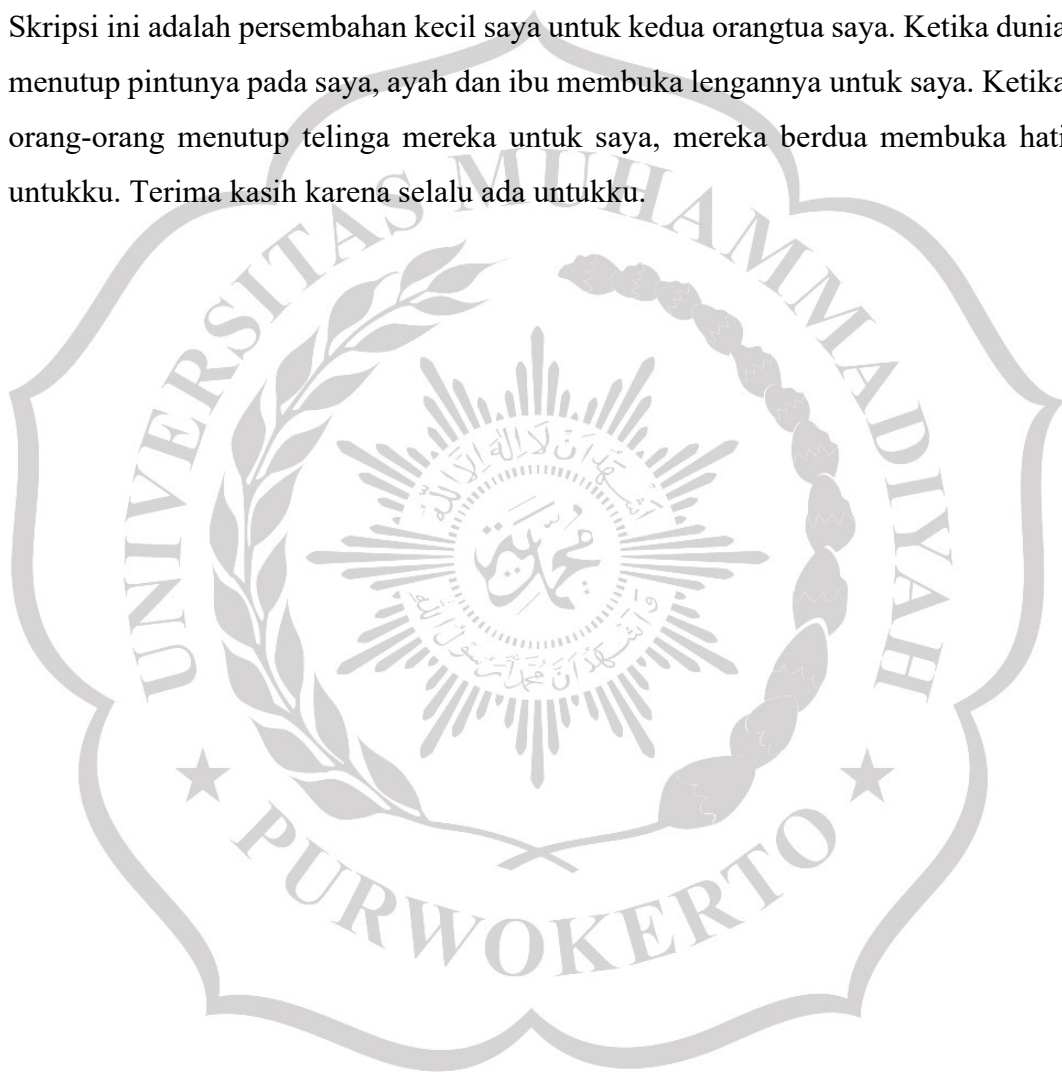
Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd. S.Kep., M.Kep.
NIP. 2160188

