

**EFEKTIFITAS JUS SEMANGKA DAN JUS PEPAYA
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEMBARAN I BANYUMAS**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

TRI OKA REGITA CAHYANI

1611020016

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADYAH PURWOKERTO

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Tri Oka Regita Cahyani

NIM : 1611020016

Program Studi : Ilmu Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/ Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini, apabila di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 31 Januari 2020



Yang menyatakan,

Tri Oka Regita Cahyani
NIM. 1611020016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Tri Oka Regita Cahyani

NIM : 1611020016

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

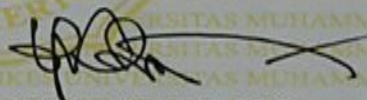
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektifitas jus semangka dan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kembaran I Banyumas

Telah di terima dan di setujui

Purwokerto, 31 Januari 2020

PEMBIMBING



Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si

NIP/NIK: 196503091994031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang di ajukan oleh:

Nama : Tri Oka Regita Cahyani

NIM : 1611020016

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektifitas jus semangka dan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kembaran I Banyumas

Telah berhasil di pertahankan di hadapan Dewan Penguji dan di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Supriyadi, S.KM., M.K.M

Penguji II : Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

Penguji III : Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si

Di tetapkan di Purwokerto

Tanggal: 31 Januari 2020

Mengetahui:
Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.
NIK: 2160188

MOTTO

***LAKUKAN YANG TERBAIK DAN TERUS BERJUANG
JANGAN PERNAH MENYERAH DAN YAKINLAH KAMU PASTI BISA
TETAP SEMANGAT!***



HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya, terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kekuatan dan membekali saya ilmu serta karunia sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

ALHAMDULILAH.....

Sebuah langkah usai sudah, satu cita telah ku gapai namun itu bukan akhir dari perjalanan melainkan awal dari suatu perjuangan.....

Ku persembahkan karya tulis ini kepada:

Mamah dan Bapak serta saudara-saudara ku, terimakasih atas kasih sayang dan support serta doa yang terbaik untuk ku. Terimakasih untuk kerja keras demi untuk masa depan ku. semoga ALLAH SWT senantiasa memberikan kesehatan, keselamatan, perlindungan, serta rezeki yang berkah.

Dosen pembimbingku Bapak Ikhsan, terima kasih telah membimbingku dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, memberikan masukan, saran dan selalu memberikan ilmu yang bermanfaat.

Dosen pengujiku Bapak Supriyadi dan Ibu Nur Isnaeni, terimakasih sudah bersedia menjadi penguji dan memberikan berbagai masukan serta memberikan ilmu yang bermanfaat.

Sahabat terbaik ku Yuni, Rachmi, Ernanda, Nela dan Andika, terimakasih selalu ada dan selalu bersedia membantu serta selalu memberikan ku semangat. Terimakasih juga kepada Nursing A yang selalu kompak dan mendukung satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SW atas segala rahmat dan karunia yang telah di limpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas jus semangka dan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kembaran I Banyumas”. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk 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 dosen pembimbing skripsi 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. Anjar Nugroho, M.S.i., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd.,S.Kep.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si selaku pembimbing yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dr. Supriyadi, S.KM.,M.K.M selaku penguji I yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
6. Ns. Nur Isnaini, S.Kep.,M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
7. Bapak dan Ibu serta saudara dan teman-teman tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.

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

Purwokerto, 28 Januari 2020

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 : Tri Oka Regita Cahyani
NIM : 1611020016
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 saya yang berjudul:

Efektifitas Jus Semangka dan Jus Pepaya terhadap penurunan Tekanan Darah

Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/alihformatkan, 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 : 28 Januari 2020

Yang menyatakan,



Tri Oka Regita Cahyani

EFEKTIFITAS JUS SEMANGKA DAN JUS PEPAYA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEMBARAN I BANYUMAS

Tri Oka Regita Cahyani¹, Ikhsan Mujahid²

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas jus semangka dan jus pepaya terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kembaran I Banyumas.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimen* dengan *pre-post group*. Pemilihan sampel menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu 15 responden kelompok jus semangka dan 15 responden kelompok jus pepaya. Uji statistik yang di gunakan adalah *Paired t test* dan *Independen t-test*.

Hasil: Hasil penelitian di dapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok jus semangka semula adalah 148,13 menjadi 138,93. rata-rata tekanan darah diastolik semula adalah 85,80 menjadi 80,60. sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok jus pepaya semula adalah 149,40 menjadi 145,67 rata-rata tekanan darah diastolik semula 84,20 menjadi 80,80. Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok jus semangka dan jus pepaya, $p < 0.05$. Terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan jus semangka dan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik, $p < 0.05$.

