

PENERAPAN JUS MELON (*CUCUMIS MELO L*) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GAMPONG BEURAWE KECAMATAN KUTA ALAM KOTA BANDA ACEH

*Application of Melon Juice (*Cucumis Melo L*) in Lowering Blood Pressure in Elderly With Hypertension in Beurawe Village Kuta Alam Subdistrict Banda Aceh City*

¹Fakruddin, ²Dwita Sugiarti, ³Rizaldi Nanda Wiguna, ⁴Syarkawi, ⁵Syukriah

Akademi Keperawatan Kesda Iskandar Muda Banda Aceh
Email: fakruddin.dafa@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah seorang yang usianya telah mencapai >60 tahun dan akan mengalami kemunduran pada fungsi organ tubuh. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah mengalami kenaikan dengan nilai tekanan darahnya adalah $>140/90$ mmHg. Hipertensi dapat ditangani dengan terapi non-farmakologi, yaitu dengan penerapan jus melon karena melon mengandung tinggi kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan jus melon dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah dua orang lansia dengan kriteria subjek kooperatif dan bersedia, rentang usia $>60-75$ tahun, perempuan, menderita hipertensi primer derajat 2, belum pernah diberikan penerapan jus melon, tidak dalam efek farmakologi, dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap jus melon. Hasil penelitian ini didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 140/70 mmHg dan subjek II dari 160/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Demikian dapat disimpulkan penerapan jus melon efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan penerapan jus melon dapat dijadikan terapi non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Melon, Lansia, Tekanan Darah

ABSTRACT

Elderly is a person whose age has reached >60 years and will experience a decline in the function of the body's organs. Hypertension is a condition where blood pressure increases with a blood pressure value of $> 140/90$ mmHg. Hypertension can be treated with non-pharmacological therapy, namely with the application of melon juice. Melon contains high potassium which can lower blood pressure. The purpose of this study was to describe nursing care with the application of melon juice in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. This research uses descriptive research with a case study approach. The research subjects were two elderly people with criteria of cooperative and willing subjects, age range $>60-75$ years, female, suffering from grade 2 primary hypertension, had never been given melon juice, were not under pharmacological effects, and had no contraindications to melon juice. The results of this study obtained that subject I experienced a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 140/70 mmHg and subject II from 160/90 mmHg to 130/90 mmHg. Thus it can be concluded that the application of melon juice is effective in reducing blood pressure in the elderly with hypertension. It is hoped that the application of melon juice can be used as non-pharmacological therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Melon Juice, Elderly, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun dan telah mengalami beberapa proses yang menyebabkan perubahan pada fisik, psikis, dan psikososial (Handayani et al., 2024). Lansia atau menua merupakan kondisi yang akan dialami oleh semua orang. Proses menua ini terjadi disepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu tetapi terjadi sejak awal kehidupan (Astuti & Fersiani, 2023).

Ketika seseorang mencapai lanjut usia (lansia), mereka akan mengalami suatu proses kemunduran pada sistem tubuh seperti penurunan fungsi organ tubuh dan penurunan fisik. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia ini akan menyebabkan lansia rentan terserang banyak penyakit. Salah satunya adalah penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus (DM), rheumatoid arthritis, kolesterol, gout arthritis, stroke, dan hipertensi. Hipertensi sendiri adalah penyakit yang paling banyak menyerang para lansia (Oktaviarini et al., 2019).

Hipertensi merupakan sebuah kondisi dimana tekanan darah pada pembuluh darah mengalami peningkatan dengan terus menerus. Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang serius karena dapat menyebabkan meningkatnya risiko penyakit jantung, ginjal, otak, dan penyakit kronis lainnya. Di seluruh dunia, hipertensi telah menjadi penyebab utama dari kematian dini (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi menurut Data (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi. Artinya,

satu dari tiga orang diseluruh dunia didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Jumlah penderita tekanan darah tinggi ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2025 diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Fulka et al., 2024).

Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Diketahui bahwa 8,36% didiagnosa hipertensi, 13,33% didiagnosa hipertensi tidak minum obat, dan 32,27% didiagnosa hipertensi rutin minum obat. Penyakit hipertensi ini adalah penyakit yang paling banyak diderita lansia dengan prevalensi menurut kelompok usia yaitu, usia 55-64 tahun (55,23%), usia 65-74 (63,22%), dan usia 75 tahun ke atas (69,53%) (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, Dinkes Aceh mencatat, penderita hipertensi di Tanah Rencong mencapai 464.839 kasus pada tahun 2022 (Fidayanti, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi medis yang jika tidak segera ditangani, maka akan berdampak serius pada kesehatan penderitanya. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat meningkatkan resiko berbagai komplikasi yang mengancam jiwa, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Saimi & Sartika, 2024).

Hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologi maupun terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan suatu penanganan terhadap suatu penyakit yang dilakukan dengan menggunakan obat-obatan.

Pada pasien hipertensi terapi farmakologi yang direkomendasikan adalah dengan menggunakan terapi obat kombinasi. Adapun lima golongan obat anti-hipertensi utama yang direkomendasikan adalah *Angiotensin Coverting Enzyme Inhibitor* (ACEI), *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB), *Beta Blocker*, *Calcium Channel Blocker* (CCB), dan diuretik (Hendra et al., 2021).

Terapi non-farmakologi merupakan terapi yang digunakan untuk menangani suatu penyakit tanpa menggunakan obat-obatan. Pada pasien hipertensi, terapi non-farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, mengurangi asupan garam, dan banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Salah satu buah yang diketahui dapat menurunkan tekanan darah pada penderita adalah buah melon (Safirah et al., 2023).

Buah melon (*Cucumis Melo L.*) merupakan salah satu tanaman hortikultura, yaitu buah semusim yang memiliki banyak kelebihan seperti rasa buah yang manis, dagingnya renyah, warna daging yang beragam, dan memiliki aroma khas yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia (Adiredjo et al., 2023). Buah melon (*Cucumis Melo L.*) mengandung kalium, serat, kadar air yang baik, serta fosfor sehingga diyakini dapat membantu menstabilkan tekanan darah (Safirah et al., 2023).

Kalium pada buah melon berguna untuk menurunkan tekanan darah dan berperan dalam kontraksi otot, denyut jantung, dan penyampaian impuls saraf ke seluruh tubuh. Kalium dapat menurunkan tekanan darah

karena kalium dapat merilekskan pembuluh darah dan menetralkan serta membuang natrium berlebihan pada tubuh yang dapat menyebabkan tingginya tekanan darah melalui urine (Aminati & Yastutik, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh pemberian jus melon untuk menurunkan tekanan darah yang dibuat dalam studi kasus dengan judul “Penerapan Jus Melon (*Cucumis Melo L.*) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang menggambarkan karakteristik suatu fenomena yang sedang diteliti. Fokus utama dari metode ini adalah menjelaskan objek penelitiannya sehingga dapat menjawab apa fenomena atau apa peristiwa yang terjadi (Mayang, 2022).

Dalam studi kasus ini melibatkan 2 subjek lansia dengan hipertensi yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan jus melon (*Cucumis Melo L.*) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode dilakukan dengan pre dan post pemberian jus melon. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-27 Februari 2025. Pemberian jus melon ini diberikan 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari. *pre test* sebelum penerapan jus melon dan *post test* akan dilakukan 30 menit setelah penerapan jus melon.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran persetujuan (*informed consent*), lembar pengkajian, SOP jus melon, SOP tekanan darah, lembar observasi, *sphygmomanometer* manual, stetoskop, serta alat dan bahan.

HASIL

Berdasarkan hasil studi kasus, diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) maka hasil tekanan darah pada subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

Subjek I

Hasil tekanan darah subjek I dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

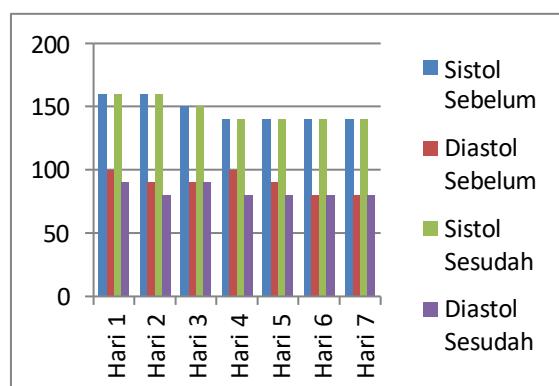


Diagram 1. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Jus Melon (*Cucumis Melo L*) Subjek I pada Pagi Hari

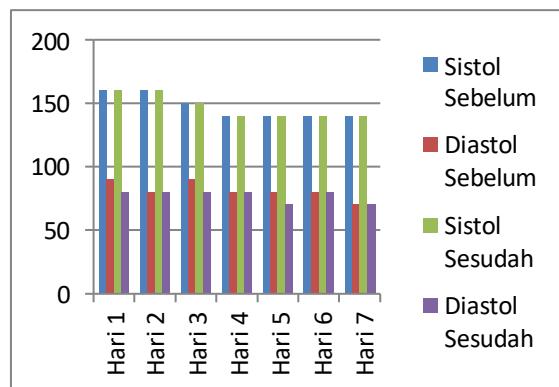


Diagram 2. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Jus Melon (*Cucumis Melo L*) Subjek I pada Sore Hari

Berdasarkan data di atas, didapatkan bahwa terjadinya penurunan tekanan darah pada subjek I dari hari pertama sampai pada hari terakhir baik pada pagi hari maupun sore hari.