MOTTO

- Jauhi siapa pun yang merenggut kegembiraanmu. Hidupmu terlalu singkat untuk bertahan dengan orang bodoh yang merasa tersaingi.
- Hidup ini begitu singkat, jadi jalanilah.
- Tak pernah ada kata terlambat untuk menjadi apa yang kamu impikan.
- Jangan jadikan skripsi seperti hantu yang mengentanyangi di akhir semestermu, karena skripsi itu harus dihadapi dengan semangat dan giat untuk mengerjakannya
- Saya datang, saya bimbingan, saya revisi, saya ujian , saya revisi dan datanglah akhir yaitu saya menang untuk mendapatkan gelar S.Kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Allhamdulillah atas segala puji syukur kepada Allah SWT telah memberikan kemudahan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orangtua saya. Ketika dunia menutup pintunya pada saya, ayah dan ibu membuka lengannya untuk saya. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk saya, mereka berdua membuka hati untukku. Terima kasih karena selalu ada untukku.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Efektivitas Mengonsumsi Jus Jeruk (*Citrus sinensis*) Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Menengah Di Sokaraja Tengah. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep. selaku Dekan FIKES yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
3. Ns. Diah Yulistika Handayani, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
4. Ns. Agus Santosa S.Kep., M.Kep. yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
5. Ns. Yasinta Nur Rohmah S.Kep., M.Kep yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
6. Bapak dan ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral;
7. Teman-teman saya yang selalu mendukung saya agar tetap semangat untuk mengerjakan skripsi ini;
8. Dan untuk diri saya sendiri, saya ucapkan terima kasih sudah mau berjuang sampai detik ini, walaupun banyak badai yang menerpa halang melintang.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto,

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Weni Alfia
NIM	: 1811020271
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
Jenis karya	: Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Efektivitas Mengonsumsi Jus Jeruk (*Citrus sinensis*) Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa Menengah Di Sokaraja Tengah

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 22 Agustus 2022
Yang menyatakan,



Weni Alfia

EFEKTIVITAS MENGONSUMSI JUS JERUK (CITRUS SINENSIS) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA MENENGAH DI SOKARAJA TENGAH

Weni Alfia¹, Diah Yulistika²

Program Studi Keperawatan S1, Fakultas

Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

wenialfia1998@gmail.com, dyulis75@gmail.com

ABSTRAK

Latarbelakang: Hipertensi tidak hanya menyerang pada usia lansia, akan tetapi hipertensi juga dapat diderita oleh orang dewasa. Salah satu cara yang dapat digunakan secara non farmakologi yaitu konsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*).

Tujuan: mengetahui efektivitas jus jeruk (*Citrus sinensis*) terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada dewasa menengah Desa Sokaraja Tengah

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-ekperimen (*pretest-posttest design*). Sampel sebanyak 30 responden dengan pengambilan sampel purposive sampling. Uji yang digunakan uji wilcoxon.

Hasil: Responden paling banyak responden berumur 26-35 tahun sebanyak 12 responden (40,0%). Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (76,7%), pendidikan SMA sebanyak 20 responden (66,7%) dan status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 16 responden (53,3%). Tekanan darah sistole sebelum intervensi dengan media 141 mmHg dan standar deviasi 2,91% sedangkan diastole 90 mmHg dan standar deviasi 9,09%. Tekanan darah sistole sesudah intervensi dengan media 124 mmHg dan standar deviasi 3,37% sedangkan diastole 79 mmHg dan standar deviasi 10,84%. Uji wilcoxon didapatkan mengonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) efektif terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada dewasa menengah.

Kesimpulan: jus jeruk (*Citrus sinensis*) efektif terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada dewasa menengah Desa Sokaraja Tengah.

