

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap  
penurunan tekanan darah pada lansia  
di desa pekon Ampai Kabupaten  
Pesawaran

*By* Eni Marliani

INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 12, 2019

Revised: November, 23, 2021

Available online: November, 26, 2021

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

Eni Marliani, Rosmiyati\*

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : [rosmiyati@malahayati.ac.id](mailto:rosmiyati@malahayati.ac.id)

### Abstract

#### The effect of watermelon juice on blood pressure in elderly

**Background :** Hypertension or high blood pressure is a condition when blood flows through a blood vessel with a force greater than usual. Handling that besides pharmacological therapy is to use non-pharmacological therapy or complementary therapy. One preventive measure to reduce blood pressure is by consuming melon juice.

**Purpose:** To know the effect of watermelon juice on blood pressure in elderly

**Method:** A quantitative with a research design with a quasi-experimental approach. The population in this study were all elderly aged 50-65 years old. Sample 36 participants, divided by 2 groups (intervention and control) sampling technique used purposive sampling Data collection using observation sheets and data analysis used is the T-dependent test.

**Results :** Finding of the average blood pressure systolic before administration of Melon Juice with mean 154 mmHg, with SD 6.13, range 140-160 mmHg and the diastole range = 90-100. After consumption of Melon Juice is with mean of 133 mmHg, with SD 5.88 the range of systole = 130-150 and diastole range of 90-100.

**Conclusion:** There is an influence of the consumption of watermelon Juice to decrease blood pressure in the elderly (p-value 0,000 <0,05). Suggestions For the elderly and the community, and families, to apply herbal remedies to treat symptoms of hypertension, one of them consumes melon juice to reduce high blood pressure levels, so it can reduce the use of pharmacological drugs that have side effects.

**Keywords:** Watermelon juice; Blood pressure; Hypertension; Elderly

**Pendahuluan :** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. Dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia  $\geq$  75 tahun. Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi jus melon .

**Tujuan:** Diketahui Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Pekon Ampai Kabupaten Pesawaran tahun 2019.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia usia 50-65 tahun dengan sampel 36 partisipan yang ddbagi kedalam 2 grup yaitu grup intervensi dan grup kontrol, Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan analisa data yang digunakan adalah uji *T-dependent*.

**Hasil:** didapatkan bahwa Distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah sebelum pemberian Jus Melon adalah 154 mmHg, dengan SD 6.13, nilai sistole = 140-160 mmHg dan nilai diastole = 90-100. Distribusi frekuensi Rata-rata

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

tekanan darah sesudah pemberian Jus Melon adalah 133 mmHg, dengan SD 5.88 nilai sistole = 130-150 dan diastole = 90-100.

**Simpulan :** Ada pengaruh konsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (p value 0,000 < 0,05). Saran Bagi lansia dan masyarakat, bagi masyarakat maupun keluarga dapat menerapkan pengobatan herbal yang tepat untuk mengobati gejala hipertensi salah satunya mengkonsumsi jus melon agar menurunkan kadar tekanan darah tinggi, jadi bisa mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi yang ada efek sampingnya.

**Kata Kunci:** Jus melon; Tekanan darah; Hipertensi; Lansia

## PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit koroner. Lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler. Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi (Widyasari & Candrasari, 2010 ; Yekti & Wulandari, 2011). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Ini adalah kondisi kritis yang dapat saring hati, melukai pembuluh darah, menyebabkan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, masalah ginjal, dan jika tidak diobati dapat menyebabkan kematian. Secara global hipertensi dianggap sebagai faktor risiko penting untuk penyakit jantung dan penyebab utama kematian (Lathifah & Ismiyeni, 2017). Menurut survey yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2000, jumlah penduduk dunia yang menderita hipertensi untuk pria sekitar 26,6% dan wanita sekitar 26,1% dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 29,2% (Herdiani, 2019). Hasil sensus penduduk tahun 2010, Indonesia saat ini termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak didunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk. Berdasarkan proyeksi Bappenas, jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat dari 18,1 juta (2010) menjadi 29,1 juta (2020) dan 36 juta (2025). Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia, tentunya diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lanjut usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012)

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidaphipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkatmenjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidaphipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasukIndonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak padausia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun2013 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9%pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan63,8% pada usia  $\geq$  75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016). Menurut data dinas Kesehatan Lampung, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak. Pada tahun 2016, penderita hipertensi sebanyak 6755 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 dengan jumlah penderita sbanyak 20.116 orang (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2017).

