

## Efektivitas Pemberian Terapi Jus Labu Siam Dan Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Meuthia Maulidda<sup>1</sup>, Ridha Hidayat<sup>2</sup>, Alini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 08, 2024

Revised: October, 18, 2024

Available online: October, 21, 2024

### KEYWORDS

*Hypertension, Chayote Juice, Watermelon Juice, Priductive age*

Hipertensi, jus labu siam, jus semangka, usia produktif

### CORRESPONDENCE

E-mail: [mauliddameuthia@gmail.com](mailto:mauliddameuthia@gmail.com)

[hidayat22131120@gmail.com](mailto:hidayat22131120@gmail.com)

[alini\\_09@yahoo.com](mailto:alini_09@yahoo.com)

No. Tlp : +6281374212388

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition where systolic and diastolic pressure increases beyond the normal limit, namely >130/80 mmHg. The World Health Organization (WHO) estimates that currently the global prevalence of hypertension is 22% of the world's total population and one of the global targets is to reduce the prevalence of hypertension by 33% between 2010 and 2030. This research was developed to provide complementary therapy in treating hypertension is juice therapy, which uses vegetables and fruit that can lower blood pressure, such as chayote and watermelon. The aim of the research was to analyze the effectiveness of chayote and watermelon juice therapy in lowering blood pressure. This research is a Quasy experimental research with a two group pretest and posttest research design. The sample for this study was hypertension sufferers of productive age residing in Tambang village with 38 respondents taken by purposive sampling. The statistical test results used are the Paired Sample T Test and the Independent Sample T Test. The research results showed that the mean difference between systolic and diastolic blood pressure before and after chayote juice therapy was 19,689 mmHg and 7,158 mmHg. Meanwhile, the mean difference between systolic and diastolic blood pressure before and after watermelon juice therapy was 16,579 mmHg and 5,579 mmHg with a Sig value (2-tailed) = 0.0000, meaning there was a significant difference between blood pressure before and after the two interventions. Chayote juice therapy is more effective than watermelon juice therapy in reducing blood pressure in hypertension*

### A B S T R A K

World Health Organization (WHO) memperkirakan saat ini prevalensi hipertensi secara global 22% dari total penduduk dunia dan salah satu target global adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Penelitian ini dikembangkan untuk memberikan terapi komplementer dalam menangani hipertensi adalah terapi jus yaitu menggunakan sayur dan buah yang dapat menurunkan tekanan darah seperti labu siam dan semangka. Tujuan penelitian untuk menganalisis efektivitas terapi jus labu siam dan semangka dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini merupakan penelitian Quasy eksperimen dengan desain penelitian two group pretest and posttest. Sampel penelitian ini adalah penderita hipertensi usia produktif yang berada di desa Tambang dengan responden sebanyak 38 orang yang diambil dengan cara purposive sampling. Hasil uji statistik yang digunakan adalah uji Paired Sample T Test dan Independent Sample T Test. Hasil penelitian didapatkan nilai beda mean tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus labu siam sebesar 19,689 mmHg dan 7,158 mmHg. Sedangkan nilai beda mean tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus semangka sebesar 16,579 mmHg dan 5,579 mmHg dengan nilai Sig.(2-tailed) = 0,0000 artinya terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan kedua intervensi tersebut. Terapi jus labu siam lebih efektif dibandingkan terapi jus semangka dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di desa Tambang. Disarankan terapi jus labu siam sebagai terapi komplementer bagi penderita hipertensi dalam menurunkan hipertensi.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kejadian dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah lebih dari 130/80 mmHg saat memeriksakan tekanan darah dengan menggunakan alat pengukuran tekanan darah, kondisi peningkatan tekanan darah ini dapat menyebabkan timbulnya komplikasi seperti penyakit stroke, hipertrofi ventrikel kanan dan gagal ginjal (Hidayat *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2021 terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia penderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah termasuk Indonesia. Dari jumlah tersebut, hanya satu dari lima (21%) yang mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% berada di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk. (WHO, 2021).

Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2015), faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stress. Sementara pada penelitian lain yang dilakukan oleh Montol (2015) di Kota Tomohon menyebutkan bahwa faktor risiko hipertensi pada penduduk usia produktif (25-42 tahun) adalah kebiasaan mengonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, pola makan tinggi natrium, dan status gizi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengatakan penyakit hipertensi menempati urutan keenam diantara sepuluh besar penyakit tidak menular dengan angka prevalensi kasus hipertensi yang mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebesar 25,8 % menjadi 34,1% pada tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun. Sedangkan prevalensi hipertensi menurut karakteristik umur pada tahun 2013 yaitu kelompok umur 18-24 tahun sebesar 8,7%, kelompok umur 25-34 tahun sebesar 14,7% serta pada kelompok umur 35-44 tahun sebesar 24,8%. Menurut hasil riset terbaru tahun 2018 menunjukkan adanya kenaikan kasus yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada kelompok umur 18-24 tahun, 20,1% pada kelompok umur 25-34 tahun serta 31,6% pada kelompok umur 35-44 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Riau prevalensi penderita hipertensi tahun 2021 sebesar 22,8%. Jika jumlah penduduk Provinsi Riau saat ini 6.493.603 jiwa, terdapat 1.485.309 jiwa penderita hipertensi. Kota Pekanbaru berada di posisi pertama dengan prevalensi kasus sebesar 15,2%. Sementara Kabupaten Kampar dengan prevalensi kasus sebesar 12,1% menempati urutan ketiga tertinggi (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2021).

Kondisi tekanan darah yang terus meninggi dalam jangka waktu lama dapat memicu terjadinya komplikasi. Penanganan hipertensi perlu dilakukan supaya kondisi tekanan darah yang tinggi tidak semakin memburuk serta mengurangi kemungkinan timbulnya komplikasi. Menurunkan tekanan darah sampai batas normal adalah tujuan primer penanganan hipertensi. Dalam beberapa literatur penanganan hipertensi dapat

dilaksanakan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi, sementara terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu pengobatan secara tradisional atau terapi komplementer alternatif (Nurul Laili, 2020).

Terapi komplementer alternatif adalah penggabungan metode pengobatan non konvensional dengan pengobatan konvensional yang akan memberikan manfaat pengobatan yang lebih baik (Nurul Laili, 2020). Salah satunya dengan penggunaan tanaman obat yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran. Salah satu tanaman obat yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah labu siam dan semangka (jenis tumbuhan famili *Cucurbitaceae*) (Zuraida, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbandingan Efektifitas Pemberian Jus Labu Siam Dengan Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode Quasy Experiment Design dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah Two Group Pre Test and Post Test Design, yang artinya sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan kemudian setelah diberi perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali (Hidayat, 2018). Penelitian ini dimulai pada tanggal 20 Juli- 05 September 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi usia produktif yang berusia 20-59 tahun yang menderita hipertensi di Desa Tarai Bangun yang berjumlah 669 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu non probability sampling dengan metode purposive sampling dengan jumlah sampel 38 responden.

## HASIL PENELITIAN

Adapun hasil penelitian ini akan disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori sebagai berikut ini :

**Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan) Penderita Hipertensi Usia Produktif di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
1.	<b>Umur</b>		
	a. 20-44 tahun	11	28,9 %
	b. 45-54 tahun	13	34,2 %
	c. 55-59 tahun	14	36,8 %
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	13	34,2 %
	Perempuan	25	65,8 %
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>
3.	<b>Pendidikan</b>		
	SD	14	36,8 %
	SMP	11	28,9 %
	SMA	10	26,3 %
	SARJANA	3	7,9 %
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

4.	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	19	50 %
	Petani	7	18,4 %
	Pedagang	7	18,4 %
	Wiraswasta	5	13,2%
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam rentang umur 55-59 tahun yang berjumlah 11 orang (36,8 %). Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 orang (65,8%), sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 14 orang (36,8%), dan pekerjaan responden sebagian besar sebagai IRT yaitu 19 orang (50%).

**Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Jus Labu Siam**

VARIABEL	SEBELUM	SESUDAH
<b>Tekanan Darah Sistolik</b>		
N	19	19
Mean	149,95	130,26
Std. Deviation	7,233	5,782
Min-Max	137-159	120-144
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>		
N	19	19
Mean	88,64	81,68
Std. Deviation	4,193	1,634
Min-Max	82-97	80-85

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dilakukan terapi jus labu siam sebesar 149,95 mmHg dan 88,64 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sesudah dilakukan terapi jus labu siam sebesar 130,26 mmHg dan 81,68 mmHg.

**Tabel 3: Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Jus Semangka**

VARIABEL	SEBELUM	SESUDAH
<b>Tekanan Darah Sistolik</b>		
N	19	19
Mean	150,26	133,68
SD	7,430	7,079
Min-Max	135-158	120-149
<b>Tekanan Darah Diastolik</b>		
N	19	19
Mean	87,95	82,37
SD	2,877	1,802
Min-Max	82-92	80-85

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dilakukan terapi jus semangka sebesar 150,26 mmHg dan 87,95 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sesudah dilakukan terapi jus semangka sebesar 133,68 mmHg dan 82,37 mmHg.