Kata Kunci: Jus Jeruk, Tekanan Darah

THE EFFECTIVENESS OF CONSUMING ORANGE JUICE (CITRUS SINENSIS) ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN MEDIUM ADULT HYPERTENSION PATIENTS IN SOKARAJA CENTRAL

Weni Alfia¹, Diyah Yulistika²
Program Studi Keperawatan S1, Fakultas
Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
wenialfia1998@gmail.com, dyulis75@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension does not only attack the elderly, but it can also affect adults. Consuming orange (*Citrus sinensis*) juice is one of the non-pharmacological methods to prevent it.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of orange (*Citrus sinensis*) juice in reducing systolic and diastolic blood pressure in middle-aged patients in Central Sokaraja Village.

Methods: This study utilized pre-experimental design (pretest-posttest design). The sample was 30 respondents selected by using purposive sampling. Then, the analysis was conducted by using the Wilcoxon test.

Results: The result showed that most respondents, 12 respondents (40.0%), were aged 26-35 years. They were mostly female with a total of 23 respondents (76.7%). There were 20 respondents (66.7%) graduated from high school education level, and 16 respondents (53.3%) of the total respondents were unemployed. The systolic blood pressure and the standard deviation before the intervention were 141 mmHg and 2.91%, respectively. Meanwhile, the diastolic pressure and its standard deviation were 90 mmHg and 9.09%, respectively. In addition, the systolic blood pressure and its standard deviation after the intervention were respectively 124 mmHg and 3.37%. Meanwhile, the diastole and its standard deviation were 79 mmHg and 10.84%. The result of Wilcoxon test indicated that consuming orange (*Citrus sinensis*) juice effectively reduced systolic and diastolic blood pressure in middle-age adult patients.

Conclusion: So, consuming orange (*Citrus sinensis*) juice effectively reduced systolic and diastolic blood pressure in middle-aged adult patients in Central Sokaraja Village.

Keywords: Orange Juice, Blood Pressure

DAFTAR ISI

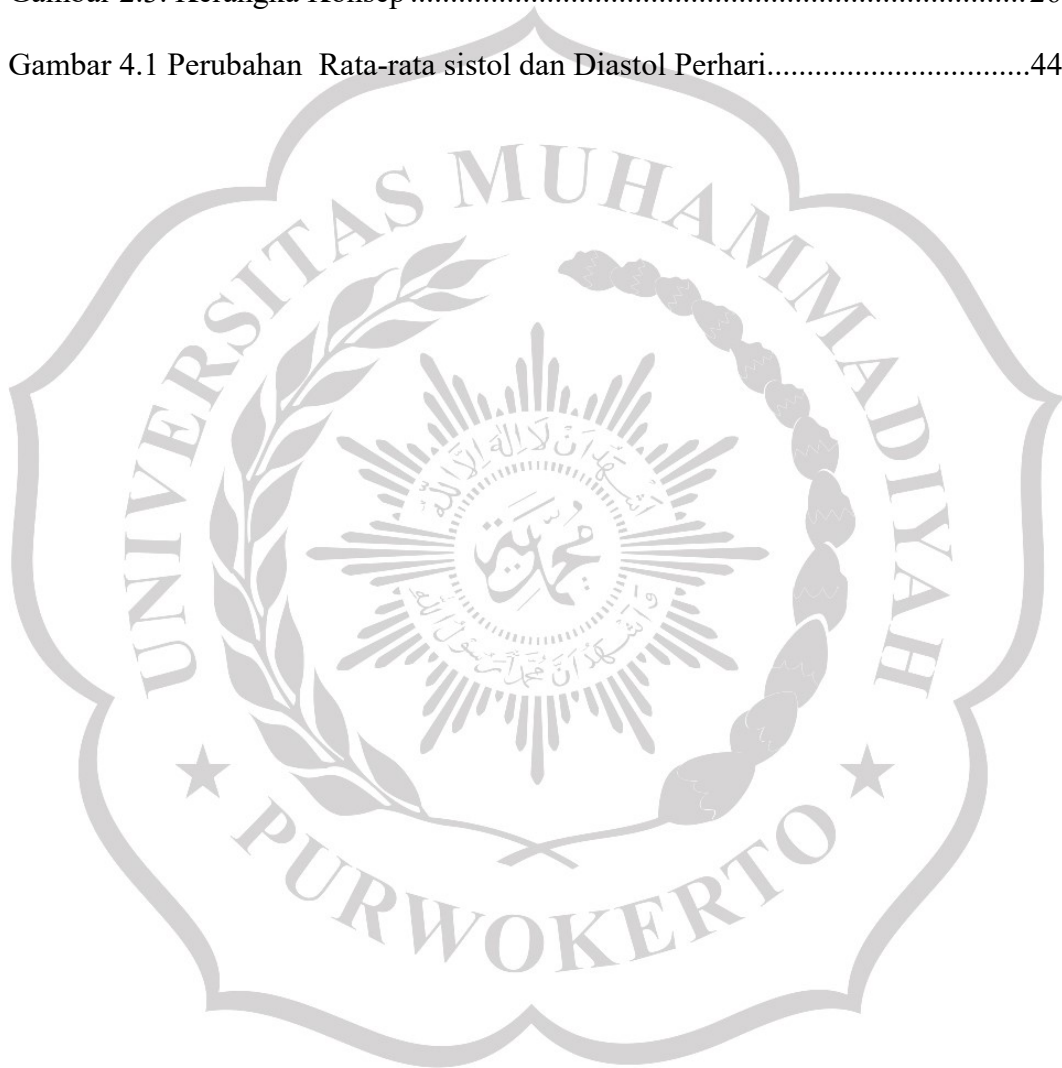
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORSINILITAS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	7
B. Landasan Teori.....	11
1. Hipertensi.....	11

