**Effects of Watermelon Juice Consumption to Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients in Working Area of Leworeng Health Center**

Nurleli1

1Public Health Study Program, School of Health Science (STIK) Makassar

Correspondence: (e-mail) [nurleli.stikma98@gmail.com](mailto:nurleli.stikma98@gmail.com)

**Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Leworeng**

*Nurleli1*

*1Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar*

*Korespondensi: (e-mail)* [*nurleli.stikma98@gmail.com*](mailto:nurleli.stikma98@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background & Aim:** The prevalence of hypertension worldwide is increasing every year, estimated that in 2025 there are 1.5 billion people with hypertension. While in Indonesia, Riskesdas data (2018) showed that residents with hypertension aged 18 years old and over were 34.1%. This study aimed to recognize changes in blood pressure beginning and end after consuming watermelon juice. **Methods:** This was pre-experimental research with one group pre and post-test study design in that number of sample was 10 elderly selected by purposive sampling. **Results:** The results revealed that there was an effect on hypertension sufferers of systolic blood pressure after consuming watermelon juice by p value of 0.003, while diastolic blood pressure had no effect after consuming watermelon juice by p value of 0.667 (p <0.05). **Conclusion:** It concluded that watermelon juice consumption influenced high blood pressure in elderly in working area of ​​Leworeng Health Center in Soppeng District. It is encouraged to next researchers to further develop research by adding other factors such as intake and physical activity.

**Keywords: Hypertension; Elderly; Watermelon Juice**

**ABSTRAK**  
**Latar Belakang & Tujuan:** Prevalensi hipertensi di dunia terjadi peningkatan setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar penderita hipertensi. Di Indonenesia berdasarkan data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan tekanan darah awal dan akhir setelah pemberian jus semangka. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah Pra eksperimen dengan *one group pre-test post-test design*. Sampel sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling.  **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistolik setelah pemberian jus semangka dengan nilai p value 0,003, sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak ada pengaruh setelah pemberian jus semangka dengan nilai p vaule 0,667 (p<0,05) terhadappenderita hipertensi. **Kesimpulan:** ada pengaruh setelah pemberian jus semangka terhadap tekanan darah tinggi pada lansia diwilayah kerja puskesmas leworeng kabupaten soppeng. Saran peneliti bagi Peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan penelitian dengan menambahkan faktor lain seperti asupan dan aktifitas fisik

**Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Jus Semangka.**

1. **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan terhambatnya suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa olej darah sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya gejala lanjutan seperti stroke penyakit, jantung koroner dan *hipertropi ventrikel* kanan dengan targe torgan di otak berupa stroke (Nadjib, 2015).

Data *World Health Organization* (*WHO*) menyatakan terdapat sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2016 adalah hipertensi dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Kemenkes RI, 2016).

Penatalaksana hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori yaitu non-farmakologi dan secara farmakologis. Upaya non-farmakologis adalah dengan menjalani pola hidup sehat seperti menjaga berat badan, mengurangi asupan garam, melakukan olahraga, mengurangi konsumsi alcohol dan tidak merokok. Terapi farmakologis adalah tatalaksana hipertensi menggunakan obat (Ann *et al,* 2015).

Salah satu buah dan sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah adalah semangka karena buah semangka memiliki kandungan kalium 112 mg/100 g, natrium 1 mg/100 g, kalsium 7 mg/100 g serta magnesium 10 mg/ 100 g. Kalium dan magnesium berpengaruh dalam membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bersifat mendorong keluar natrium yang berlebihan sehingga mengurangi *preload* (beban awal kontraksi jantung) dan menurunkan tekanan darah, sementara magnesium mengurangi kekuatan kontraksi otot jantung dan otot kerangka. Kelebihan natrium dan kalsium dapat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah. Natrium bersifat menahan air sehingga menambah beban darah yang masuk ke jantung dan berakibat pada kenaikan tekanan darah sedangkan kalsium bersifat menguatkan kerja jantung (Hartono, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Defi Setyawati (2017) di Desa Diwek Kabupaten Jombang, menunjukkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 16 responden sebelum diberikan jus semangka sebagian besar mengalami hipertensi sedang dan berat kemudian setelah diberikan jus semangka sebagian besar menjadi hipertensi ringan, sedang dan berat (p = 0,001 < α).