Subjek II

Hasil tekanan darah subjek II dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

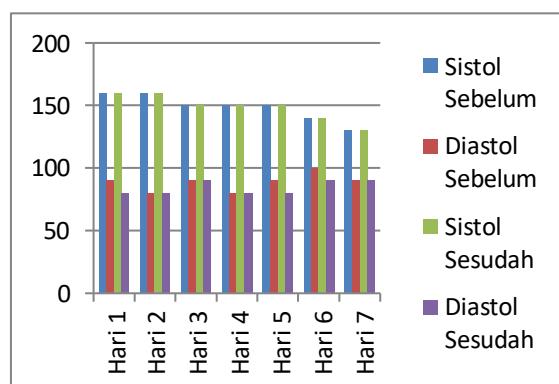


Diagram 3. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Jus Melon (*Cucumis Melo L*) Subjek II pada Pagi Hari

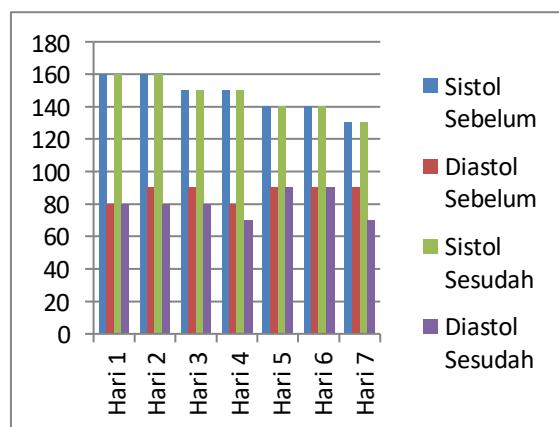


Diagram 4. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Jus Melon (*Cucumis Melo L*) Subjek II pada Sore Hari

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa adanya penurunan tekanan darah terhadap subjek II dari hari pertama sampai hari terakhir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan hasil adanya penurunan dalam tekanan darah pada kedua subjek setelah diberikan intervensi selama 7 hari.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminati dan Yastutik (2024) dimana penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) sebanyak 200 gr dicampur dengan 100 ml air selama 7 hari pada pagi dan sore dapat menurunkan tekanan darah. Menurut Safirah, et al (2023) buah melon (*Cucumis Melo L*) mengandung tinggi kalium yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa faktor keberhasilan dari penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yaitu faktor kepatuhan terapi, pola hidup sehat, faktor dukungan keluarga, dan faktor pengetahuan. Menurut asumsi peneliti, apabila seseorang mematuhi seluruh aturan selama menjalani suatu terapi baik itu terapi farmakologi ataupun terapi non-farmakologi yang telah ditetapkan peneliti maka terapi tersebut akan memberikan hasil yang maksimal. Hal ini didukung oleh pendapat Ihwatu, et al (2020) yang mengatakan bahwa kepatuhan dalam pengobatan atau terapi adalah salah satu kunci keberhasilan dalam suatu pengobatan atau terapi.

Selain faktor kepatuhan terapi, pola hidup sehat juga dapat mempengaruhi keberhasilan terapi. Menurut asumsi peneliti apabila kedua subjek dapat menjaga pola hidup sehat dengan

menjaga pola makan dan minum yang sehat dapat mempengaruhi keberhasilan terapi. Hal ini didukung oleh pendapat Hamria, et al (2020) meningkatkan pola hidup sehat dengan cara melakukan olahraga dan mengurangi makan makanan berlemak dan tinggi natrium dapat mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah dan juga guna menghindari terjadinya komplikasi pada seseorang dengan hipertensi.

Selain faktor kepatuhan terapi dan pola hidup sehat, faktor dukungan keluarga juga dapat menjadi suatu hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi ini. Menurut asumsi peneliti, dukungan keluarga dapat menjadi motivasi dan penyemangat yang sangat berarti bagi subjek dalam menjalankan suatu terapi. Subjek akan merasa bahwa keluarganya menginginkan subjek untuk selalu sehat. Hal ini juga didukung oleh pendapat Adzra (2022) mengatakan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga sangat memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu pengobatan atau terapi.

Selain faktor kepatuhan terapi, pola hidup sehat, dan faktor dukungan keluarga, faktor pengetahuan juga dapat mempengaruhi keberhasilan terapi. Menurut asumsi peneliti, pengetahuan tentang hipertensi yang kurang dapat menyebabkan seseorang menganggap hipertensi bukanlah masalah yang serius bahkan banyak orang yang sering mengabaikan hipertensi dengan membiarkannya tanpa mencoba untuk segera menangani sehingga timbulah komplikasi dari

hipertensi yang bahkan dapat menyebabkan kematian. Hal ini juga didukung oleh pendapat Pratiwi, et al (2020) mengatakan bahwa apabila seseorang terpapar informasi seputar penyakit yang dideritanya dan memahami informasi tersebut maka seseorang tersebut dapat menjaga kesehatan dirinya dengan semaksimal mungkin untuk menghindari komplikasi yang merugikan dari penyakit tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan juga beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor usia, jenis kelamin, faktor keturunan atau genetik, dan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan minuman tinggi kafein. Hal ini didukung oleh pendapat Dillasamola (2024) yang menyimpulkan bahwa pada lansia pembuluh darah akan kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku sehingga akan menyebabkan jantung bekerja lebih ekstra dalam mengedarkan darah keseluruh tubuh dan tekanan pada dinding arteri akan mengalami peningkatan.

Selain faktor usia, jenis kelamin juga dapat menyebabkan terjadi hipertensi. Berdasarkan data penelitian didapatkan bahwa kedua subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Menurut asumsi peneliti seorang perempuan akan lebih beresiko mengalami hipertensi saat usianya sudah mencapai lebih dari 60 tahun. Hal ini didukung oleh pendapat Dillasamola (2024) yang mengatakan bahwa wanita memiliki resiko tinggi mengalami hipertensi dari pada laki-laki saat usianya lebih dari 60 tahun. Hal ini terjadi karena saat usia wanita semakin tua maka seorang wanita akan

mengalami menopause yang menyebabkan hormon khusus wanita yaitu estrogen dan progesterone mengalami penurunan. Penurunan hormon tersebut dapat menyebabkan seorang wanita kehilangan elastisitas pembuluh darahnya sehingga menyebabkan hipertensi.

Selain faktor usia dan jenis kelamin, faktor keturunan juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian diperoleh data bahwa kedua subjek mengatakan orang tua mereka memiliki riwayat penyakit darah tinggi atau hipertensi. Menurut asumsi peneliti, jika seorang anak memiliki orang tua dengan hipertensi maka anak tersebut kemungkinan besar juga akan mengalami hipertensi. Hal ini didukung oleh pendapat Sumarni, et al (2023) Hipertensi pada seseorang merupakan hasil dari perubahan pada genetik. Seseorang yang memiliki faktor genetik hipertensi akan beresiko menderita hipertensi sebesar 2,9 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki faktor genetik hipertensi pada keluarganya.

Selain faktor usia, jenis kelamin, dan faktor keturunan, mengkonsumsi makanan tinggi garam dan minuman tinggi kafein seperti kopi juga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian didapatkan bahwa subjek I mengatakan gemar meminum kopi dan subjek II mengatakan gemar memakan makanan dengan rasa asin yang kuat. Menurut asumsi peneliti, mengkonsumsi makanan yang tinggi garam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena kelebihan natrium dalam

tubuh dapat menyempitkan pembuluh darah. Mengkonsumsi kopi secara berlebihan juga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi karena kandungan kafein dalam kopi dapat menghambat pelebaran pembuluh darah. Hal ini didukung oleh pendapat Annisa, et al (2024) bahwa mengkonsumsi makanan tinggi garam dapat menyebabkan tubuh mengalami retensi air yang membuat volume darah meningkat dan pada akhirnya menyebabkan kenaikan tekanan darah. Selain itu mengkonsumsi kopi secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya hipertensi karena kandungan kafein dalam kopi dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin dan kafein juga dapat menyempitkan tekanan darah sehingga terjadinya hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek lansia dengan hipertensi mengenai penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) dapat disimpulkan bahwa terapi jus melon (*Cucumis Melo L*) dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dimana tekanan darah pada subjek I terjadi penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 140/70 mmHg dan pada subjek II juga terjadi penurunan dari 160/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, makan peneliti akan menyampaikan

beberapa saran diantaranya:

