

PEMBERIAN JUS SEMANGKA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Aulia Akmal

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: auliaakmal85@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan prevalensinya cukup tinggi dari tahun ketahun. Penyakit ini dapat menyebabkan risiko yang serius bagi penderita, bahkan bisa berisiko kematian. Dampak dari hipertensi jika tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi lain seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal. Intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi jus semangka yang memiliki manfaat luar biasa untuk kesehatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pemberian jus semangka pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus dan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dengan jumlah 2 responden penderita hipertensi yang sesuai dengan kriteria yaitu pasien dewasa akhir, subjek yang kooperatif, pasien hipertensi ringan, pasien berusia 35-40, pasien tidak mengalami komplikasi penyakit lain, dan tidak mendapatkan terapi non-farmakologis lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum intervensi pada subjek I yaitu 140/90 mmHg dan subjek II yaitu 150/100 mmHg. Tekanan darah setelah intervensi subjek I yaitu 128/84 mmHg, dan subjek II yaitu 143/95 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian jus semangka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Semangka, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that often occurs in the community and its prevalence is quite high from year to year. This disease can cause serious risks for sufferers, and can even risk death. If uncontrolled, hypertension can lead to other complications such as heart disease, stroke, and kidney disease. The intervention that can be done is watermelon juice therapy which has tremendous benefits for health. The purpose of the study was to determine the description of watermelon juice administration in patients with hypertension. This research design uses descriptive with a case study approach method and data collection techniques through interviews and observations with a total of 2 respondents with hypertension who fit the criteria, namely late adult patients, cooperative subjects, mild hypertension patients, patients aged 35-40, patients do not experience other disease complications, and do not get other non-pharmacological therapies. The results showed that blood pressure before intervention in subject I was 140/90 mmHg and subject II was 150/100 mmHg. Blood pressure after the intervention of subject I was 128/84 mmHg, and subject II was 143/95 mmHg. This study proves that giving watermelon juice can reduce blood pressure in people with hypertension. It is hoped that this research can be one of the interventions in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Watermelon Juice, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan prevalensinya cukup tinggi dari tahun ketahun. Penyakit ini dapat menyebabkan risiko yang serius bagi penderita, bahkan bisa berisiko kematian. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolic lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Mutaqqin, 2009).

World Helath Organization (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar

33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO 2021).

Riset Kesehatan Dasar 2021 menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi pada tahun 2018 dengan banyaknya penderita hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada RISKESDAS Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Berdasarkan data yang di peroleh dari dinas kesehatan provinsi Aceh Pada Tahun 2021, jumlah penderita hipertensi di Aceh yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Terdapat 2 kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100%, yaitu kabupaten Aceh Barat Daya, dan Kabupaten Pidie.

Gaya hidup adalah faktor terpenting yang memiliki dampak besar pada kehidupan masyarakat. Misalnya, gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan natrium, kurang olahraga, stress, merokok, dll (Medika, 2017). Hipertensi dapat di cegah agar tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi

seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal. (Nisa, 2013).

Penatalaksanaan hipertensi ini terbagi 2 yaitu pertama farmakologis, prinsip dasarnya perlu diperhatikan untuk menjaga kepatuhan dan meminimalisasi efek samping dari obat tertentu. Kedua, non farmakologis yaitu dengan memenuhi beberapa pola hidup sehat salah satunya yaitu dengan terapi jus. Terapi jus cukup efektif untuk mengendalikan hipertensi. Jus kaya serat, vitamin C, kalsium, kromium dan lemak esensial terbukti efektif meredam tekanan darah. Kandungan serat yang tinggi didalam buah akan mengikat lemak dan kelebihan garam. Salah satu dari buah yang bisa dijadikan bahan untuk terapi jus dalam mengendalikan hipertensi adalah semangka (Sutomo, 2016).

Semangka merupakan buah yang memiliki manfaat luar biasa untuk kesehatan. Semangka memiliki kulit cukup tebal, berwarna hijau muda dengan larik-larik hijau tua, dan daging buah berwarna merah atau kuning. *Asam amino sitrulin* pada semangka digunakan oleh tubuh untuk memproduksi asam amino arginin, selain itu, amino arginine digunakan oleh sel-sel pelapis pembuluh darah untuk membuat nitrat oksida. Zat inilah yang berperan untuk melemaskan pembuluh darah sehingga dapat

menurunkan tekanan darah dan mencegah penyakit jantung. (Nurleny, 2019).