1. **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperimen dengan one group pre-test post-test design.*

Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi rawat jalan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Leworeng. Sampel penelitian ini adalah sebagian pasien hipertensi yang diambil secara purposive random sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti, sebanyak 10 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*,yaitu pengambilan sampel dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

1. **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Leworeng Kabupaten Soppeng pada 27 Juni- 27 Juli tahun 2019. Adapun hasil penelitian diperoleh sebagai berikut :

**Karakteristik Umum Responden**

Adapun karakteristik responden yang meliputi kelompok umur dan jenis kelamin :

Tabel 1

Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng

Tahun 2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik | n (10) | % |
| **Umur** |  |  |
| 45-54 | 2 | 20,0 |
| 55-64 | 3 | 30,0 |
| 65-74 | 4 | 40,0 |
| 75-79 | 1 | 10,0 |
| **Jenis Kelamin** |  |  |
| Laki-laki | 3 | 30,0 |
| Perempuan | 7 | 70,0 |

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukan bahwa karakteristik responden yang banyak pada kelompok umur 65-74 tahun yaitu sebanyak 4 orang (40,0%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 7 orang (70,0%).

**Riwayat Konsumsi Obat**

Distribusi Riwayat Konsumsi Obat Anti Hipertensi Pada responden :

Tabel 2

Distribusi Riwayat Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi Terhadap Lansia yang Mengonsumsi Jus Semangka Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng Kabupaten Soppeng

Tahun 2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Obat Anti  Hipertensi | n (10) | % |
| Pernah | 4 | 40,0 |
| Tidak pernah | 6 | 60,0 |

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang pernah mengonsumsi obat anti hipertensi sebanyak 4 orang (40,0%), sedangkan yang tidak pernah mengonsumsi obat anti hipertensi sebanyak 6 orang (60%%).

**Recall 2X24 Jam Pada Pemberian Jus Semangka**

Tabel 3

Distribusi Asupan Responden Wanita umur 45-64 Tahun

Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng

Tahun 2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zat Gizi | Pre test | % AKG | Post | % AKG | Δ |
| X±SD | X±SD |
| Energy (kkal) | 869,95±213,77 | 45,78 | 1080,2±284,98 | 56,85 | 11,07 |
| Protein (g) | 38,96±25,64 | 68,35 | 41,35±26,49 | 72,54 | 4,19 |
| Lemak(g) | 17,04±13,29 | 32,15 | 17,81±13,38 | 33,60 | 1,45 |
| Karbohidrat (g) | 137,63±22,32 | 48,29 | 144,06±17,84 | 50,54 | 2,25 |
| Lemak tak jenuh (g) | 5,2±3,33 | 9.81 | 6,04±3,15 | 11,39 | 1,58 |
| PUFA (g) | 2,71±1,58 | 7,58 | 3,31±1,71 | 11,82 | 4,24 |
| Kolesterol (mg) | 47,86±39,87 | 6,83 | 52,39±39,44 | 7,48 | 0,65 |
| Vitamin A (µg) | 245,07±36,86 | 49,01 | 246,7±35,26 | 49,34 | 0,33 |
| Vitamin B1 (mg) | 0,30±0,08 | 30 | 0,41±0,24 | 41 | 11 |
| Vitamin B2 (mg) | 0,29±0,11 | 26.36 | 0,39±0,10 | 35,45 | 9,09 |
| Vitamin B6(mg) | 0,51±0,17 | 34 | 0,51±0,17 | 51,15 | 17,15 |
| Vitamin C (mg) | 54,5±59,31 | 72,66 | 60,23±67,33 | 80,30 | 7,64 |
| Sodium (mg) | 112,6±143,57 | 12,51 | 122,62±147,53 | 13,62 | 1,11 |
| Potassium (mg) | 947,03±383,23 | 20,14 | 992,15±373,01 | 21,10 | 0,96 |
| Calsium (mg) | 530,37±773,33 | 53,03 | 552,08±772,48 | 55,20 | 2,17 |
| Magnesium (mg) | 168,73±74,12 | 52,72 | 178,2±373,01 | 55,68 | 2,96 |
| Posphoru (mg) | 609,1±581,73 | 87 | 642,97±604,84 | 91,71 | 4,71 |
| Iron (mg) | 4,53±3,19 | 15,1 | 5,04±3,50 | 16,8 | 1,7 |
| Zinc (mg) | 3,94±2,33 | 39,4 | 4,23±2,29 | 43,2 | 3,8 |

