

SKRIPSI
**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BUAH TOMAT (*Solanum*
Sect. Lycopersicon), MELON (*Cucumis Melo L*) DAN PEPAYA (*Carica*
Papaya L), TERHADAP TEKANAN DARAH PRA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH:

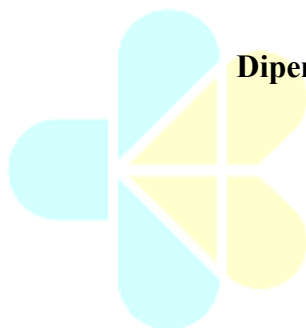
DINA SEPTIANA
NIM. P01730222014

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BUAH TOMAT (*Solanum Sect. Lycopersicon*), MELON (*Cucumis Melo L*) DAN PEPAYA (*Carica Papaya L*), TERHADAP TEKANAN DARAH PRA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**



Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**DINA SEPTIANA
NIM. P01730222014**

**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu**

**Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi**

**Mengetahui
Pembimbing Skripsi**

Pembimbing 1

**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

Pembimbing 2

**Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 197312051996022001**

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BUAH TOMAT (*Solanum
Sect. Lycopersicon*), MELON (*Cucumis Melo L*) DAN PEPAYA (*Carica
Papaya L*), TERHADAP TEKANAN DARAH PRA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA
BENGKULU TAHUN 2026**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**DINA SEPTIANA
NIM. P01730222014**

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 29 Mei 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk Diterima Tim Penguji:

Ketua Dewan Penguji



**Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH
NIP. 197502061998002001**

Penguji II



**Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002**

Penguji III



**Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 197312051996022001**

Penguji IV



**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

**Mengesahkan,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi**



**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

BIODATA PENULIS



Nama : Dina Septiana

Nim : P01730222014

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Tempat/Tanggal Lahir : Pondok Makmur, 01 September 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara

Alamat : RT 04, RW 02, Desa Sido Makmur, Kec. Air
Manjuto, Kab. Mukomuko, Prov. Bengkulu

Sosial Media

E-mail : septianad449@gmail.com

Instagram : @septianad_ina449

Riwayat Pendidikan : SD Negeri 01 Air Manjuto
SMP Negeri 10 Mukomuko
SMA Negeri 03 Mukomuko
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
(QS. Al-Baqarah: 286)

"Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan"
(QS. Al-Insyirah: 6)

"Ya Tuhan kami, bagi-Mu segala puji, pujian yang banyak, baik dan diberkahi di dalamnya"
(HR. Bukhari No. 799)

"Kalau kitanya udah usaha maksimal banget hasilnya pasrahkan sama Allah"
-Mama-

"Wujudkan impianmu nak, usaha terus dan doa terus yakinlah pasti berhasil"
-Bapak-

"Kalau pengetahuan anda mau ditambah oleh Allah, mudah dalam belajar, kuat dalam ingatan. Tingkatkan takwamu kepada Allah maka Allah akan ajarkan anda ilmu pengetahuan"
-Ustadz Dr. Adi Hidayat, Lc., M.A.-

"Kalau anda sedang punya persoalan yang anggap anda kecewa, jangan larut dalam kekecewaan. Perangi perasaan yang tidak baik, boleh jadi yang anda anggap tidak suka, ada kebaikan di dalamnya"
-Ustadz Dr. Adi Hidayat, Lc., M.A.-

"Ya Allah engkau Maha mengetahui apa yang aku mohonkan kepadamu, maka aku sangat memuji apa yang engkau kabulkan kepadaku. Ampuni aku ya Allah bila selama ini doa-doa yang aku panjatkan kepadamu belum terkabulkan bukan karena kurangnya rahmatmu, tapi kurangnya kemampuanku untuk mensyukuri semua nikmat yang kau berikan kepadaku"
-Ustadz Dr. Adi Hidayat, Lc., M.A.-

"Saya harus segera sukses agar kelak dapat membantu orang lain"
-Dina Septiana-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa. Keberhasilan dalam skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan serta dukungan dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Terimakasih kuucapkan teruntuk bapakku dan mamaku yang paling kucinta, terimakasih telah mengusahakan segalanya untukku, terimakasih untuk cinta, kasih sayang yang telah engkau berikan. Terimakasih telah memberiku semangat, sampai aku bisa melewati semuanya sampai sejauh ini. Maafkan anakmu yang terkadang mengeluh dan sering curhat ini. Aku berdoa agar bapak mama selalu sehat dan panjang umur, masih banyak impian yang akan aku wujudkan untuk kalian.
2. Teruntuk kedua adik aku Muhammad Dzaky Alfarizky dan Mufida Zahra Azani, terimakasih semangatnya untuk mba denamu ini. Jadilah anak yang lebih baik dari mbamu ini dek, raihlah cita-citamu juga sesuai impianmu.
3. Terimakasih untuk mae dan pae yang sudah aku anggap seperti orang tua sendiri, terimakasih telah memberiku semangat dan sesekali menanyakan kabar serta mendengarkan curhat.
4. Kepada dosen pembimbing akademik dari tingkat 1 sampai sempro Bapak Dr. Tonny C Maigoda, SKM.,MA terimakasih atas bimbingannya dan kepada dosen pembimbing Bapak Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed dan Bunda Desri Suryani,

SKM., M.Kes terimakasih banyak telah membimbing, memberi arahan serta masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Teruntuk teman seperjuangan penulis Nabila Rahmadhani, Khairunnisak Walfitri dan Mia Jana Ria. Terimakasih atas kebersamaannya selama 4 tahun kuliah di jurusan gizi ini, terimakasih atas segala bantuan dan dukungannya. Teruntuk Nabila Rahmadhani terimakasih telah menemani kemana pun itu walau sekedar beli makan keluar atau main sebentar ke pantai untuk menghilangkan stres ini. Sukses kedepannya untuk kita semua.
6. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah turut mendoakan, membantu, menemani dan mendukung penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Terakhir untuk diriku, kamu hebat. Tidak pernah terpikir sebelumnya bukan bisa sampai sejauh ini. Lanjutkan impianmu, tetaplah semangat, ikhtiar terus dan berdoa terus yakinlah bahwa ada sesuatu yang indah menanti.

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi
Dina Septiana

Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Tomat (*Solanum Sect. Lycopersicon*), Melon (*Cucumis Melo L*) dan Pepaya (*Carica Papaya L*), Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026

xvi + 122 halaman + 13 tabel + 7 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Salah satu terapi non-farmakologis yang berpotensi menurunkan tekanan darah adalah kombinasi jus tomat, melon, dan pepaya yang kaya kalium dan antioksidan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus buah tomat, melon, dan pepaya terhadap tekanan darah pra lansia penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan model *Pretest–Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 responden wanita pra lansia penderita hipertensi yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan kombinasi jus buah dan edukasi gizi selama 7 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan edukasi gizi. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dan dilanjutkan uji *independent sample t-test* serta uji *Manova*.

Hasil: Rata-rata tekanan darah sesudah pada kelompok perlakuan yaitu 135.40/82.10 mmHg dan kelompok kontrol 143.20/89.90 mmHg dengan tekanan darah sistolik dan diastolik *p-value* < 0.05 yang berarti ada pengaruh pemberian kombinasi jus buah tomat, melon, dan pepaya terhadap tekanan darah pra lansia penderita hipertensi.

Kesimpulan: Pemberian kombinasi jus buah tomat, melon, dan pepaya efektif menurunkan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tomat, Melon, Pepaya, Pra Lansia

Daftar Pustaka: 91 (2012-2025)

Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics
Major of Nutritionist at Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis
Dina Septiana

The Effect of a Combination of Tomato (*Solanum Sect. Lycopersicon*), Melon (*Cucumis melo L.*), and Papaya (*Carica papaya L.*) Juice on Blood Pressure in Pre-Elderly Hypertensive Patients in the Telaga Dewa Community Health Center Work Area, Bengkulu City, 2026

xvi + 122 page + 13 table + 7 picture + 15 attachment

ABSTRACT

Background: Hypertension is characterized by elevated blood pressure of $\geq 140/90$ mmHg. One non-pharmacological therapy that has the potential to lower blood pressure is a combination of tomato, melon, and papaya juice, which are rich in potassium and antioxidants.

Objective: This study aimed to determine the effect of administering a combination of tomato, melon, and papaya juice on blood pressure in pre-elderly individuals with hypertension.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group design. The study sample consisted of 20 pre-elderly female respondents with hypertension, divided into a treatment group and a control group. The treatment group received a combination of fruit juice and nutrition education for 7 days, while the control group received only nutrition education. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer before and after the intervention. Statistical analysis used a paired sample t-test, followed by an independent sample t-test, and a Manova test.

Results: The average blood pressure after the treatment group was 135.40/82.10 mmHg and the control group was 143.20/89.90 mmHg with systolic and diastolic blood pressure p-value < 0.05 , which means there is an effect of giving a combination of tomato, melon, and papaya juice on the blood pressure of pre-elderly people with hypertension.

Conclusion: The combination of tomato, melon, and papaya juices effectively reduced blood pressure in pre-elderly individuals with hypertension.

Keywords: Hypertension, Tomato, Melon, Papaya, Pre-Elderly

References: 91 (2012-2025)

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi **“Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Buah Tomat (*Solanum Sect. Lycopersicon*), Melon (*Cucumis Melo L*) dan Pepaya (*Carica Papaya L*), Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
5. Desri Suryani, SKM., M. Kes selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.

6. Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH selaku ketua Dewan Penguji dalam seminar hasil skripsi.
7. Kamsiah, SST., M.Kes selaku penguji II dalam seminar hasil skripsi.
8. Seluruh dosen yang telah memberi masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi.
9. Kedua orang tua dan kedua adik saya tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti untuk keberhasilan anak pertamanya.
10. Sahabat serta teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika angkatan 2022 yang banyak membantu dan menghibur selama proses penulisan skripsi.

Terlepas dari itu semua, penulis mohon bila ada kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, Desember 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
2.1 Pra Lansia	9
2.2 Hipertensi	10
2.3 Buah Tomat.....	30
2.4 Buah Melon	34
2.5 Buah Pepaya	37
2.6 Konseling Gizi.....	41
2.7 Kerangka Teori	44
2.8 Hipotesis Penelitian.....	44
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 45
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Variabel Penelitian	46
3.3 Kerangka Konsep	47
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	47
3.5 Definisi Operasional.....	47
3.6 Populasi	48
3.7 Sampel	49
3.8 Besar Sampel	49
3.9 Alur Penelitian	51
3.10 Jalannya Penelitian	52
3.11 Pengumpulan Data.....	53
3.12 Instrumen dan Prosedur Penelitian.....	54

3.13 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	56
3.14 Etika Penelitian.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Proses Penelitian.....	60
4.2 Hasil.....	62
4.3 Pembahasan	71
4.4 Keterbatasan Penelitian	85
BAB V PENUTUP	86
5.1 Kesimpulan.....	86
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	99



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 2.2	Kandungan Zat Gizi Buah Tomat.....	32
Tabel 2.3	Kandungan Gizi Buah Melon.....	36
Tabel 2.4	Kandungan Gizi Buah Pepaya.....	39
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	47
Tabel 3.2	Formulasi Bahan Jus Kombinasi.....	54
Tabel 4.1	Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi	62
Tabel 4.2	Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Intervensi....	63
Tabel 4.3	Gambaran Variabel <i>Confounding</i> pada Pra Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa	64
Tabel 4.4	Perbedaan Rata-rata Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Kombinasi terhadap Penurunan Tekanan Darah	66
Tabel 4.5	Selisih Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	68
Tabel 4.6	Analisis Variabel <i>Confounding</i> Sesudah Intervensi terhadap Variabel Dependen.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Buah Tomat	31
Gambar 2.2 Buah Melon	34
Gambar 2.3 Buah Pepaya	37
Gambar 2.4 Kerangka Teori	44
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	47
Gambar 3.2 Alur Penelitian	51
Gambar 3.3 Cara Membuat Jus Kombinasi	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 2 <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	100
Lampiran 3 Lembar Karakteristik dan Observasi Responden	103
Lampiran 4 Nilai Gizi	104
Lampiran 5 Anggaran Biaya	104
Lampiran 6 <i>Leaflet</i>	105
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kesbangpol	106
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu	108
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Puskesmas Telaga Dewa	110
Lampiran 10 <i>Ethical Clearance</i>	111
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian.....	112
Lampiran 12 Dokumentasi Pembuatan Jus	113
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	114
Lampiran 14 Master Data.....	116
Lampiran 15 Hasil SPSS	117