a. Hipertensi	11
b. Klasifikasi Hipertensi.....	12
c. Faktor-faktor Resiko Hipertensi	13
d. Patofisiologi	14
e. Manifestasi Klinis	14
f. Komplikasi Hipertensi	15
g. Penatalaksanaan Hipertensi.....	15
2. Dewasa Menengah	16
a. Pengertian Dewasa	16
b. Kategori Umur.....	17
c. Fase-Fase Perkembangan Usia Dewasa	17
d. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dan Usia Lanjut.....	18
e. Gangguan Kesehatan Pada Usia Dewasa	19
3. Jeruk Manis (<i>Citrus sinensis</i>).....	19
a. Jeruk Manis	19
b. Klasifikasi	20
c. Kandungan Jeruk Manis.....	21
e. Manfaat	23
f. Cara Membuat Jus Jeruk	24
g. Mekanisme Jus Jeruk	24
C. Kerangka Teori.....	25
D. Kerangka Konsep	26
E. Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	29
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Analisis Data	35
I. Alur Penelitian.....	36
J. Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

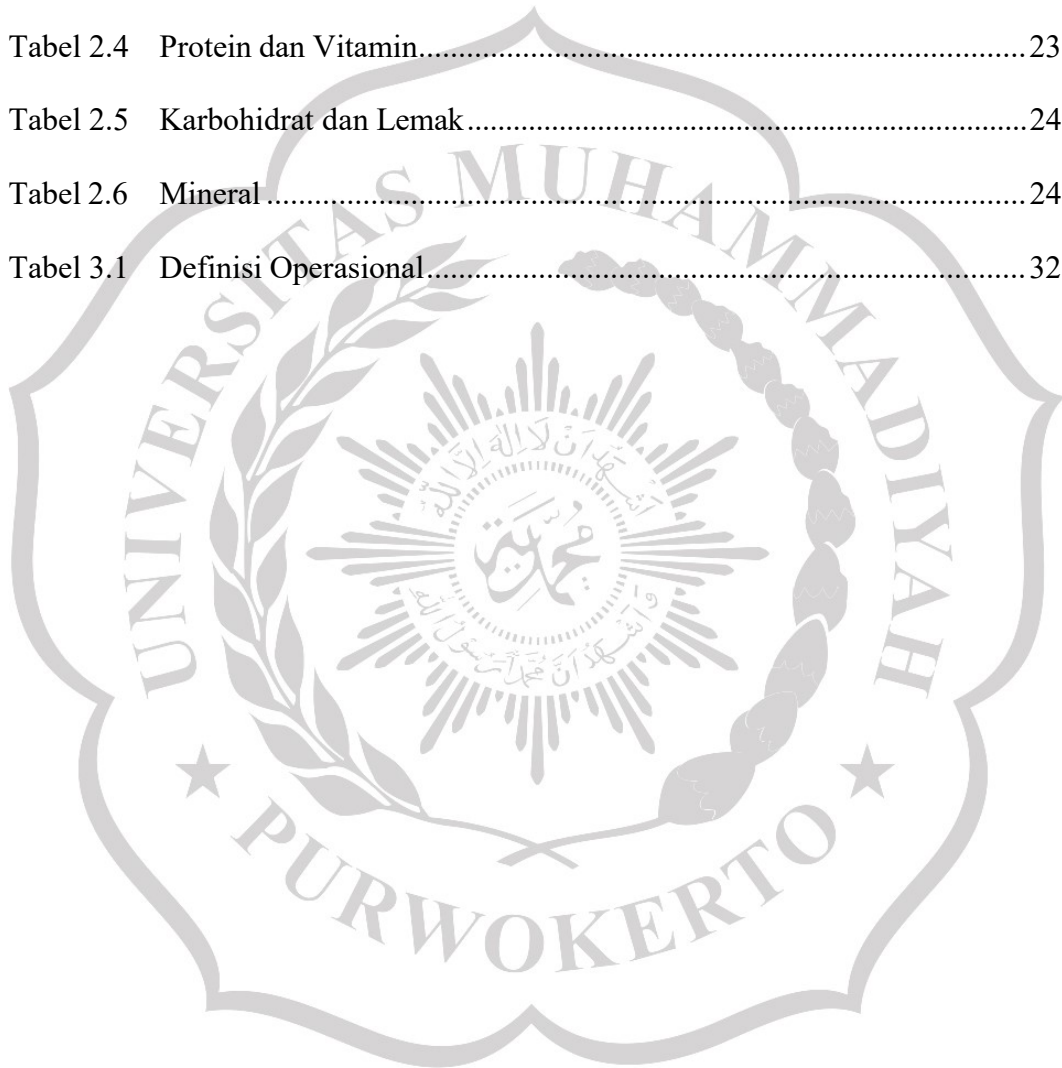
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Jeruk Manis	19
Gambar 2.2. Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.3. Kerangka Konsep	26
Gambar 4.1 Perubahan Rata-rata sistol dan Diastol Perhari.....	44



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	7
Tabel 2.2 Kategori Hipertensi	13
Tabel 2.3 Kandungan Gizi Lengkap Jeruk	22
Tabel 2.4 Protein dan Vitamin	23
Tabel 2.5 Karbohidrat dan Lemak	24
Tabel 2.6 Mineral	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Untuk Menjadi Responden	58
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Responden	59
Lampiran 4 Lembar Checklist Konsumsi Jus Jeruk (<i>Citrus Sinensis</i>) Dan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah.....	60
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Pemberian Jus Jeruk	63
Lampiran 6 Dokumentasi Hasil Penelitian	66
Lampiran 7 Permohonan Ijin Penelitian Dinkes	68
Lampiran 8 Surat Pengantar Pengambilan Data dari Dinkes ke Puskesmas.....	71
Lampiran 9 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Di Sokaraja.....	84
Lampiran 10 Permohonan Ijin Penelitian ke DPMPST	85
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian DPMPST.....	86
Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian di Sokaraja	87
Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian di Sokaraja	88
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Ujian Proposal	89
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Ujian Skripsi.....	90
Lampiran 16 Lembar Kode Etik Penelitian	92
Lampiran 17 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal	93
Lampiran 18 Lembar Hasil SPSS	94
Lampiran 19 Hasil Uji Turnitin	112
Lampiran 20 Publikasi Mahasiswa	113