Banyak faktor yang dapat memperbesar resiko terjadinya hipertensi pada seseorang, diantaranya faktor individu seperti umur, keturunan, jenis kelamin dan suku. Hipertensi jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan stroke dan gangguan pada jantung, penderita hipertensi di Indonesia tergolong tinggi rencana pemerintah untuk menurunkan jumlah pendrita hipertensi yang sudah ada salah satunya pemerintah melakukan kebijakan melakukan monitoring dan evaluasi terhadap penderita hipertensi. Makin tinggi tekanan darah makin tinggi resikonya, maka dari itu setiap penderita hipertensi harus mengetahui tekanan darah karena hipertensi merupakan penyakit yang mematiakan. Hipertensi dapat mempengaruhi beberapa sikap yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi sebagai berikut sikap ketegangan, kekhawatiran, status social, kebisingan, dan kegelisahan (Agrina, Rini, & Hairitama, 2011 ; Linda, 2018).

**Eni Marlani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

Upaya penyembuhan terjadinya hipertensi dapat dilakukan berbagai cara yaitu dengan melakukan program nutrisi dari The Daslt (dietery approaches to stophyperetension) yang merupakan diet rendah lemak, tinggi buah-buahaan dansayuran. Buah-buahan yang dianjurkan pada penderita hipertensi seperti buah-buahan yang berefek menurunkan tekanan darah, misalnya buah melon (Sumeru & Proverawati, 2018 ; Ainurrafiq, Risnah & Azhar, 2019 ).

Sebaiknya penderita hipertensi dalam sehari dianjurkan mengkonsumsi lebih dari 8 buah dan sayur-sayuran setiap harinya. Untuk memenuhi hal ini dapat di konsumsi misalnya buah melon, Karena buah melon mengandung beberapa mineral yaitu protein kalsium, kalium dan fosfor. Kalium yang berguna untuk menurunkan tekanan darah serta berperan dalam kontraksi otot, denyut jantung dan penyampaian impuls saraf diseluruh tubuh, karena kalium mempunyai peran penting dalam mencegah penyakit stroke, hipertensi, dan stres. Sehingga dapat digunakan untuk terapi dalam mencegah hipertensi (Ainurrafiq, Risnah & Azhar, 2019 ; Aini, 2015).

Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi tubuh. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah lansia adalah: Asupan garam dan natrium, Nutrisi (Konsumsi jus melon, mentimun, temulawak, dan ekstrak bawang putih), Penurunan berat badan, Berhenti merokok, Jangan stress.

Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah jus melon (Yekti & Wulandari, 2011 ; Martin & Mardian, 2016).

Beberapa jenis melon masih dipercaya ampuh mengobati beberapa penyakit dalam tubuh manusia. Biasanya tidak hanya daging buahnya yang dimanfaatkan sebagai obat, daun, kulit buah, akar hingga batangnya juga mengandung kebaikan herbal. Jus melon adalah jenis melon yang baik untuk menjaga kesehatan jantung; kelancaran peredaran darah; hipertensi, sembelit; dan menjaga kecantikan kulit serta wajah ( Husni, Putra, & Lelana, 2014).

#### METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan One group pretest – posttest design. Waktu penelitian dilaksanakan pada Februari – Juli 2019. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Desa Pekon Ampai Kabupaten Pesawaran tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia usia 50-65 tahun di Desa Pekon Ampai Kabupaten Pesawaran bulan februari 2019 dengan jumlah sampel 36 partisipan.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan didapatkan jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 48 orang mempunyai tekanan darah lebih dan di daerah tersebut belum pernah dilakukan penyuluhan penanganan hipertensi. Pada kelompok intervensi mengkonsumsi, pemberian jus melon sebanyak 2 kali pagi dan sore hari sebanyak 200 cc dalam sehari dalam selama 7 hari. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya menjalani perawatan seperti biasa seperti kehidupan sehari-hari.

**Eni Marlani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

**HASIL**

**Tabel. Data Demografi Responden N=36**

Variabel	Kelompok Intervensi (n=18)	Kelompok Kontrol (n=18)	p-value	OR
<b>Data Demografi</b>				
<b>Usia (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)</b>	(58.17±3.693) (50-65)	(58.17±3.693) (50-65)		
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>				
Laki-laki	10/55.5	8/44.4		
Perempuan	8/44.4	10/55.5		
<b>Lamanya Mempunyai Penyakit Hipertensi (Mean±SD)</b>				
	6.33±1.970	3.22±0.567		
<b>Menggunakan obat hipertensi (n/%)</b>				
Tidak	12/66.6	14/74.4		
Iya	6/33.3	4/25.6		
<b>Tekanan darah sebelum Intervensi</b>				
Sistolik (Mean+SD) (Rentang) (mmHg)	(149.33±6.624)(140-160)	(125.33±4.524)(120-140)	0.000	17.84 – 12.68
Diastolik (Mean+SD) (Rentang) (mmHg)	(91.94±3.489)(90-100)	(81.94±2.289)(80-100)		
<b>Tekanan Darah Sesudah Intervensi</b>				
Sistolik (Mean+SD) (Rentang) (mmHg)	(139.94±6.991)(130-150)	(115.33±3.224)(120-140)		
Diastolik (Mean+SD) (Rentang) (mmHg)	(82.94±3.670)(90-100)	(71.94±1.289)(80-100)		
<b>Selisih Nilai</b>				
Sistolik (Mean+SD) (mmHg)	(9.39±0.367)	(10.00±1.300)		
Diastolik (Mean+SD) (mmHg)	(9±0.181)	(10.00±1.00)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa responden berjumlah 36 responden, kelompok intervensi berjumlah 18 responden usia rata-rata 58.17, standar deviasi 3.693 rentang usia responden 50-65 tahun. Jenis Kelamin Laki-laki

10(55.5%). Lamanya Mempunyai Penyakit Hipertensi dengan nilai rata rata 6.33 dan standar deviasi 1.970. Responden yang tidak menggunakan obat hipertensi terdapat 12 orang (66.6). Tekanan darah sebelum Intervensi nilai rata

**Eni Marliani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

rata Sistolik 149.33 dan standar deviasi 6.624 dengan rentang tekanan sistolik 140-160 mmHg, dan nilai rata rata Diastolik 91.94 dan standar deviasi 3.489 dengan rentang tekanan diastolik 90-100 mmHg, p-value 0.000, OR 17.84 – 12.68, dapat di dilihat hasil sesudah Intervensi nilai rata rata tekanan Sistolik 139.94 dan standar deviasi 6.99 dengan rentang sistolik sesudah intervensi yang menjadi 130-150 mmHg, nilai rata rata tekanan Diastolik 82.94 dan standar deviasi 3.670, dan tekanan diastolik sesudah intervensi menjadi 90-100 mmHg. Selisih Nilai rata rata sistolik 9.39 dan standar deviasi sistolik 0.367, Selisih Nilai rata rata Diastolik 9 dan standar deviasi 0.181.

Kelompok control berjumlah 18 responden, usia rata-rata 58.17, standar deviasiasi 3.693, rentang usia 50-65 tahun. Jenis kelamin perempuan 10(55.5) responden. Lama nya mempunyai penyakit hipertensi rata-rata 3.22, standar deviasiasi 0.567. tidak menggunakan obat hipertensi 14 (74.4) responden.tekanan darah sebelum intervensi sistolik rata-rata 125.33, standar deviasiasi 4.524, rentang 120-140, diastolik rata-rata 71.94, standar deviasiasi 1.289, rentang 80-100. Tekanan darah sesudah intervensi sistolik rata-rata 115.33, standar deviasiasi 3.224, rentang 120-140, diastolik rata-rata 71.94, standar deviasiasi 1.289, rata-rata 80-100. Selisih nilai sistolik rata-rata 10.00, standar deviasiasi 1.300. selisih nilai diastolic rata-rata 10.00, standar deviasiasi 1.00

