

## PENERAPAN JUS PEPAYA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

### *Application Of Papaya Juice In Reducing Blood Pressure In Hypertensive Patients*

<sup>1</sup>Rizaldi Nanda Wiguna, <sup>2</sup>Rahmati Ulvi, <sup>3</sup>Fakruddin, <sup>4</sup>Rina Karmila, <sup>5</sup>Melafilani S  
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Email : rahmatiulvi23@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan adalah pemberian jus pepaya. Pepaya memiliki efek diuretik yang membantu mengurangi beban kerja jantung melalui peningkatan pelepasan air dan natrium, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi sebelum serta sesudah terapi, menggunakan lembar pengkajian, lembar observasi, dan SOP penerapan jus pepaya. Penelitian dilakukan pada 05–11 April 2025 di Gampong Jeulingke, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, dengan pemberian jus pepaya pada sore hari selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek: subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, dan subjek II dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kesimpulannya, jus pepaya efektif menurunkan tekanan darah dan dapat diterapkan sebagai terapi non-farmakologi yang bermanfaat bagi masyarakat. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga untuk membantu pengendalian hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, tekanan darah, jus pepaya

#### **ABSTRACT**

*Hypertension is an increase in systolic blood pressure of  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure of  $\geq 90$  mmHg. One of the non-pharmacological therapies that can be used is the administration of papaya juice. Papaya has a diuretic effect that helps reduce the workload of the heart by increasing the excretion of water and sodium, thereby lowering blood pressure. This study aims to determine the application of papaya juice in reducing blood pressure in hypertensive patients. The type of research used was descriptive with a case study approach. Data were collected through interviews and observations before and after therapy, using assessment sheets, observation sheets, and the Standard Operating Procedure (SOP) for papaya juice administration. The study was conducted on April 5–11, 2025, in Gampong Jeulingke, Syiah Kuala District, Banda Aceh City, with papaya juice given in the afternoon for seven days. The results showed a decrease in blood pressure in both subjects: subject I from 150/100 mmHg to 130/80 mmHg, and subject II from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg. In conclusion, papaya juice is effective in lowering blood pressure and can be applied as a non-pharmacological therapy beneficial for the community. This therapy can also be performed independently by families to help control hypertension.*

**Keywords:** Hypertension, blood pressure, papaya juice

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya mencapai 140 mmHg atau lebih dan peningkatan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg atau lebih (Nurarif dan Kusuma, 2015). Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan ada 50%-70% pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi berpotensi menjadi penghalang tercapainya tekanan darah yang terkontrol dan dapat dihubungkan dengan peningkatan biaya / rawat inap serta komplikasi penyakit jantung (WHO, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) juga melaporkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia menderita hipertensi sebesar 34,11%. Prevalensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 36,85% yaitu 31,34%. Prevalensi hipertensi juga lebih tinggi di perkotaan (34,43%) dibandingkan di perdesaan (33,72%). Sedangkan menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia yang terbaru hipertensi menjadi penyakit dengan penyebab kematian nomor satu diatas diabetes melitus dan stroke (Kemenkes RI, 2023).

Data Dinas Kesehatan Aceh melalui Profil Kesehatan bahwa kasus hipertensi di Provinsi Aceh sepanjang tahun 2022 mencapai 897.116 kasus, meningkat dari tahun 2021 yaitu 656.354 kasus (Dinkes Aceh, 2022). Kabupaten dengan kasus hipertensi paling tinggi pada tahun 2022 adalah Kabupaten Bireuen yaitu 97.429 kasus, Kabupaten Aceh Timur 86.147 kasus dan Kabupaten Aceh Singkil sebanyak 78.044 kasus. Sedangkan wilayah dengan

kasus hipertensi terendah berada di Kabupaten Simeulue yaitu 5.964 kasus, Kabupaten Aceh Jaya 7.231 dan Kota Sabang sebanyak 8.239 kasus. Sementara itu Kabupaten Aceh Barat Daya memiliki jumlah kasus hipertensi sebanyak 33.784 kasus yang terbagi laki-laki 15.532 kasus dan perempuan sebanyak 18.252 kasus (Profil Kesehatan Aceh, 2022). Kabupaten dengan kasus hipertensi paling tinggi pada tahun 2022 adalah Kabupaten Bireuen yaitu 97.429 kasus, Kabupaten Aceh Timur 86.147 kasus dan Kabupaten Aceh Singkil sebanyak 78.044 kasus. Sedangkan wilayah dengan kasus hipertensi terendah berada di Kabupaten Simeulue yaitu 5.964 kasus, Kabupaten Aceh Jaya 7.231 dan Kota Sabang sebanyak 8.239 kasus. Sementara itu Kabupaten Aceh Barat Daya memiliki jumlah kasus hipertensi sebanyak 33.784 kasus yang terbagi laki-laki 15.532 kasus dan perempuan sebanyak 18.252 kasus (Profil Kesehatan Aceh, 2022).