Hasil penelitian Okta viani (2021) mengatakan kandungan kalium pada semangka mampu menurunkan efek natrium sehingga tekanan darah menurun, menjaga kekentalan dan menstabilkan darah. Kalium berfungsi sebagai natriuretic dan diuretic akibat tingginya kandungan air dalam semangka yang dapat menyebabkan peningkatan pengeluaran natrium dan cairan dengan membawa hasil metabolisme tubuh sehingga natrium dapat dikeluarkan melalui urin.

Buah semangka mengandung berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti vitamin A, vitamin C, kalium, dan magnesium. Buah ini juga mengandung L-citrulline yang bisa membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Semangka juga merupakan buah yang memiliki manfaat luar biasa untuk kesehatan. Semangka memiliki kulit cukup tebal, berwarna hijau muda dengan larik-larik hijau tua, dan daging buah berwarna merah atau kuning. *Asam amino sitrulin* pada semangka digunakan oleh tubuh untuk memproduksi asam amino arginine, selain itu, amino arginine digunakan oleh sel-sel pelapis pembuluh darah untuk membuat nitra oksida.

Kandungan asam amino dalam semangka mampu meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung 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. Kandungan kaliumnya cukup tinggi dan berperan sebagai diuretik alami yang dapat membantu kerja jantung dan menurunkan tekanan darah. Asam folat mengurangi cacat pada bayi baru lahir dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner.

Semangka memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah karena mengandung citrulline dan arginine, zat ini mampu merangsang produksi senyawa kimia yang membantu pembuluh darah menjadi lentur dan rileks. Citrulline akan bereaksi dengan enzim tubuh dan diubah menjadi arginine, sejenis asam amino yang berkhasiat bagi jantung dan sistem peredaran darah dan kekebalan tubuh yang terbukti menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa semangka dapat menurunkan tekanan darah

penderita hipertensi dengan obesitas 10-20mmHg pada siastolik maupun diastolik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Menurut Swarja (2015) Penelitian deskriptif adalah sebuah desain penelitian yang menggambarkan fenomena yang teliti dan juga menggambarkan besarnya masalah yang diteliti. Metode penelitian deskriptif sering digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian yang akan dilakukan ini melalui langkah langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengolahan membuat kesimpulan dan laporan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerapan terapi semangka dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada 2 subjek yang mengalami hipertensi penelitian dilakukan selama 9 hari, 2 hari pengkajian dan 7 hari penelitian yaitu pada tanggal 05 september 2023 sampai dengan 11 september 2023.

HASIL

Dalam studi kasus ini memakai dua orang sebagai subjek studi kasus yaitu subjek I dan

subjek II. kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria subjek bersedia menjadi responden dan kooperatif, tekanan darah sistolik 140mmHg dan tekanan diastolic 90mmHg, dan tidak mengalami komplikasi penyakit lain.

a. Subjek I

Subjek I bernama Tn. H berusia 38 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, pekerjaan buruh harian lepas, tinggal dirumah bersama keluarga, mempunyai 2 orang anak laki-laki. Subjek I mengalami hipertensi sudah 8 bulan yang lalu disebabkan karena banyak mengkonsumsi rokok serta mudah stress. Subjek I mengatakan ketika tekanan darahnya meningkat sering merasakan pusing sakit kepala dan kaku kuduk, subjek juga sudah tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi semenjak 3 bulan yang lalu.

b. Subjek II

Subjek II bernama Tn.S berusia 40 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, pekerjaan buruh harian lepas, tinggal di rumah bersama istri, belum mempunyai keturunan. Subjek II mengalami hipertensi 1 tahun yang lalu disebabkan oleh faktor pola hidup yang tidak sehat. Subjek mengatakan sering lelah, kaku kuduk dan pandangan kabur saat tekanan darah meningkat.