## PEMBAHASAN

### Rerata Tekanan Darah Sebelum dan sesudah diberi Jus Melon

Berdasarkan tabel 1 Hasil analisis dapat dilihat dari 18 responden, diketahui bahwa pemberian Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai sistole = 140-160 mmHg dan nilai diastole = 90-100 mmHg dengan nilai rata rata tekanan sistolik 149.33 mmHg dan standar deviasi 6.624 mmHg, dan nilai rata rata Diastolik 91.94 mmHg dan standar deviasi 3.489 rata-rata tekanan darah sesudah pemberian Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai sistole = 130-150 mmHg dan diastole = 90-100 mmHg dengan nilai rata rata tekanan Sistolik 139.94 mmHg dan standar deviasi 6.99 dengan rentang sistolik sesudah intervensi yang menjadi 130-150

mmHg, nilai rata rata tekanan Diastolik 82.94 mmHg dan standar deviasi 3.670.

Kelompok control berjumlah 18 responden, usia rata-rata 58.17, standar deviasiasi 3.693, rentang usia 50-65 tahun. Jenis kelamin perempuan 10(55.5) responden. Lama nya mempunyai penyakit hipertensi rata-rata 3.22, standar deviasiasi 0.567. tidak menggunakan obat hipertensi 14 (74.4) responden.tekanan darah sebelum intervensi sistolik rata-rata 125.33, standar deviasiasi 4.524, rentang 120-140, diastolik rata-rata 71.94, standar deviasiasi 1.289, rentang 80-100. Tekanan darah sesudah intervensi sistolik rata-rata 115.33, standar deviasiasi 3.224, rentang 120-140, diastolik rata-rata 71.94, standar deviasiasi 1.289, rata-rata 80-100. Selisih nilai sistolik rata-rata 10.00, standar deviasiasi 1.300. selisih nilai diastolic rata-rata 10.00, standar deviasiasi 1.00

Hipertensi tidak memiliki keluhan dan tanda gejala yang khas, karena itulah disebut silent killer. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yakni mencapai 6,7 % dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia, bahkan fakta membuktikan bahwa satu dari empat penderita tidak mengetahui jika mereka menderita hipertensi. Hipertensi sering dianggap kondisi normal pada orang tua dan lansia.Padahal tidak demikian faktanya penyakit hipertensi sangat berbahaya dan. mengakibatkan orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi dan komplikasinya (Dewi & familia, 2010 ; Putri Budiyantri, D., Purwaningsih & Mustikasari, 2019).

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi salah satunya usia dan jenis kelamin. Kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur diatas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormon yang berbeda. Demikian juga pada perempuan dan laki-laki. Laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal (Laka, Widodo & Rahayu, 2018).

Apabila tekanan darah 130 per 90 atau 130/90 mmHg, berarti memiliki tekanan sistolik 130 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Angka normal

Eni Marliani, Rosmiyati\*

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

tekanan darah adalah yang berada pada 120/80 mmHg. Seseorang akan dianggap mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi jika hasil dari beberapa kali pemeriksaan, tekanan darah tetap mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu usia, keturunan, jenis kelamin, faktor olahraga, pola makan, minum alkohol, dan stres. Sedangkan faktor risiko pemicu yang diduga dapat mempengaruhi peningkatan hipertensi yaitu berusia diatas 65 tahun, mengonsumsi banyak garam, kelebihan berat badan, memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, kurang makan buah dan sayuran, jarang berolahraga, minum terlalu banyak kopi (minuman lain yang mengandung kafein) dan terlalu banyak mengonsumsi minuman keras (Anies, 2018).

Hasil dari penelitian tentang pengaruh jus buah melon Honeydew terhadap tekanan darah normal pada perempuan dewasa (Hasil diketahui adalah rata-rata tekanan darah setelah minum jus buah melon Honeydew sebesar 91/61 mmHg, lebih rendah daripada sebelum minum jus buah melon Honeydew sebesar 103/69 mmHg ( $p < 0,05$ ). Simpulan adalah jus buah melon Honeydew menurunkan tekanan darah sistol dan diastol. Menurut penelitian (Bimanteri, & Widaryati, 2014) tentang pengaruh pemberian jus melon terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Modinan Banyuwangi Sleman Yogyakarta. Hasil uji Independent T-test pada tekanan darah sistolik diperoleh nilai  $p$  sebesar 0.000, yang berarti nilai  $p < 0,05$  yang artinya buah melon berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik. Pada tekanan darah diastolik didapatkan nilai  $p$  sebesar 0.001, yang berarti nilai  $p < 0,05$ , yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus melon untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Menurut peneliti Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, migren atau sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk dan kelelahan. Pola makan yang buruk atau tidak sehat merupakan salah satu penyebab