**Tabel 4 Uji Normalitas Data Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Jus Labu Siam Dan Terapi Jus Semangka Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023**

Pengukuran Tekanan Darah	Nilai sig. (Shapiro Wilk)	
	Terapi jus labu siam	Terapi jus semangka
Tekanan Darah Sistolik <i>Pre Test</i>	0,137	0,009
Tekanan Darah Diastolik <i>Pre Test</i>	0,618	0,478
Tekanan Darah Sistolik <i>Post Test</i>	0,874	0,990
Tekanan Darah Diastolik <i>Post Test</i>	0,018	0,062

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat hasil uji normalitas data pada kelompok terapi jus labu siam memiliki nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik *pre test* adalah 0,17 dan 0,618, dan nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik *post test* adalah 0,874 dan 0,018. Sedangkan pada kelompok terapi jus semangka nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik *pre test* adalah 0,009 dan 0,478, dan nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik *post test* adalah 0,990 dan 0,062. Berdasarkan masing-masing data yang ada, maka secara signifikan didapatkan bahwa data berdistribusi normal karena syarat data berdistribusi normal adalah masing-masing data harus memiliki nilai Sig. > 0,05.

**Tabel 5 Uji Kesetaraan Data Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Jus Labu Siam Dan Terapi Jus Semangka Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023**

Variabel	N	Kelompok	Levene's Test
			Nilai p
Tekanan Darah Sistolik ( <i>Pre Test</i> )	19	Terapi Jus Labu Siam	0,939
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Diastolik ( <i>Pre Test</i> )	19	Terapi Jus Labu Siam	0,651
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Sistolik ( <i>Post Test</i> )	19	Terapi Jus Labu Siam	0,691
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Diastolik ( <i>Post Test</i> )	19	Terapi Jus Labu Siam	0,745
	19	Terapi Jus Semangka	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat hasil uji homogenitas data, sebelum dilakukan terapi jus labu siam dan jus semangka memiliki nilai probabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 0,939 dan 0,939. Sedangkan sesudah dilakukan terapi jus labu siam dan jus semangka memiliki nilai probabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 0,691 dan 0,745. Dari hasil uji *levene's test* tersebut maka secara signifikan didapatkan bahwa varians data yang ada pada dua kelompok tersebut setara atau homogen karena nilai  $p > 0,05$ .

Adapun perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus labu siam dalam tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 6 Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Jus Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023**

Variabel	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Tekanan Darah Sistolik ( <i>Pre test</i> )	149,95	19,689	7,233	0,000
Tekanan Darah Sistolik ( <i>Post test</i> )	130,26		5,782	
Tekanan Darah Diastolik ( <i>Pre test</i> )	88,64	7,158	4,193	
Tekanan Darah Diastolik ( <i>Post test</i> )	81,68		1,635	

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa secara statistik melalui uji *Paired Sample T Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus labu siam dengan selisih mean tekanan darah sistolik sebesar 19,689 mmHg dan diastolik 7,158 mmHg dengan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 (<0,05).

**Tabel 7 Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Jus Semangka Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun**

Variabel	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Tekanan Darah Sistolik (Pre test)	150,26	16,579	7,430	0,000
Tekanan Darah Sistolik (Post test)	133,68		7,079	
Tekanan Darah Diastolik (Pre test)	87,95	5,579	2,877	
Tekanan Darah Diastolik (Post test)	82,37		1,802	

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa secara statistik melalui uji *Paired Sample T Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus semangka dengan selisih mean tekanan darah sistolik sebesar 16,579 mmHg dan diastolik 5,579mmHg dengan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 (<0,05).