Sumber : Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa asupan zat gizi pada responden wanita berdasarkan umur 45-64 tahun pada kelompok jus semangka pada pre test yang tertinggi yaitu pada zat gizi energy dengan nilai rata-rata 869,95 kkal (AKG 45,78%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vitamin B2 dengan nilai rata-rata 0,29 mg (AKG 26,36%). Sedangkan pada post test yang tertinggi yaitu pada zat gizi energy dengan nilai rata-rata 1080,2 kkal (AKG sebanyak 56,85%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vittamin B2 dengan nilai rata-rata 0,39 mg (AKG 35,45%) dengan nilai Δ 11,07 dan 9,09.

Tabel 4

Distribusi Asupan Responden wanita umur 65-80 Tahun

Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng

Tahun 2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zat Gizi | Pre test | % AKG | Post | % AKG | Δ |
| X±SD | X±SD |
| Energy (kkal) | 625,85±739,7 | 32,93 | 871,30±133,87 | 45,85 | 12,92 |
| Protein (g) | 29,36±5,25 | 47,35 | 38,19±5,18 | 61,59 | 14,24 |
| Lemak(g) | 4,83±1,94 | 9,11 | 5,97±1,93 | 11,26 | 2,15 |
| Karbohidrat (g) | 112,40±30,94 | 36,37 | 118,16±37,12 | 38,23 | 1,86 |
| Lemak tak jenuh (g) | 3,32±1,84 | 6,26 | 4,32±2,29 | 8,15 | 1,89 |
| PUFA (g) | 0,89±0,17 | 3,29 | 1,34±0,47 | 4,96 | 1,67 |
| Kolesterol (mg) | 77,71±38,72 | 11,10 | 80,16±40,30 | 11,45 | 0,35 |
| Vitamin A (µg) | 194,5±166,7 | 32,41 | 209,8±177,03 | 34,96 | 2,55 |
| Vitamin B1 (mg) | 0,25±0,08 | 25 | 0,58±0,32 | 58 | 33 |
| Vitamin B2 (mg) | 0,19±0,08 | 17,27 | 0,51±0,33 | 46,36 | 29,09 |
| Vitamin B6(mg) | 0,35±0,15 | 20,58 | 0,35±0,15 | 20,58 | 0 |
| Vitamin C (mg) | 52,86±73,41 | 58,73 | 59,30±76,42 | 65,88 | 7,15 |
| Sodium (mg) | 64,48±35,54 | 7,16 | 69,11±36,31 | 7,67 | 0,51 |
| Potassium (mg) | 657,63±293,79 | 13,99 | 709,47±293,91 | 15,09 | 1,1 |
| Calsium (mg) | 61,23±37,30 | 6,12 | 63,3±38,18 | 6,33 | 0,21 |
| Magnesium (mg) | 83,08±27,83 | 23,73 | 98,28±37,15 | 28,08 | 4,35 |
| Posphoru (mg) | 360,03±127,99 | 51,43 | 389±159,44 | 55,57 | 4,14 |
| Iron (mg) | 1,65±0,47 | 5,5 | 2,22±0,55 | 7,4 | 1,9 |
| Zinc (mg) | 1,99±0,52 | 15,30 | 2,48±0,37 | 19,07 | 3,77 |

Sumber : Data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa asupan zat gizi pada responden wanita berdasarkan umur 65-80 tahun pada kelompok jus semangka pada pre test yang tertinggi yaitu pada zat gizi potassium dengan nilai rata-rata 657,63 kkal (AKG 13,99%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vitamin B2 dengan nilai rata-rata 0,19 mg (AKG 17,27%). Sedangkan pada post test yang tertinggi yaitu pada zat gizi energy dengan nilai rata-rata 871,30 kkal (AKG sebanyak 45,85%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vittamin B6 dengan nilai rata-rata 0,35 mg (AKG 20,58%) dengan nilai Δ 1,1, 12,92 dan 0.

Tabel 5

Distribusi Asupan Responden laki-laki umur 65-80 Tahun

Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng

Tahun 2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zat Gizi | Pre test | % AKG | Post | % AKG | Δ |
| X±SD | X±SD |
| Energy (kkal) | 851,31±240,73 | 54,92 | 992,71±203,40 | 64,04 | 11,12 |
| Protein (g) | 33,39±11,90 | 58,57 | 38,64±14,36 | 67,78 | 9,21 |
| Lemak(g) | 13,85±11,84 | 32,20 | 17,56±16,08 | 40,83 | 8,63 |
| Karbohidrat (g) | 145,34±19,80 | 57,56 | 155,36±22,65 | 61,65 | 1,07 |
| Lemak tak jenuh (g) | 6,75±3,52 | 15,69 | 7,83±3,56 | 18,20 | 2,51 |
| PUFA (g) | 3,80±2,45 | 17,27 | 4,67±1,71 | 21,22 | 3,95 |
| Kolesterol (mg) | 139,1±142,11 | 19,87 | 165,17±177,94 | 23.59 | 4,72 |
| Vitamin A (µg) | 499,15±357,32 | 99,83 | 530,48±376,91 | 106,09 | 6,26 |
| Vitamin B1 (mg) | 0,37±0,08 | 46,25 | 0,62±0,22 | 77,5 | 31,25 |
| Vitamin B2 (mg) | 0,23±0,17 | 25,5 | 0,48±0,17 | 53,33 | 27,83 |
| Vitamin B6(mg) | 0,45±0,70 | 30 | 0,45±0,07 | 30 | 0 |
| Vitamin C (mg) | 50,38±146,50 | 66,66 | 55,45±187,44 | 73,33 | 6,67 |
| Sodium (mg) | 84,41±42,41 | 9,37 | 89,16±42,54 | 9,90 | 0,53 |
| Potassium (mg) | 1155,38±621,60 | 24,57 | 1192,91±654,04 | 25,38 | 0,81 |
| Calsium (mg) | 123,03±60,91 | 12,30 | 136,21±71,76 | 13,62 | 0,96 |
| Magnesium (mg) | 113,4±11,88 | 35,43 | 128,9±11,26 | 40,28 | 12,58 |
| Posphoru (mg) | 479,33±123,00 | 68,47 | 489,71±120,73 | 69,95 | 9,99 |
| Iron (mg) | 2,47±0,40 | 8,23 | 2,98±0,34 | 9,93 | 1,7 |
| Zinc (mg) | 2,97±1,05 | 29,7 | 3,52±1,22 | 35,2 | 5,5 |

Sumber : Data Primer

Tabel 5 menunjukkan bahwa asupan zat gizi pada responden laki-laki berdasarkan umur 65-80 tahun pada kelompok jus semangka pada pre test yang tertinggi yaitu pada zat gizi potassium dengan nilai rata-rata 1155,38 mg (AKG 24,57%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vitamin B2 dengan nilai rata-rata 0,23 mg (AKG 25,5%). Sedangkan pada post test yang tertinggi yaitu pada zat gizipotassium dengan nilai rata-rata 1192,91 kkal (AKG sebanyak 25,38%), dan yang terendah terdapat pada zat gizi Vittamin B6 dengan nilai rata-rata 0,45 mg (AKG 30%) dengan nilai Δ potassium 0,81, vitamin B2 27,83 dan vitamin B6 0.