Gejala awal hipertensi seringkali tidak terlihat dan hanya terlihat dari peningkatan

tekanan darah yang tidak disadari. Meskipun awalnya bersifat sementara, tekanan darah yang tinggi akhirnya menjadi permanen. Gejala kemudian muncul secara samar, biasanya dengan sakit kepala di tengkuk dan leher, terutama saat bangun tidur dan cenderung mereda seiring berjalannya hari. Sakit kepala ini disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah akibat hipertensi yang terlihat pada seluruh pembuluh darah di luar jantung. Perubahan struktural pada arteri kecil dan arteriola mengakibatkan penyumbatan aliran darah, yang mengganggu pasokan oksigen dan menyebabkan peningkatan karbon dioksida. Hal ini mengakibatkan metabolisme anaerob yang meningkat, memproduksi asam laktat yang menstimulasi rasa sakit di kapiler otak (Sari, 2021).

Dalam mengatasi hipertensi ada dua penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah. Pengobatan farmakologi yang digunakan

untuk mengontrol hipertensi adalah ACE inhibitor, Beta-bloker, Calcium Chanel Bloker, Direct renin inhibitor, Diuretik, Vasodilator (Triyanto, 2018).

Salah satu alternatif pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah pemberian buah papaya masak sebanyak 200 gram. Kandungan mineral, buah papaya masak memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit kandungan natrium sebesar 3 mg/100g. Menurut Kowalski Rasio kalium terhadap natrium yang ideal adalah lima banding satu. Selain itu, papaya juga mengandung antioksidan yang tinggi yaitu vitamin C. papaya merupakan sumber vitamin C yang baik, sehingga mampu mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas dan sebagai donor electron. Kerjasama vitamin E, vitamin C dan betkroten akan mempermudah pelumpuhan radikal bebas. Adapun pengobatan non farmakologis yang bisa diberikan pada lansia seperti rebusan daun salam, rebusan daun alpukad dan pemberian jus pepaya. Pengaruh jus pepaya ini dapat

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kemampuan jus pepaya untuk menyembuhkan beberapa dari jenis penyakit, salah satunya untuk menurunkan tekanan darah (Kasumayanti, 2017).

Pepaya mempunyai efek antihipertensi dengan cara menurunkan beban kerja jantung dengan cara kandungan diuretik yang meningkatkan pelepasan air dan garam natrium. Kalium juga menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium natrium yang mengurangi jumlah air dan garam dalam tubuh. Hasil mendukung penelitian lain yang menggunakan buah-buahan (mentimun dan tomat) kaya kalium, tinggi serat, dan minim natrium efektif untuk menurunkan tekanan darah (Fadlilah, dkk, 2019).

Menurut (Nurarif dan Kusuma, 2015). Kandungan zat-zat kimia yang terdapat didalam buah pepaya sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama pada pembuluh darah. Vitamin A ( $\beta$ -Karotena) dan vitamin C yang terkandung dalam buah papaya memiliki kemampuan sebagai antioksi dan berperan

penting dalam mencegah dan memperbaiki kerusakan pembuluh darah akibat aktifitas molekul radikal bebas. Sedangkan  $\beta$ -Karotena merupakan suatu senyawa yang akan dikonversikan untuk menjadi vitamin A oleh tubuh. Vitamin A biasanya hanya dikenal sebagai zat gizi essensial untuk daya penglihatan, vitamin A juga memiliki peran yang sangat penting dalam menetralisir tekanan darah, vitamin A merupakan salah satu antioksidan alami yang dapat menghambat oksidasi lemak dan menghambat terjadinya kerusakan dinding pembuluh darah.

Hasil penelitian yang dilakukan Pratama (2017) menunjukkan bahwa pemberian jus pepaya secara teratur selama 7 hari menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 160 mmHg sebelum dan sesudah pengobatan selesai 140 mmHg rerata tekanan darah diastolik sebelum pengobatan adalah 90 mmHg, dan setelah pengobatan rerata tekanan darah diastolik adalah 80 mmHg. Hal ini membuktikan bahwa jus pepaya efektif menurunkan tekanan darah Temuan

ini didukung oleh teori bahwa buah pepaya memiliki kandungan kalium yang tinggi sehingga mampu mengendalikan rasa haus dan menurunkan produksi hormon antidiuretik (ADH). Menurunkan tekanan darah karena kandungan kaliumnya yang tinggi dibandingkan natrium. Rasio natrium yang ideal adalah 5:1, namun tingginya rasio kalium dan natrium pada pepaya 92:1 membantu mencegah tekanan darah tinggi.

Didukung juga oleh penelitian Fadilah (2020), hasil analisis tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah tes pada kelompok kontrol. Analisis pre-post tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok jus pepaya. Hasil analisis tekanan darah sistolik dan diastolik setelah kelompok kontrol dan uji jus pepaya. Konsumsi jus pepaya mempengaruhi tekanan darah sistolik tetapi tidak mempengaruhi tekanan darah diastolik.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus merupakan rancangan

penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusif. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variabel yang diteliti sangat luas (Nursalam 2006). Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan tekanan darah dengan melakukan pemberian jus papaya.

Tujuan studi kasus ini adalah untuk meneliti penerapan jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong jeulingke kecamatan syiah kuala kota banda aceh.

Dalam studi kasus ini dipilih 2 orang sebagai subjek studi kasus yaitu subjek I dan subjek II. Kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan seperti usia penderita 35-50 tahun, subjek bersedia menjadi responden penelitian dan kooperatif, tidak sedang menggunakan terapi nonfarmakologi lain untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 05-11 april 2025. Peneliti melakukan penerapan jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong jeulingke kecamatan syiah kuala kota banda aceh selama 7 hari berturut-turut.

Instrument studi kasus ini yang digunakan oleh peneliti adalah format pengkajian, SOP, lembar observasi, sphygmomanometer, stetoskop, blender, buah papaya 200 gram, air 150 ml dan gelas.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa, penerapan jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong jeulingke kecamatan syiah kuala kota banda aceh

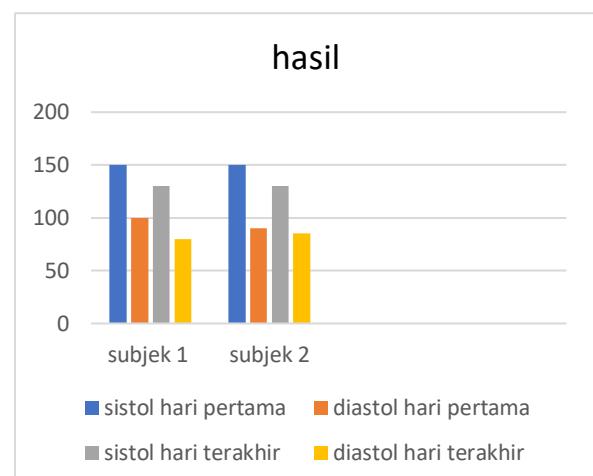


Diagram 1. Sebelum dan sesudah melakukan penerapan terapi penerapan jus pepaya pada subjek I dan subjek II

Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II dari hari pertama sampai hari ketujuh. Dengan tekanan darah pada subjek I sebelum dilakukan terapi adalah 150/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi 130/80 mmHg dan pada subjek II sebelum dilakukan terapi 150/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi menjadi 130/80 mmHg.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pemberian jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pada subjek yang mengalami hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua subjek yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah diberikan jus pepaya dimana subjek I dari TD 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan subjek II dari TD 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Menurut asumsi peneliti pepaya ini mengandung energi kalori, protein, lemak, karbohidrat, mineral, kalsium, fosfor, vitamin A, B, C, serat dan air. terdapat pula kandungan serat yang baik untuk pencernaan, kadar kalium yang tinggi dan natrium yang rendah berguna untuk antihipertensi. Pepaya memiliki sifat antimicrobial, kaya serat, dan rendah kalori. Buah ini juga memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti: Menurunkan berat badan, Mengendalikan kadar gula darah, Memperkuat sistem imunitas,

Meredakan sakit maag, Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. .

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (suyatno dan dewi hartinah 2018) tentang Pengaruh Pemberian jus pepaya Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita yang menderita hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan selyselfiana dan miftahul falah (2021) tentang penerapan jus pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita dengan Hipertensi menyatakan bahwa pemberian jus pepaya dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi ialah faktor makanan yang mengandung tinggi garam. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pengkajian subjek I mengatakan suka makan-makanan yang asin. Menurut asumsi peneliti konsumsi garam yang berlebihan akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga

mengganggu keseimbangan cairan dikarenakan dapat menimbulkan berbagai macam resiko penyakit.