**Tabel 8 Perbandingan Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Jus Labu Siam Dan Terapi Jus Semangka Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023**

Variabel	N	Kelompok	Sig. (2-tailed)
Tekanan Darah Sistolik (Pre Test)	19	Terapi Jus Labu Siam	0,304
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Diastolik (Pre Test)	19	Terapi Jus Labu Siam	0,833
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Sistolik (Post Test)	19	Terapi Jus Labu Siam	0,018
	19	Terapi Jus Semangka	
Tekanan Darah Diastolik (Post Test)	19	Terapi Jus Labu Siam	0,014
	19	Terapi Jus Semangka	

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat dilihat secara statistik melalui uji *Independent Sample T Test* menyatakan nilai *sig. (2-tailed)* perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi jus labu siam maupun terapi jus semangka yaitu sebesar 0,304 dan 0,833. Maka secara statistik didapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi jus labu siam maupun terapi jus semangka. Sedangkan sesudah dilakukan terapi jus labu siam maupun terapi jus semangka pada responden yang berbeda didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* perbandingan tekanan darah sistolik 0,018 dan tekanan darah diastolik 0,014. Maka secara statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil akhir tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi jus labu siam dengan terapi jus semangka, karena nilai *sig. (2-tailed)* < 0,05.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *Independent Sample T Test* yang membandingkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok intervensi terapi jus labu siam dan kelompok intervensi terapi jus semangka diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi terhadap kedua kelompok tersebut yaitu 0,304 dan 0,833. Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi pada dua kelompok tersebut. Sedangkan sesudah dilakukan intervensi terhadap dua kelompok tersebut didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* tekanan darah sistolik 0,018 dan tekanan darah diastolik 0,014. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil akhir tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan intervensi terhadap dua kelompok tersebut karena nilai *sig. (2-tailed)*  $< 0,05$ .

Hal ini juga dibuktikan dengan nilai beda mean tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 19,706 mmHg dan beda mean tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 12,353 mmHg untuk kelompok intervensi terapi jus labu siam. Sedangkan pada kelompok intervensi terapi jus semangka nilai beda *mean* tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 10,882 mmHg dan beda mean tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 8,824 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hikmah *et al.* (2020), tentang *The Effect of Chayote Juice (Sechium Edule) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension* yang menunjukkan jus labu siam menggunakan 122 gram labu siam dan 180 ml air putih yang diblender yang diberikan dua jam atau satu jam sebelum makan pada pukul 10 pagi selama empat hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jus labu siam memiliki efek menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan median penurunan darah sistolik 30,00 mmHg dan diastolik 10,00 mmHg.

Demikian juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sari *et al.*, 2023) tentang Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada lansia didapatkan *p-value* untuk hipertensi sebesar 0.000 ( $<0.05$ ). Hal ini dibuktikan dengan rata-rata hipertensi pada lansia sebelum pemberian terapi jus semangka nilai sistolik diperoleh median sebesar 140 mmHg dan diastolik median sebesar 90 mmHg. Rata-rata hipertensi pada lansia setelah pemberian terapi jus semangka nilai sistolik diperoleh median sebesar 130 mmHg kemudian diastolik median sebesar 70 mmHg.

Asumsi peneliti penggunaan labu siam dan semangka sebagai bahan utama dalam terapi jus berperan penting dalam proses terjadinya penurunan tekanan darah tinggi, karena kandungan kalium yang tinggi dalam labu siam (125 mg) dan semangka (93,8 mg). Kalium yang berpengaruh terhadap pengontrolan tekanan darah dan mengeluarkan karbondioksida dalam darah. Kalium membantu kinerja otot dan simpul saraf yang berperan untuk memperlancar transportasi oksigen ke otak dan dapat berperan didalam keseimbangan cairan.

## SIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi jus labu siam adalah 149,95 mmHg dan 88,64 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi jus labu siam adalah 130,26 mmHg dan 81,68 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi jus semangka adalah 150,26 mmHg dan 87,95 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi jus semangka adalah 133,68 mmHg dan 82,37 mmHg.
3. Nilai *beda mean* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus labu siam sebesar 19,689 mmHg dan 7,158 mmHg.
4. Sedangkan nilai *beda mean* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi jus semangka sebesar 16,579 mmHg dan 5,579 mmHg.
5. Terapi jus labu siam lebih efektif dibandingkan terapi jus semangka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta seluruh pihak yang berkontribusi besar dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- Ainah, I. (2018). Konsep Rendam Jahe. In *Jurna Ners* (Vol. 7, Issue 5).
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review Non*. 2(3), 192–199.
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang 1 Kabupaten Badung. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 1–23.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Chairunnisa, O. P. (2019). Efek Bawang Putih (*Allium Sativum L*) Sebagai Pengobatan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 250–254. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.160>
- Fadilah, M. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dipanti Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatankesehatan*, 4(1), 7–15.
- Gitleman, L. (2018). Asuhan keperawatan medikal bedah dengan hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2019.
- Hartati, R. P. (2022). Pengaruh Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gereja Katolik Stasi St.Yosef Sei-Sikaming Medan. In *Univeritas HKBP NOMMENSEN*. <http://jurtek.akprind.ac.id/bib/rancang-bangun-website-penyedia-layanan-weblog>
- Hidayat, A. A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & Ningsih, N. F. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(2), 113–119. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/7108>
- Hikmah, Hastuti, H., Mardiana, E., & Sifaunnisah. (2020). The Effect of Chayote Juice (*Sechium Edule*) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Advances in Health Sciences Research*, 20, 256–

259. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.055>

- Indra, M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018. In *Politeknik Kementerian Kesehatan Padang*. [https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/FIX\\_GABUNGAN\\_SKRIPSI.pdf](https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/FIX_GABUNGAN_SKRIPSI.pdf)
- Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 22–32. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.191>
- Kemendes RI. (n.d.). *Kelompok Usia Usia Produktif 20-59 Tahun*. <https://ayosehat.kemdes.go.id/kategori-usia/usia-produktif?state=1>
- Kemendes RI. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank\\_data/20181228 - Laporan Riskesdas 2018 Nasional-1.pdfntang PTRM.pdf](https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228 - Laporan Riskesdas 2018 Nasional-1.pdfntang PTRM.pdf)
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang : Wineka Media.
- Mapagerang, R., & Alimin, M. (2018). Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), 1–8.
- Muttaqin, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nadia, E. A. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 343–348.
- Naqiyya, N. (2020). Potensi Seledri (*Apium Graveolens L*) Sebagai Antihipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 160–166. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.50>
- Natasya, S. (2022). *Penggunaan Jus Labu Siam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru*. Poltekkes Kemenkes Riau. <http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/2769>
- Notoatmodjo. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurmalasari, P. (2019). *Pemanfaatan Labu Siam (Sechium edule (Jacq.) Aw.) dan Ubi Jalar Cilembu (Ipomoea batatas) Var. Cilembu sebagai Bahan Utama dalam Pembuatan Selai*. Universitas Sanata Dharma.
- Nurman, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Jurnal Ners*, 5(2), 16–22. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1989>
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurul Laili, S. K. N. M. K. (2020). *Terapi Alternatif Komplementer Herbal pada Pasien Hipertensi dalam Perspektif Keperawatan*. CV BUDI UTAMA.
- Profil Kesehatan Provinsi Riau. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. [https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2023-02/Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021.pdf](https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2023-02/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%20Tahun%202021.pdf)
- Purba, E. N. (2019). *Pengaruh Faktor Risiko Yang Dapat Diubah Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa 26-45 Tahun Di Kota Medan Tahun 2018*.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Putri, M. M. (2021). *Pengaruh Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Literatur Review*. UNIVERSITAS dr. SOEBANDI. <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/86/>

- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80.
- Rottie, J. V. (2017). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat*. 5.
- Sari, C. Y. (2015). Penggunaan Buah Mengkudu (Morinda Citrifolia.) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *J Majority*, 4(3), 34–40.
- Sari, D. R., Qosim, A., & Nudesti, N. P. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(1), 175–184. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/404>
- Sari, Y. (2020). Penggunaan Mentimun Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 7–16.
- Setiawan, D. A. (2019). Konsep Dasar Hipertensi. *Keperawatan*, 45(45), 95–98.
- Sutomo, B., & Kurnia, dr. D. (2016). *378 Jus & Ramuan Herbal: Tumpas Penyakit Ringan sampai Berat* (L. Irawati (ed.); cetakan pe). PT. Kawan Pustaka. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=JaEeDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA66&dq=jus+semangka+dan+jus+labu+siam+untuk+hipertensi&ots=Rk9X3IMIUp&sig=jBp8YS15L2421o0sj\\_1R1PW13r4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=JaEeDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA66&dq=jus+semangka+dan+jus+labu+siam+untuk+hipertensi&ots=Rk9X3IMIUp&sig=jBp8YS15L2421o0sj_1R1PW13r4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Ulfa Intan Tiara. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Utami, R. S., Cahyanto, E. B., & S, E. L. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 41–47. <https://doi.org/10.13057/placentum.v>
- WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Yanti, C. A., & Muliati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 406–413. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4213>
- Zuraida, Z. E. D. (2019). Hubungan Kekebabatan Tumbuhan Famili Cucurbitaceae Berdasarkan Karakter Morfologi Di Kabupaten Pidie Sebagai Sumber Belajar Botani Tumbuhan Tinggi. *Jurnal Agroristik*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.47647/jar.v2i1.88>