orang terkena tekanan darah tinggi. Responden yang tidak mengalami penurunan dikarenakan sering mengonsumsi makanan-makanan yang mempunyai kadar lemak tinggi akan berisiko terkena hipertensi. Sehingga makanan yang berlemak tinggi akan membuat penyumbatan di pembuluh darah, sehingga tekanan darah akan menjadi naik. Pengobatan farmakologi memiliki efek yang lebih cepat dibandingkan dengan pengobatan non farmakologi. Tetapi pengobatan farmakologis memiliki efek samping yang lebih besar dibandingkan pengobatan non farmakologi. Salah satu buah yang dapat digunakan dalam sebagai terapi non-farmakologi adalah Jus Melon.

### **Pengaruh konsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia**

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat nilai rata-rata, standar deviasi dan standar error untuk masing-masing variabel. Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian Jus Melon untuk tekanan sistolik 149.33 mmHg dan diastolik 91.94 mmHg sedangkan Nilai rata-rata tekanan darah Setelah pemberian Jus Melon tekanan sistolik menjadi 139.94 mmHg dan tekanan diastoliknya 82.94 mmHg. Hasil uji statistik yang dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) pada tabel independent sample test adalah  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh konsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi dan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi dan disebut hipertensi. Angka yang diawal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah maju ke dalam pembuluh darah yang ada. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung dalam kondisi istirahat setelah kontraksi. Tekanan diastolik mencerminkan tekanan paling rendah yang ada pada pembuluh darah (Yekti, 2011). Hipertensi kerap menyerang orang dan jarang ditandai dengan kehadiran gejala yang mengejutkan. Kehadiran hipertensi biasanya ditandai dengan timbulnya tingkat tekanan darah di

**Eni Marlani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmiyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

atas normal, sehingga membutuhkan penanganan khusus sebelum akhirnya membuahkan serangan komplikasi dalam jangka panjang.

Kandungan kalium yang cukup pada melon sehingga dapat berfungsi sebagai diuretik. Kandungan sitrulin dan arginin berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO<sub>2</sub> sehingga keluarnya urin meningkat atau biasa disebut dengan diuretik. Diuretik bekerja dengan cara membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga daya pompa jantung menjadi lebih ringan dan mengurangi tekanan darah. Melon yang juga memiliki kandungan Lycopen yang tinggi serta efek diuretik yang dimiliki oleh buah melon juga berpengaruh penurunan tekanan darah. Lycopen berfungsi sebagai anti oksidan dan efek diuretik sebagai meningkatkan kelenturan pembuluh darah sehingga efeknya mampu memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Buah melon dan semangka baik untuk penderita hipertensi. Buah melon memiliki kandungan kalium 379 mg/100 g, serat 0,4g/100 g, dan kadar air 93 ml/100 g. Kandungan kalium, serat, dan air dalam buah melon dapat menetralkan tekanan darah dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh (Bimanteri, & Widaryati, 2014). Melon mengandung makronutrien, diantaranya ialah air, protein, karbohidrat, serat, gula, lemak dan kolesterol. Sedangkan kandungan mikronutrien melon antara lain kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, zinc, vitamin C, thiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>12</sub>, folat dan masih banyak kandungan lain di dalam melon (Jegtvig, 2009).