Hal ini sesuai dengan teori Octarini dkk., (2023) mengatakan bahwa konsumsi Natrium yang tinggi menyebabkan pembengkakan dalam dinding arteriol, yaitu arteri- arteri kecil yang bertugas membawa darah yang mengandung oksigen tinggi ke bagian- bagian tubuh. Ketika dinding pembuluh mengalami pembengkakan maka hanya sedikit ruang yang dapat dilewati sehingga darah memaksa untuk masuk kedalam arteri yang menyempit tersebut dan terjadilah peningkatan tekanan darah dan peningkatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yunus (2023) yang menyatakan bahwa mengonsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga

volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi ialah faktor berat badan berlebihan atau obesitas. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pengkajian subjek I mengalami obesitas, dengan berat badan 72 kg. Menurut asumsi peneliti hipertensi disebabkan oleh obesitas dikarenakan obesitas dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh, hal ini dapat meningkatkan tekanan darah karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

Hal ini sesuai dengan teori Badriyah & Pratiwi, (2024) yang mengatakan bahwa Obesitas menyebabkan terjadinya hipertensi melalui berbagai mekanisme, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung peningkatan massa tubuh karena obesitas menyebabkan

jumlah darah yang beredar semakin meningkat sehingga menyebabkan curah jantung meningkat. Jika massa tubuh semakin besar, maka jantung harus bekerja lebih keras karena tubuh membutuhkan lebih banyak oksigen dan nutrisi. Hal ini menyebabkan tekanan darah meningkat karena kerja jantung lebih berat dalam memompa darah. Secara tidak langsung, obesitas dapat mempengaruhi sistem saraf simpatis dan Renin Angiotensin Aldosteron System (RAAS) melalui mediator seperti hormon, sitokin, adipokin, dan lainnya. Hormon aldosterone meningkatkan reabsorpsi natrium (retensi natrium dan air) di ginjal, sehingga volume darah meningkat, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan penelitian Alisa, (2020) yang mengatakan bahwa obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah. Hal tersebut terjadi karena mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah (hiperlipidemia) sehingga

berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah (ateroklerosis).

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi ialah faktor keturunan. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pengkajian subjek II mengatakan orang tua (ibu) subjek juga mengalami hipertensi. Menurut asumsi peneliti hipertensi dapat disebabkan oleh keturunan dikarenakan adanya mutasi gen atau kelainan genetik yang diwariskan orang tua kepada anaknya sehingga jika orang tua mengalami penyakit hipertensi maka anak tersebut beresiko mengalami hipertensi.

Hal ini sesuai dengan teori Ikhwan, dkk (2017) yang mengatakan bahwa faktor keturunan penyebab utama terjadinya hipertensi, hal ini dikarenakan orang tua yang mempunyai penyakit darah tinggi akan beresiko lebih besar untuk menurunkan penyait hipertensi kepada anaknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Febrianti (2020) mengatakan bahwa jika seseorang dari orangtua kita memiliki riwayat hipertensi maka sepanjang hidup kita

memiliki kemungkinan 25% terkena hipertensi. Tetapi bukan berarti tidak ada riwayat keturunan tidak memiliki peluang menderita hipertensi, karena hipertensi memiliki beberapa faktor resiko contohnya dengan tidak menjaga pola makan, berolahraga atau dengan istirahat yang cukup juga bisa menimbulkan peluang menderita hipertensi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pemberian jus pepaya yaitu dukungan keluarga, kepatuhan menjalani pengobatan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pemberian jus pepaya yaitu dukungan keluarga. Pada subjek I dan subjek II didapatkan data subjek mengatakan keluarga sangat antusias dalam membersamai pengobatan yang dijalani oleh subjek. Keluarga memberikan semangat serta dukungan untuk kesembuhan subjek.

Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi keberhasilan tentang suatu pengobatan

penyakit hipertensi yang sedang di jalani oleh klien. Hal ini dikarenakan dukungan keluarga yang diberikan berupa perhatian, motivasi, semangat serta mengingatkan subjek untuk mengkonsumsi jus pepaya sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilianawari & Wahyuni (2022) mengatakan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam keberhasilan penerapan serta dapat memberikan motivasi dalam keberlangsungan pengobatan yang diberita oleh klien dengan hipertensi.

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pemberian jus pepaya yaitu kepatuhan menjalani pengobatan. Pada subjek I dan subjek II didapatkan data subjek mengatakan selama penerapan tersebut kedua subjek patuh dalam terapi yang diberikan serta mengkonsumsi jus pepaya setiap hari untuk menurunkan tekanan darah. subjek juga mengatakan gejala-gejala tekanan darah

meningkat seperti sakit kepala sedikit berkurang setelah mengkonsumsi jus papaya.

Menurut asumsi peneliti kepatuhan subjek dalam mengkonsumsi jus pepaya sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah ini disebabkan oleh keyakinan subjek terhadap kesembuhan penyakitnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Mbakurawang & Agustine (2017) mengatakan bahwa kepatuhan mengkonsumsi obat-obat yang dapat menurunkan tekanan darah juga sangat dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan, sikap, keyakinan serta motivasi klien dalam pengobatan.

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pemberian *jus pepaya* yaitu jenis minuman. Pada subjek I dan subjek II didapatkan data subjek mengatakan selama penerapan pemberian jus pepaya kedua subjek menjaga pola makan seperti menghindar untuk tidak mengkonsumsi makanan berlemak serta mengurangi mengkonsumsi kopi.

Menurut asumsi peneliti menjaga pola makan yang sehat dan benar dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya untuk menjaga kesehatan. Menjaga pola makan sehat pada penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah serta penderita hipertensi dapat mengurangi makanan yang tinggi lemak serta asupan garam yang berlebihan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Purwati, Wibowo dan Khasanah (2021) mengatakan bahwa pengaturan pola makan yang sehat seperti menghindar mengkonsumsi makanan berlemak, kopi, serta mengurangi asupan garam berlebihan merupakan upaya pencegahan bagi penderita tekanan darah tinggi agar bisa mengontrol pola makan yang sehat untuk dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek dengan hipertensi terkait penurunan tekanan darah, setelah di

lakukan penerapan jus pepaya dapat di simpulkan bahwa buah pepaya ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi Dimana tekanan darah pada subjek I dari 150/90 mmhg menjadi 130/80 mmhg dan pada subjek II terjadi penurunan dari 150/100 mmhg menjadi 130/80 mmhg.penerapan jus pepaya ini dapat memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita yang menjadi responden .

## SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran di antaranya:

### 1. Masyarakat

Subjek dapat mengkonsumsi jus pepaya secara rutin agar dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Pemberian jus pepaya dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### 3. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan khususnya bidang keperawatan medikal bedah.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian tentang pengobatan non farmakologi lainnya untuk dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada populasi subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alisa. (2020). *Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi*. Jurnal Kesehatan, 12(2), 45–53.
- Aprilianawari, D., & Wahyuni, S. (2022). Dukungan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 77–85.
- Badriyah, N., & Pratiwi, D. (2024). Obesitas sebagai faktor risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 12–20.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2022). *Profil kesehatan Aceh tahun 2022*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Fadilah, N. (2020). Pengaruh pemberian jus pepaya terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 23–30.

- Fadlilah, M., dkk. (2019). Pengaruh konsumsi buah-buahan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–52.
- Febrianti, A. (2020). Faktor keturunan dan risiko hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 55–61.
- Ikhwan, M., dkk. (2017). Faktor keturunan sebagai penyebab hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- Kasumayanti, E. (2017). Pengaruh pemberian jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 55–62.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan nasional riset kesehatan dasar 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mbakurawang, M., & Agustine, A. (2017). Kepatuhan pengobatan pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 90–98.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskuler*. Yogyakarta: MediAction.
- Nursalam. (2006). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Otarini, R., dkk. (2023). Pengaruh asupan natrium terhadap tekanan darah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 23–30.
- Pratama, R. (2017). Efektivitas jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 101–108.
- Profil Kesehatan Aceh. (2022). *Profil kesehatan Aceh tahun 2022*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Purwati, D., Wibowo, H., & Khasanah, U. (2021). Pola makan sehat sebagai pencegahan hipertensi. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(1), 14–22.
- Sari, D. (2021). Hipertensi: Gejala, penyebab, dan penanganan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 67–74.
- Selyselfiana, & Falah, M. (2021). Pengaruh jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 101–108.
- Suyatno, & Hartinah, D. (2018). Pengaruh pemberian jus pepaya terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 88–94.
- Triyanto. (2018). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2018). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yunus, M. (2023). Hubungan konsumsi garam dengan tekanan darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 67–75.