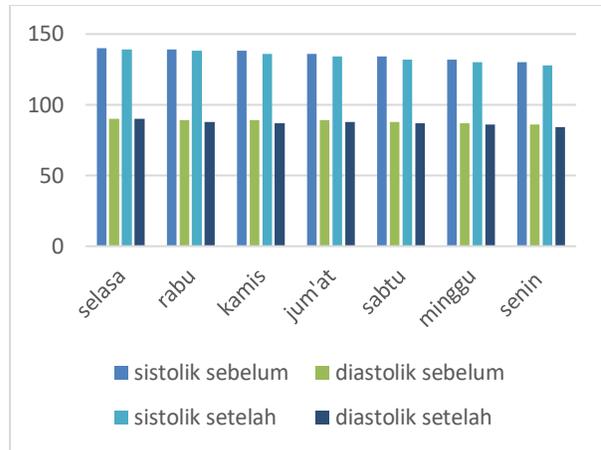


Diagram 1 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Subjek I Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi jus semangka.

Berdasarkan *diagram 2* diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I, setelah diberikan terapi pemberian jus semangka, setiap harinya turun bertahap dari 140/90mmHg menjadi 128/84mmHg, jadi nilai rata-rata dari subjek I yaitu 134/87mmHg.

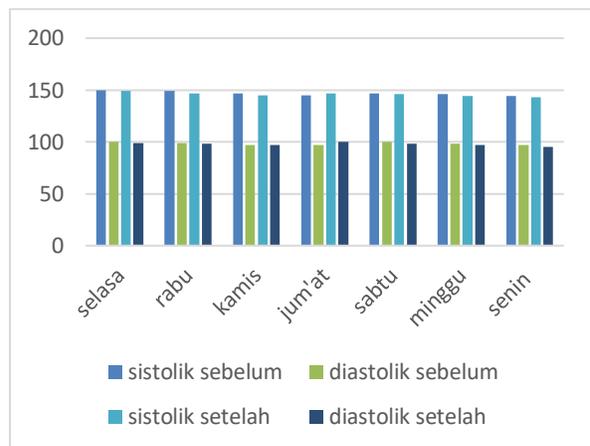


Diagram 2 Hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi jus semangka pada subjek II

Berdasarkan *diagram 3* diatas hasil evaluasi sebelum dan setelah pemberian jus

semangka pada subjek II menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek II setiap harinya turun bertahap dari 150/100mmHg menjadi 143/95mmHg, disebabkan karena adanya dukungan keluarga, dan faktor kepatuhan pasien dalam melakukan terapi jus semangka. Jadi nilai rata-rata dari subjek II yaitu 145/99mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pemberian jus semangka dalam menurunkan tekanan darah pada subjek yang menderita hipertensi yang sesuai dengan kriteria subjek menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi jus semangka pada kedua responden pada subjek I terjadi penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 128/84mmHg. sedangkan pada subjek ke II mengalami penurunan tekanan darah dari 150/1000 mmHg menjadi 143/95 mmHg.

Jus semangka dapat menurunkan tekanan darah karena semangka banyak mengandung berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti vitamin A, vitamin C, kalium, dan magnesium. Buah ini juga mengandung L-citrulline yang bisa membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Semangka juga merupakan

buah yang memiliki manfaat luar biasa untuk kesehatan (Nurleny, 2019).

Hasil penelitian kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan jus semangka. Ada beberapa faktor keberhasilan dari pemberian jus semangka dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu faktor kepatuhan terapi, pola hidup sehat, faktor dukungan keluarga, dan tingkat pendidikan. Menurut asumsi peneliti apabila seseorang menaati seluruh aturan sesuai SOP yang telah di arahkan tenaga kesehatan, semakin teratur dan patuh subjek terhadap terapi yang diberikan dan mengikuti sesuai dengan yang di anjurkan peneliti maka memberikan hasil yang maksimal. Hal ini di dukung oleh pendapat smantumkul (2014), kepatuhan terhadap pengobatan dapat diartikan sebagai tindakan seorang pasien dalam menggunakan obat, menaati seluruh aturan, dan nasihat yang di anjurkan oleh tenaga kesehatan yang sangat erat kaitannya dengan pencegahan terjadinya komplikasi.

Faktor kepatuhan terapi, Pola hidup yang sehat juga mempengaruhi keberhasilan terapi ini. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data selama pemberian terapi subjek I & II mengatakan menjaga pola makannya tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya

peningkatan tekanan darah, seperti makanan yang rendah lemak dan kolesterol. Menurut asumsi peneliti apabila subjek menjaga pola hidup dan pola makan dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah maka terapi yang diberikan dapat mempengaruhi keberhasilannya terapi. Hal ini di dukung oleh pendapat Vetri Nathalia (2017) penyakit Hipertensi dapat diminimalisir dengan perubahan pola hidup yang sehat seperti pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang terkandung dalam sayur sayuran atau buah-buah segar. Modifikasi gaya hidup dapat berpengaruh yang mendasar terhadap morbiditas dan mortalitas. Hal ini dapat menurunkan tekanan darah.

Faktor kepatuhan terapi, dan pola makan yang sehat, dukungan keluarga juga mempengaruhi keberhasilan pemberian terapi ini. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian pada Subjek I, mengatakan keluarganya sangat mendukung dirinya dalam pemberian bentuk dukungan seperti menjaga pola makan subjek, selalu mengingatkan untuk makan sayur sayuran dan buah-buahan dan mengingatkan untuk menghindari makan makanan yang rendah

lemak dan kolesterol. Menjaga subjek agar tidak stres.

Asumsi peneliti tingkat dukungan keluarga dan motivasi berupa dukungan emosional dapat mengurangi cemas pada penderita sehingga dapat meningkatkan semangat pasien. Hal ini di dukung oleh pendapat Puspita (2017) dalam penelitiannya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan berobat penderita hipertensi dalam berobat, menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga, peran petugas kesehatan dan motivasi-motivasi berupa dukungan emosional dapat membantu mengurangi ansietas yang disebabkan oleh komplikasi penyakit hipertensi tersebut, maka perlu upaya untuk meningkatkan dukungan sosial yang positif baik itu dukungan emosional, instrumental, informasional ataupun penghargaan yang dapat meningkatkan semangat pasien.

Kepatuhan terapi, pola hidup sehat, dan dukungan keluarga. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi. Menurut asumsi peneliti apabila seseorang berpendidikan mempunyai pengetahuan dan cara berpikir yang cepat dan mudah di memahaminya ketika peneliti menjelaskan tentang penyakit dan terapi. Pada umumnya tingkat pengetahuan yang

tinggi akan memudahkan seseorang untuk memecahkan informasi dan kemudian dapat menentukan pilihan dalam pelayanan kesehatan dan menerapkan hidup yang sehat dikemudian hari. Dengan demikian, apabila seseorang berpendidikan kurang maka tidak menutup kemungkinan bahwa orang tersebut akan mempunyai pengetahuan yang kurang pula dalam menentukan pilihan yang tepat ketika menghadapi suatu penyakit (Dwijayanti, 2011).

Hasil penelitian, didapat kan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, faktor keturunan, pekerjaan, stres, makanan yang tinggi garam/diet yang tidak seimbang, pola hidup tidak sehat, obesitas. Usia mempengaruhi terjadinya hipertensi, dari hasil penelitian di dapatkan data subjek I berusia 38 tahun dan subjek II berusia 40 tahun.

Asumsi peneliti semakin bertambahnya usia maka fungsi tubuh akan menurun, elastisitas pembuluh darah menurun dan kaku hal ini menyebabkan jantung bekerja lebih ekstra dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh, hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Pendapat ini di dukung oleh Copstead., dkk. di dalam artalesi, E (2011) bertambahnya usia menyebabkan peruba

han hormonal dan perubahan pada vaskuler menjadi tidak elastis dan kaku sehingga jantung bekerja ekstra dan tekanan dinding arteri meningkat.

Semakin bertambah usia, akan terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah.

Usia faktor yang dapat mempe ngaruhi hipertensi juga dapat disebabkan oleh jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian didapatkan kedua subjek berjenis kelamin laki-laki. Menurut asumsi peneliti usia dapat mempengaruhi hipertensi dikarenakan semakin bertambahnya usia resiko terjadinya hipertensi pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki setelah menopause.

Sherwood di dalam Artalesi (2011) wanita memiliki resiko lebih tinggi mengalami hipertensi setelah masa dewasa pertengahan. Hal ini di sebabkan karena wanita memiliki hormon penyebab menstruasi sehingga resiko Hipertensi pada wanita lebih tinggi dari pada laki-laki setelah menopause karena terjadi penurunan sekresi estrogen, hal ini mengakibatkan

penurunan HDL, serta mempengaruhi elastisitas pembuluh darah.

Faktor usia dan jenis kelamin, faktor stres juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapatkan data subjek I mengalami peningkatan tekanan darah karena pola hidup tidak sehat. Subjek mengatakan stres dengan ekonomi keluarganya saat ini hal ini menyebabkan istirahat dan tidur terganggu. Menurut asumsi peneliti stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena sistem saraf simpatis dan dapat mengganggu kualitas tidur.

Kualitas tidur yang tidak baik akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini sesuai dengan pendapat Koziar di dalam Mufarokhah (2019) emosi (marah, takut, sangat gembira) dapat meningkatkan tekanan darah, kemudian akan kembali turun ke batas normal bila hal tersebut telah berlalu. Hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol. Pendapat ini sesuai dengan Amanda, H (2017) kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan seseorang mengalami kekambuhan penyakit Hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk akan mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf

simpatis, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Faktor usia, jenis kelamin, dan faktor stres. Pola hidup yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan dari hasil penelitian yang di dapatkan subjek II mengalami peningkatan tekanan darah pada hari keempat karena mengonsumsi makanan yang asin.

Asumsi peneliti makanan yang mengandung lemak dan tinggi garam dapat meningkatkan tekanan darah dikarenakan garam dapat mengikat cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan. Hal ini di dukung oleh pendapat Koziar di dalam Mufarokhah (2019) garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, banyak mengandung lemak disertai tinggi garam dan rendah serat meningkatkan resiko terkena hipertensi.

Peneliti pemberian terapi jus semangka ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam pelaksanaan penelitian tampak penurunan sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi jus semangka,

namun terdapat juga peningkatan tekanan darah dikarenakan faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres, pola hidup tidak sehat, dan mengonsumsi makanan yang tinggi garam. Namun sebaiknya ketika diberikan terapi jus semangka subjek tidak memiliki salah satu faktor diatas untuk mengontrol tekanan darahnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Berdasarkan dari hasil pemberian terapi jus semangka selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil rata-rata sebelum pemberian terapi jus semangka, tekanan darah sistolik 140-150 mmHg dan diastolik 90-100 mmHg, sedangkan sesudah pemberian jus belimbing hasil rata-rata tekanan darah sistolik 134-145 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 87-99 mmHg.

Dimana selisih antara sebelum dan sesudah pemberian sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Setelah diberikan jus buah semangka mengalami perubahan/ penurunan tekanan darahnya dan ada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan terapi jus semangka yaitu faktor dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan faktor pola hidup yang sehat. Namun ada

juga beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah yaitu usia, jenis kelamin, keturunan, pola hidup tidak sehat, dan obesitas.

SARAN

Peneliti selanjutnya supaya dapat meningkatkan penerapan terapi pemberian jus semangka dengan baik yang sesuai untuk mendapatkan hasil yang signifikan khususnya pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, M, Nuralamsyah. M, Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Erlangga
- Anies. 2018. Penyakit Degeneratif: Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku dan Pola Hidup Modern yang Sehat. Yogyakarta: Ar-Ru Media.
- Aspiani, R 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler. Aplikasi NIC-NOC. Jakarta: EGC.
- Arianto, dkk. 2020. Pemberian Jus Semangka Efektif Dalam menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada penderita Hipertensi. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik. Volume 3 (1), 22-29.
- Dkk, t. s. (2021). *ensiklopedi makanan dan gizi buah buahan dan susu*. perpustakaan nasional RI: hikam pustaka.
- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri

- Maya. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. Jurnal STIKes 76 1 ISBN : 978-623-6792-17-9 Muhammadiyah Palembang.
- Mutaqqin, A. 2009. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Dan Hematologi. Medikal Salemba : Jakarta
- Nurleli. 2019. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng. Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman. Vol 1 No 2
- Nurleny. 2019. Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. Jurnal Akademika Baiturrahim. Volume 8 (1), 40-49.
- Pranata, a. e. (2017). *keperawatan medikal bedah*. yogyakarta: nuha medika.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. 2013. Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medikal