**Perbedaan Tekanan Darah Awal dan Akhir**

Tabel 6

Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Pemberian Jus Semangka Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng Kab. Soppeng

Tahun 2019

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tekanan  Darah | Semangka | | | |
| Pre test | | Post test | |
| n | % | N | % |
| Normal | 0 | 0,0 | 5 | 50,0 |
| Pra hipertensi | 2 | 20,0 | 2 | 20,0 |
| Hipertensi | 8 | 80,0 | 3 | 30,0 |
| Total | 10 | 100,0 | 10 | 100,0 |

Sumber : Data Primer

Tabel 6 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum pemberian jus semangka yang banyak yaitu hipertensi sebanyak 8 orang (80,0%). Sedangkan setelah pemberian jus semangka tekanan darah yang banyak yaitu tekanan darah normal sebanyak 5 orang (50,0%).

**Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Setelah Pemberian Jus Semangka**.

Tabel 7

Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Awal dan Akhir Setelah Pemberian Jus Semangka Di Wilayah Kerja Puskesmas

Leworeng Kabupaten Soppeng

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pemberian Jus | Pre Test Sistolik | Post Test Sistolik | p |
| X ± SD | X ± SD |
| Semangka | 147±14.8661 | 131±13.7477 | 0,003 |

Sumber : Data Primer

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test dapat dilihat bahwa ada pengaruh setelah pemberian jus semangka dengan nilai p vaule 0,003.

**Pengaruh Tekanan Darah Diastolik Setelah Pemberian Jus Semangka.**

Tabel 8

Pengaruh Tekana Darah Diastolik Awal dan Akhir Setelah Pemberian Jus Semangka Di Wilayah Kerja Puskesmas

Leworeng Kabupaten Soppeng

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pemberian Jus | Pre Test Diastolik | Post Test Diastolik | p |
| X ± SD | X ± SD |
| Semangka | 91±7 | 83±6.40312 | 0,667 |

Sumber : Data Primer

Tabel 8 menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test dapat dilihat bahwa tidak ada pengaruh setelah pemberian jus semangka dengan nilai p vaule 0,667 (p>0,005).

**PEMBAHASAN**

1. Tekanan Darah Awal Dan Akhir Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Semangka

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan terapi, baik berupa terapi Farmakologis dan Non-farmakologi. Terapi Farmakologis hanya dapat memberikan efek berupa menurunkan tekanan darah sedangkan terapi Non farmakologis mempunyai tujuan menurunkan tekanan darah serta dapat mengendalikan faktor risiko hipertensi dan penyakit lainnya. Terapi Non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menurunkan berat badan berlebih, menurunkan asupan garam, menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, latihan fisik, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Wang, et all dalam Cici dan Rizki, 2019).

Semangka memiliki kandungan kalium, vitamin C, karbohidrat, likopen yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung serta *citrulline* yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh dan vitamin B6 yang dapat merangsang hormon dalam otak untuk mengatasi kecemasan sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan kaliumnya yang cukup tinggi dan berperan sebagai diuretik alami yang dapat membantu kerja jantung dan menurunkan tekanan darah (Arturo F, 2014).

Hasil penelitian sebelum pemberian jus semangka yang mengalami tekanan darah pra hipertensi sebanyak 2 orang (20,0%), yang hipertensi sebanyak 8 orang (80,0%).

Setelah dilakukan penelitian yang mengalami pra hipertensi sebelum pemberian jus semangka yaitu sebanyak 2 orang (20,0%), setelah pemberian jus semangka ada yang mengalami penurunan tekanan darah dari pra hipertensi menjadi normal sebanyak 1 orang (10,0%), yang mengalami peningkatan sebanyak 1 orang (10,0%) tekanan darah sebelum pemberian jus yaitu 130/100 setelah pemberian jus mengalami peningkatan yaitu 140/80, hal ini dikarenakan kebiasaan responden mengonsumsi ikan asin, rokok dan kondisi responden yang kurang istirahat.

Hal ini dikarenakan kondisi responden yang kurang istrahat, dan merokok. Hasil penelitian Indar dan Miftafu tahun 2017 menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pajangan Bantul (p= 0,008).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Junaedi, Edi tahun 2015 bahwa zat kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dalam dinding arteri lebih rentan terhadap penumpukkan plak. Nikotin dalam tembakau dapat membuat jantung bekerja lebih keras karena tejadi penyempitan pembuluh darah sementara. Selain itu dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah.

Sebelum pemberian jus semangka yang megalami hipertensi sebanyak 8 orang (80,0%), diatanranya yang tekanan darah 140 sebanyak 4 orang (40,0%) setelah pemberian jus semangka megalami penurunan jadi normal sebanyak 3 orang (30,0%), yang tetap sebanyak 1 orang (10,0%) hal ini dikarenakan bahwa responden sudah lama menderita hipertensi atau >1 tahun. Tekanan darah 150 sebanyak 1 orang (10,0%) setelah pemberian jus semangka tekanan darah turun jadi pra hipertens i yaitu 130, tekanan darah 160 sebanyak 2 orang yang mengalami penurunan jadi normal sebanyak 1 orang (10,0%), dan 1 orang (10,0%) mengalami tekann darah tetap hal ini dikarenakan responden s udah lama atau >1 tahun mengalami tekanan darah tinggi dan dilihat dari recall nya responden sering mengonsumsi ikan asin. Dan tekanan darah 180 sebanyak 1 orang (10,0%) setelah pemberian jus tekanan darahnya yaitu 150 hal ini dikarenakan responden mengalami hipertensi 3 bulan terakhir dan responden juga pernah mengonsumsi obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya. Dari hasil uji paired t-test didapatkan untuk penurunan tekanan darah sistolik p *vaule =*0,003 artinya ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap penderita hipertensi pada lansia diwilayah kerja Puskesmas Leworeng Kabupaten Soppeng.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maya Fadilah hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pre test 158±13,3 mmHg dan diastolik 93,4±7,45 mmHg, dan tekanan darah sistolik posttest 136±8,4 mmHg dan diastolik 82,81±5,8 mmHg. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan untuk penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastole p *value* = 0,000 artinya ada Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Tresna Werdha Palembang tahun 2016.

**KESIMPULAN**

Ada pengaruh yang signifikan pada konsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah sistolik namun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah diastolik terhadap penderita hipertensi pada lansia.

**SARAN**

Diharapkan kepada penderita hipertensi untuk dapat terusmelanjutkan konsumsi jus semangka sebanyak 200 ml dalam 2 kali sehari (pagi dan sore) sebagaialternatif pengobatan non farmakologis untuk mengontrol ataumenurunkan tekanan darah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ann *et al,* 2015. Upaya *Farmakologi Dan Nonfarmakologi* *Terhadap Pengendalian Tekanan Darah*. Surabaya.

Arturo F, 2014. *Effects Of Watermelon Supplementation On Aortic Hemodinamic Responses To The Cold Pressor Test In Obese Hipertensive Adult. Am J Hypertens.* [diakses tanggal 9 September 2019]; Makassar.

Cici Apriza Yanti & Rizki Muliati. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi*.Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol 4(2) Juni 2019 (406-413)

Defi Setyawati, 2017. *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* Jombang.

Hartono RIW 2014. Harto A. Sehat Dengan Gaya Hidup. Terapi Gizi Medik Untuk Berbagai Penyakit, Yogyakarta: Raphe Publishing.

Junaedi E, Yulianti S, Rinata MG, 2015. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: Media.

Kementrian Kesehatan RI, 2016. Riset Kesehatan Dasar 2016. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI 2016.

Maya Fadlilah. 2016. *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang.* [https://ejournal.stikesmp.ac.id ›](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwib--vupPjlAhVKyjgGHegEDf8QFjABegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fejournal.stikesmp.ac.id%2Findex.php%2Fmaskermedika%2Farticle%2Fview%2F177%2F147&usg=AOvVaw3gJSDHuN6fNEkN0ECcxjXn).Volume 4, Nomor 1, Juni 2016.

M. Najdib Bustan. 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.

World Health Organization. 2014. Dalam Buku Ajar Konsep Dasar Hipertensi. Jakarta: Aromedia.