Kesimpulan: Jus semangka lebih efektif di bandingkan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus semangka, Jus pepaya.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE EFFECTIVENESS OF WATERMELON JUICE AND PAPAYA JUICE FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN PUSKESMAS KEMBARAN I BANYUMAS

Tri Oka Regita Cahyani ¹, Ikhsan Mujahid²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality.

Objective: To determine the effectiveness of watermelon juice and papaya juice on blood pressure in patients with hypertension at the Puskesmas (Public Health Care Center) Kembaran I Banyumas.

Method: This research uses quantitative methods with a quasi-experimental design with a pre-post group. The sample selection using a purposive sampling technique obtained 15 respondents in the watermelon juice group and 15 respondents in the papaya juice group. The statistical tests used are Paired t-test and independent t-test.

Results: The results of the study found that the average systolic blood pressure of the watermelon juice group was from 148.13 in the beginning to 138.93. The average diastolic blood pressure was 85.80 to 80.60. While the average systolic blood pressure of the papaya juice group was from 149.40 in the beginning to 145.67, the average diastolic blood pressure was from 84.20 to 80.80. There were significant differences in systolic and diastolic blood pressure before and after treatment in the watermelon juice and papaya juice groups with $p < 0.05$. There is a significant difference in the effectiveness of watermelon juice and papaya juice on the reduction of systolic and diastolic blood pressure with $p < 0.05$.

Conclusion: Watermelon juice is more effective than papaya juice for reducing blood pressure in patients with hypertension at the Puskesmas Kembaran 1 Banyumas.

Keywords: Hypertension, watermelon juice, papaya juice.

¹Student Nursing Study Program Faculty Of Health Sciences Muhammadiyah University Of Purwokerto

²Teaching Lecturer Faculty Of Health Sciences Muhammadiyah University Of Purwokerto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Hasil Penelitian Terdahulu.....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi.....	15
1. Definisi Hipertensi.....	15
2. Klasifikas Hipertensi.....	16
3. Patofisiologi Hipertensi.....	17
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	19
5. Faktor-faktor resiko Hipertensi.....	20
6. Komplikasi Hipertensi.....	23
7. Terapi Hipertensi.....	25
B. Semangka.....	26
1. Morfologi dan Klasifikasi.....	26
2. Kandungan dan manfaat.....	28
C. Pepaya.....	30
1. Morfologi dan Klasifikasi.....	30
2. Kandungan dan manfaat.....	31
D. Kerangka teori penelitian.....	35
E. Kerangka konsep Penelitian.....	36
F. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	38
D. Variabel Penelitian.....	42

E. Definisi Operasional.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Pengumpulan Data.....	44
H. Analisis Data.....	45
I. Tahap Pengolahan Data.....	48
J. Prosedur Penelitian.....	49
K. Etika Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi	16
Tabel 2.2 Klasifikasi Derajat Hipertensi	16
Tabel 2.3 Taksonomi Tanaman Semangka	27
Tabel 2.4 Kandungan Buah Semangka	29
Tabel 2.5 Taksonomi Buah Pepaya.....	31
Tabel 2.6 Kandungan Buah Pepaya	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	43
Tabel 3.2 Distribusi Uji normalitas Shapiro Wilk	46
Tabel 4.1 Karakteristik responden kelompok jus semangka dan kelompok jus pepaya	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah di beri jus semangka	54
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah di beri jus pepaya	55
Tabel 4.4 Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah Jus di berikan jus semangka	56
Tabel 4.5 Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah di berikan jus pepaya.....	57
Tabel 4.6 Perbedaan efektifitas jus semangka dan jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kembaran I Banyumas	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 SOP Jus Semangka
- Lampiran 2 SOP Jus Pepaya
- Lampiran 3 Lembar Kuisioner Data Demografi
- Lampiran 4 Lembar Observasi Pada Kelompok Yang Di Berikan Jus Semangka
- Lampiran 5 Lembar Observasi Pada Kelompok Yang Di Berikan Jus Pepaya
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi I
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi II
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Perbaikan Propoposal
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan Perbaikan Skripsi
- Lampiran 12 Hasil Output SPSS
- Lampiran 13 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 14 Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik
- Lampiran 16 Surat izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 17 Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 18 Dokumentasi