1. Lansia

Peneliti berharap dengan adanya penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*), lansia dengan hipertensi dapat mengaplikasikan penerapan jus melon secara rutin untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian penerapan jus melon (*Cucumis Melo L*) dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Peneliti mengharapkan dengan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah referensi bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

Adiredjo, A. L., Ardiarini, N. R., & Roviq, M. (2023). *Pengembangan dan Hibridisasi Tanaman Melon*. Universitas Brawijaya Press.
<https://books.google.co.id/books?id=Kyb5EAAAQBAJ>

Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(2), 53–64. <https://publish.ojs-1.its.ac.id/index.php/JIKS/article/view/1000>

- indonesia.com/index.php/SIKONTAN%0AGAMBARAN
- Aminati, F. R., & Yastutik, I. Y. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ketegan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.63>
- Annisa, Y. S., Afia, N., & Wisnuwardana, R. W. (2024). Correlation Between Coffee And Salt Consumption With Hypertension Incidence In The Elderly At Work Area Of Bengkuring Health Center Samarinda City. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 24–31.
- Astuti, E., & Fersiani, F. (2023). Peningkatan Kemampuan Lansia Mengatasi Nyeri Sendi Lutut Dengan Pemberian Kompres Garam Krosok Hangat Di Rw.07 Kelurahan Darmo Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 44–49. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v4i1.505>
- Dillasamola, D. (2024). *Buku Ajar Patofisiologi edisi 2* (N. Duniawati (ed.); 1st ed.). Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=guQKEQAAQBAJ>
- Fidayanti, T. (2023). *Kasus Hipertensi Di aceh Capai 464 Ribu Selama 2022*. Aceh Jounal National Network. <http://www.ajnn.net/news/kasus-hipertensi-di-aceh-capai-464-ribu-kasus-selama-2022/amp.html>
- Fulka, R., Ludiana, & Sari, S. A. (2024). Application Of Hypertension Exercise On Blood Pressure In Hypertension Patients In The Work Area Of Purwosari Metro Puskesmas. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 440–447.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Handayani, E., Roni, F., Camelia, D., Pratiwi, tiara fatma, & Wijaya, A. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Perfusi Perifer Tidak Efektif Menggunakan Terapi Rendam Kaki Air Hangatdi Upt Pstw Jo Mbang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5, 5–24.
- Hendra, P., Virginia, D. M., Setiawan, C. H., M, T. A. H., Press, S. D. U., & Press, S. D. U. (2021). *Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Sanata Dharma University Press. <https://books.google.co.id/books?id=jupIEAAAQBAJ>
- Ihwatun, S., Ginandjar, P., Saraswati, L. D., & Udiyono, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pudakpayung Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 352–359. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kamaruddin, I., Sulami, N., Muntasir, M., Zulkifli, Z., & Marpaung, M. P. (2023). Kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebihan terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 9–16. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.9120>
- Kemenkes RI. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QRnkS--/view>
- Marliani, E., & Rosmiyati, R. (2021). Pengaruh konsumsi jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa pekon Ampai Kabupaten Pesawaran. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 490–498. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.1900>
- Mayang, S. (2022). *Pengertian Penelitian Deskriptif, Karakter, Ciri-ciri, dan*

- Contohnya. SEVIMA. <https://sevima.com/pengertian-penelitian-deskriptif-karakter-ciri-ciri-dan-contohnya/> 237. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10246>
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428>
- Pratiwi, W., Harfiani, E., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama GKI Jabar Jakarta Pusat. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1), 27–40. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/430/265>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Safirah, S. A. B., Andika Putra, D., Sarjana Gizi dan Dietetika, J., & Kemenkes Bengkulu, P. (2023). PENGARUH KONSUMSI JUS MELON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA APARATUR SIPIL NEGARA The Influence of Melon Juice Consumption on Blood Pressure in Civil Servants. *Darussalam Nutrition Journal*, 7(2), 90–103. <https://doi.org/10.21111/dnj.v7i2.10706>
- Saimi, & Sartika, H. A. (2024). *Cegah Hipertensi : Kenali Pencetus dan Temukan Solusi*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=IGUqEQAAQBAJ>
- Sumarni, S., Sari, L. M., Syafrullah, H., Wahidah, N. J., & Vanchapo, A. R. (2023). Faktor genetik dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 230–