Fungsi dari kandungan yang dimiliki melon adalah menurunkan tekanan darah melalui kalium. Kalium ini berpengaruh baik bagi saraf, otot dan pembuluh darah. Konsumsi cukup kalium dari makanan alami pada diet sehat dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah dapat berisiko menjadi penyakit kronis seperti hipertensi yang menyebabkan banyak komplikasi dan berujung pada kematian (Atun, Siswati & Kurdanti, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan tentang pengaruh jus buah melon Honeydew terhadap tekanan darah

normal pada perempuan dewasa. Hasil diketahui adalah rata-rata tekanan darah setelah minum jus buah melon Honeydew sebesar 91/61 mmHg, lebih rendah daripada sebelum minum jus buah melon Honeydew sebesar 103/69 mmHg ( $p < 0,05$ ). Simpulan adalah jus buah melon Honeydew menurunkan tekanan darah sistol dan diastol (Lestari, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian Jus Melon adalah 155 sedangkan Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian Jus Melon adalah 129. Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh konsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dari hasil penelitian ini maka dapat dievaluasi sebagai berikut: melakukan pengkajian tentang pengetahuan klien dan keluarga mengenai hipertensi serta perawatannya, dan memberikan pendidikan kesehatan serta perawatan hipertensi dengan menggunakan Jus Melon selama 7 hari.

#### SIMPULAN

Distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah sebelum pemberian Jus Melon adalah 154 mmHg, dengan SD 6.13, nilai sistole = 140-160 mmHg dan nilai diastole = 90-100. Distribusi frekuensi Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian Jus Melon adalah 133 mmHg, dengan SD 5.88 nilai sistole = 130-150 dan diastole = 90-100. Ada pengaruh konsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia ( $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ ).

#### SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan sebagai penelitian selanjutnya khususnya mengenai manfaat pemberian mengkonsumsi Jus Melon terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia sehingga peneliti selanjutnya dapat mengontrol pola makan dan menambah jumlah sampel.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46-53
- Aini, M. N (2015). *Aneka Buah Berkhasiat Obat*. Yogyakarta: Real books.

**Eni Marliani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>



Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192-199.
- Anies, A. (2018). Penyakit Degeneratif. *Ar-Ruzz Medika: Yogyakarta*.
- Atun, L., Siswati, T., & Kurdanti, W. (2014). Asupan sumber natrium, rasio kalium natrium, aktivitas fisik, dan tekanan darah pasien hipertensi. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 6(1), 63-71.
- Bimanteri, L., & Widaryati, W. (2014). *Pengaruh pemberian jus melon terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Modinan Banyuraden Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Dewi, S., & Familia, D. (2010). Hidup bahagia dengan hipertensi. *Jakarta: A Plus Book*.
- Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung (2017). Surveilans kasus PTM berbasis puskesmas. *Bandar Lampung: Dinkes Kota Bandar Lampung*.
- Fatimah, D., & Dirdjo, M. M. (2017). Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Jus Semangka dalam Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017.
- Herdiani, N. (2019). Hubungan IMT dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 183-189.
- Husni, A., Putra, D. R., & Lelana, I. Y. B. (2014). Aktivitas antioksidan *Padina* sp. pada berbagai suhu dan lama pengeringan. *Jurnal Pascapanen dan Bioteknologi Kelautan dan Perikanan*, 9(2), 165-173.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012). Profil data kesehatan Indonesia tahun 2011. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Lathifah, N. S., & Ismiyeni, I. (2017). Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus Tahun 2017. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(4).
- Lestari, G. (2017). *Pengaruh Jus Melon Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Linda, L. (2018). The risk factors of hypertension disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150-157.
- Martin, W., & Mardian, P. (2016). Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal ipteks terapan*, 10(4), 211-217.
- Putri, D.B., Purwaningsih, W., & Mustikasari, I. (2019). Penerapan Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Dlingo 1, Kecamatan Dlingo, Kabupaten Bantul.
- Ratna, N. K. (2010). *Metodologi penelitian kajian budaya dan ilmu sosial humaniora pada umumnya*. Pustaka Pelajar.

**Eni Marliani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmiyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

- Sumeru, A., & Proverawati, A. (2018). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kemandirian Gizi Dan Kesehatan Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia Di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 4(1), 40-45.
- Yekti, S., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi hipertensi. *Yogyakarta: PT. Andi offset*.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21.
- Widyasari, D. F., & Candrasari, A. (2010). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo.

**Eni Marliani, Rosmiyati\***

Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Korespondensi Penulis: Rosmiyati. \*Email : rosmiyati@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>

# Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran

---

ORIGINALITY REPORT

---

11%

SIMILARITY INDEX

---

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

★[www.ejurnalmalahayati.ac.id](http://www.ejurnalmalahayati.ac.id)

Internet

19%

---

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE MATCHES < 10%

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON