SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS SEMAKUR (SEMANGKA KURMA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

OLEH:

AJENG TRI ANJANI
P05130221052

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN AJARAN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS SEMAKUR (SEMANGKA KURMA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA *HIPERTENSI DI* WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Yang Dipersiapkan dan Dipersembahkan Oleh:

AJENG TRI ANJANI
NIM.P05130221052

Skripsi ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipresentasikan Di Hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui
Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed	**Okdi Natan, S. Gz, M.Biomed**
NIP. 198106142006041004	**NUP. 9940012169**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS SEMAKUR (SEMANGKA KURMA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh

AJENG TRI ANJANI
P05130221052

Skripsi ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 24 Juni 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH	**Yunita, SKM., M.Gizi**
NIP. 197502061998002001	**NIP. 197506261999032006**
Penguji III	**Penguji IV**
Okdi Natan, S. Gz, M.Biomed	**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed**
NUP. 9940012169	**NIP. 198106142006041004**

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 19820192006041002

BIODATA PENULIS



Nama	:	Ajeng Tri Anjani
NIM	:	P05130221052
Agama	:	Islam
TTL	:	Pagaralam, 10 Juni 2003
Nama Ayah	:	-
Nama Ibu	:	-
Anak Ke-	:	3 dari 4 Bersaudara
Nama Saudara	:	Indra Arif Bismantoro, Danu Dwi Purnomo, Agung Ramadhan
Alamat	:	Ds. Pajar Tinggi, Kecamatan Pajar Bulan, Kabupaten lahat, Sumatera Selatan
Email	:	Ajengtrianjani10@gmail.com
Instagram	:	ajengtrianjani_10
Riwayat Pendidikan	:	- SD Muhammadiyah 1 Kota Pagaralam - SMP Negeri 1 Kota Pagaralam - SMA Negeri 4 Kota Pagaralam - Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi

Ajeng Tri Anjani [1*] Tetes Wahyu Witradharma[2*] Okdi Natan[3*]

Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Semakur (Semangka Kurma) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas global. Pengelolaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui terapi non-farmakologis menggunakan bahan alami. Penelitian ini **Bertujuan :** untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus Semakur (semangka dan kurma) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025. **Metode :**Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *pre-post test with control group design* yang melibatkan tiga kelompok intervensi: P1 (jus semangka), P2 (jus kurma), dan P3 (kombinasi jus semakur), masing-masing terdiri dari 10 responden. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi selama 7 hari serta asupan natrium menggunakan food recall 24 jam. **Hasil:** analisis menunjukkan bahwa ketiga intervensi memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dengan kombinasi jus semakur (P3) menunjukkan penurunan terbesar. Uji ANOVA menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok pada tekanan darah sistolik *post-test* ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian kombinasi jus semakur efektif menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Semakur, Semangka, Kurma, Tekanan Darah

Bachelor of Applied Nutrition and Dietetics Program
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis
Ajeng Tri Anjani[1], Tetes Wahyu Witradharma[2], Okdi Natan[3]

Title: The Effect of Semakur Juice (Watermelon and Dates) Combination on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients at Pasar Ikan Public Health Center, Bengkulu City in 2025

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the degenerative diseases that serves as a major cause of global morbidity and mortality. The management of hypertension is not only carried out pharmacologically, but also through non-pharmacological therapy using natural ingredients.**Objective:** This study aims to determine the effect of Semakur juice (a combination of watermelon and dates) on reducing blood pressure in adult patients with hypertension in the working area of Pasar Ikan Public Health Center, Bengkulu City, in 2025.**Method:**This study employed a quasi-experimental design with a pre-post test control group approach involving three intervention groups: P1 (watermelon juice), P2 (date juice), and P3 (Semakur juice combination), each consisting of 10 respondents. Data were collected through blood pressure measurements before and after a 7-day intervention and sodium intake assessment using a 24-hour food recall. **Results:** The analysis showed that all three interventions had a significant effect on lowering blood pressure, with the Semakur juice combination (P3) showing the greatest reduction. ANOVA test results indicated a significant difference between groups in post-test systolic blood pressure ($p<0.05$).**Conclusion:** This study concludes that the administration of Semakur juice combination is effective in lowering blood pressure and can be considered a non-pharmacological alternative therapy for individuals with hypertension.

Keywords: hypertension, Semakur juice, watermelon, dates, blood pressure

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadirat Allah SWT. Atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini dengan Judul **"Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Semakur (Semangka Kurma) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025"** dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penyusun sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian skripsi ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M. Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi

dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.

4. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai Dosen Pembimbing I dalam penyusunan skripsi.
5. Okdi Natan S, Gz., M.Biomed sebagai Dosen Pembimbing II dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Emy Yuliantini, SKM,MPH sebagai ketua dewan penguji dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran
7. Yunita, SKM, M.Gizi sebagai penguji II dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran.
8. Bapak cinta pertama ajeng terima kasih sudah menjadi bapak terbaikku, terima kasih telah mengusahakan, memberikan yang terbaik buat ajeng dari ajeng kecil hingga ajeng sarjana, bapak adalah bapak yang sangat baik sekali. ajeng sangat bersyukur menjadi anak perempuan bapak, dari kecil hingga sekarang ajeng selalu merasakan kasih sayang dari bapak yang sangat begitu besar buat anak perempuan satu-satunya, bapak terima kasih untuk semuanya, ajeng sangat beruntung terlahir menjadi anak bapak, jika ada kehidupan selanjutnya ajeng akan tetap memilih bapak bambang menjadi bapaknya ajeng, bapak pencapaian yang ajeng raih saat ini itu semua berkat usaha bapak, doa-doa baik yang selalu bapak panjatkan, setiap semua kebutuhan ajeng yang selalu bapak penuhi, terima kasih bapak sudah menjadi tempat segalanya buat ajeng, terima kasih sudah mendidik ajeng dengan rasa sabar, dengan penuh cinta, penuh kasih sayang, perhatian, ajeng bangga sekali

karna bapak berhasil menjadi bapak yang sangattt baik untuk anaknya, bapak sayangku sehat selalu yaaaa, doain ajeng ya pak agar bisa banggain bapak, jadi anak kebanggan bapak, sekali lagi sehat selalu ya bapakku, umur panjang ajeng mau bahagian ibuk dan bapak kesayangan aku.

9. Teruntuk Ibuk kesayangan ajenggg, ibukkk terima kasih ya sudah menjadi ibuk terbaik yang ajeng punya, terima kasih sudah melahirkan ajeng, membesarkan ajeng dengan penuh cinta dan kasih sayang, ibuk tempat segalanya buat ajeng, ibuk yanag sangat begitu peduli dan perhatian tentang hal kecil sekali pun, ajeng beruntung terlahir menjadi anak ibuk indariyati, ajeng benar-benar sangat bersyukur menjadi anak ibuk indariyati, didikan ibuk dari kecil hingga sekarang sangat berguna buat ajeng ibu, ibuk memang tidak penah memanja kan ajeng tapi ibuk selalu mendidik ajeng dengan sangat baik dan penuh kasih sayang, ibuk jika ada kehidupan selanjutnya ajeng bakal tetap memilih ibuk menjadi ibuk ajeng, terima kasih ibuk atas doa-doa yang selalu ibuk panjatkan buat ajeng, doa ibuk dan bapak yang membawa ajeng sampai sejauh ini, dukungan yang tak pernah henti,k kehidupan yang sangat tercukupi yang ibuk bapak berikan, semua yang selalu ibuk usahakan. ajeng benar-benar sangat berterima kasih kepada ibuk, ibuk sehat selalu ya ibuk sayangkuu, doain ajeng bisa banggain ibuk, ajeng mau bahagianin ibuk dan bapak orang tua kesayangan ajeng.
10. Teruntuk kakak terbaikku alm Indra Arif Bismantoro. Kakak adik cewe kakak yang selalu kakak posesifin sekarang udah gede kak, udah sarjana kak, kakak terima kasih sudah mamberikan rasa cinta yang sangat besar untuk

adik cewe satu-satunya ini, ajeng selalu ingat kalau kakak adalah sosok kakak yang sangat begitu baik buat adik nya apa lagi sama ajeng, ajeng bisa bayangin gimana apresiasi kakak sama ajeng kalau kakak masih ada, ajeng bisa bayangin gimana bahagianya kk liat ajeng yamg udah gede ini , dari kecil ajeng di jagain kakak ajeng selalu merasakan segitunya di jaga sma kakak, kakak sangat baik menjaga adik perempuannya, terima kasih sudah memberikan rasa cinta yang tidak terlupakan kak, kk adalah orang yang sangat baik, ajeng sangat sayang kk indra. Bahagia di sana ya kak, ajeng sangat merindukan kakak.

11. Teruntuk kakak terbaikku juga kakak Danu Dwi Purnomo yang gak kalah baik, yang dulu sangat cuek, tapi sekarang kakak ga pernah sungkan untuk menunjukan rasa sayang sma adik cewe satunya ini, makasih untuk semua canda tawa yang selalu bikin ajeng bahagia, yang ga pernah sungkan bilang kangen ke adik ceweknya, yang suka tiba-tiba elus kepala adiknya, yang selalu jahilin aku, yang selalu buat aku ketawa sehat selalu ya kakakku.
12. Teruntuk adik bungsuku Agung Ramadhan terima kasih ya sudah mau menjadi adik yang baik walaupun terkadang sering bikin kesel, dek semoga kita bisa banggain ibuk bapak ya, walupun ayuk banyak ngomel tapi ayuk sayanggg sekali sama adekku satu-satunya ini.
13. Teruntuk Mbak Nazula kakak ipar terbaik aku, kakak Vino dan Mbak ara keponakan ate tersayang terima kasih sudah selalu mendukung tante ya, terima kasih sudah hadir di keluarga kami, memberikan kebahagian yang tiada tara, doain tante ya biar bisa jadi tante kebanggan kakak vino dan mbak

ara ya.

14. Sahabat terbaikku dari kecil hingga saat ini Intan Fitriza terima kasih sudah menjadi tempat segalanya, tempat berkeluh kesah, tempat pulang, dari perjalanan hidupku kamu tau segalanya tentang aku, terima kasih sudah mau beriringan dari kita SD hingga menjadi sarjana, aku bangga dengan pertemanan kita, kalau mau di ceritain panjang sekali, aku berdoa selalu agar kita bisa menjadi sukses dan menjadi kebanggan orang tua kita, bahagia selalu teruntuk sahabat kecilku, semoga setelah nikah pun kita masih tetap bakal seperti ini sampai kapan pun. Aku sayang sekali sma sahabat kecilku ini sih intan namanya.
15. Teruntuk Seseorang yang tidak kalah spesial Taufik Mediansyah Patasti terima kasih sudah menemani proses ajeng dalam menulis skripsi, terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah, dan yang selalu memberikan semangat dan dukungan ajeng dalam menulis skripsi. Terima kasih juga sudah meluangkan waktu untuk menemani dalam menulis skripsi ini sehat selalu dan semoga di lancarkan rezekinya ya.
16. Teruntuk Sahabatku Azza, Atika,Erica, dan Intan terima kasih karna sudah saling mendukung, yang selalu menguatkan satu sama lain, terima kasih sudah mau berbagi canda tawa selama ini , semoga kita bisa menjadi orang sukses dan menjadi kebanggan orang tua.
17. Teruntuk sahabatku Mita, Nabila, Else. Terima kasih telah menjadi teman terbaik yang selalu ada selama empat tahun ini , terima kasih sudah banyak membantu penulis dalam perjalanan kuliah ini, keluh kesah dirasakan

bersama-sama, semoga kita menjadi orang sukses dan bisa menjadi kebanggan orang tua kita.

18. Terima kasih kepada teman seperjuangn Angkatan 2021 yang saling mendukung serta memberikan semangat dalam menjalani perkuliahan 4 tahun ini semoga kita semua sehat dan sukses semuanya.
19. Terima Kasih untuk Almamater Kebangganku Kampus Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah menerimaku dan sampai pada akhirnya bisa menjadi alumni pada jurusan Gizi.
20. Ajeng Tri Anjani selamat karna sudah mampu bertahan selama ini dan dapat menyelesaikan tanggung jawab yang tidak mudah ini, harus banyak besyukur dan bangga pada diri sendiri karna telah menjadi sarjana kebanggaan orang tua, walaupun banyak rintanga, cobaan, dan badai kamu hebat sudah bisa berada di tahap ini, semangat terus perjalanan kita masih panjang, banyakin sayang pada diri sendiri ya.

Bengkulu, Juni 2025

DAFTAR ISI

SKRIPSI
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1Latar Belakang 1
1.2Rumusan Masalah 8
1.3Tujuan Penelitian 8
1.4Manfaat Penelitian 9
1.5Keaslian Penelitian 11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **12**
2.1Tekanan Darah 12
2.2Hipertensi 12
2.3Patofisiologi 15
2.4Mekanisme Terjadinya Hipertensi 16
2.5Semangka 18
2.6Hubungan Semangka Terhadap Hipertensi 22
2.7Kurma 23
2.8Hubungan Kurma Ajwa Terhadap Hipertensi 24
2.9Kerangka Teori 26
2.10Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1Jenis Dan Rancangan Penelitian 28
3.2Tempat Dan Waktu Penelitian 28
3.3Kerangka Konsep 29
3.4Variabel Penelitian 29
3.5Besar Sampel 29
3.6Rancangan Penelitian 30
3.7Definisi Oprasional 33
3.8Populasi dan Sampel 34
3.9Teknik Pengumpulan Data 35
3.10Alur Penelitian 36
3.11Prosedur Penelitian 38
3.12Teknik Pengolahan Data 39
3.13Analisa Data 39
BAB IVHASIL DAN PEMBAHASAN **41**
4.1 Hasil41
4.2Pembahasan 42
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN **60**
5.1Kesimpulan 60
5.2Saran 61
DAFTAR PUSTAKA **62**

LAMPIRAN..... 65

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... 11
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah > 18 Tahun 14
Tabel 2. 2 Kandungan Zat Gizi Semangka 22
Tabel 2. 3 Nilai Gizi Kurma..... 24
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Hipertensi 43
Tabel 4. 2 Distribusi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Semangka 44
Tabel 4. 3 Distribusi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Kurma 45
Tabel 4. 4 Distribusi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Semakur 46
Tabel 4. 5 Distribusi Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi 47

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mekanisme Terjadinya Hipertensi 18
Gambar 2. 2 Buah Semangka 20
Gambar 2. 3 Buah Kurma 23
Gambar 2. 4 Kerangka Teori 26
Gambar 3. 1 Bagan Desain Penelitian 27
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep 26
Gambar 3. 3 Rancangan Penelitian 29
Gambar 3. 4 Alur Penelitian 34

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu