SKRIPSI

PENGARUH JUS SEMANGKA DAN JUS MELON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

DISUSUN OLEH:

ADE AYUNAWA WULAN

P05170021001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2025

SKRIPSI

PENGARUH JUS SEMANGKA DAN JUS MELON TERHADAPPENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIADI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Disusun Oleh :

ADE AYUNAWA WULAN
P05170021001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas :

Nama	:	Ade Ayunawa Wulan
Tempat, Tanggal Lahir	:	Lubuklinggau, 23 Februari 2003
N I M	:	P05170021001
Judul Skripsi	:	Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

Kami setujui untuk diseminarkan pada tanggal 20 Juni 2025

Bengkulu, 18 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Darwis, S.Kp.,M.Kes	**Ismiati, SKM.,M.Kes**
NIP. 196301031983121002	NIP. 197807212001122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH JUS SEMANGKA DAN JUS MELON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR BARAT KOTA BENGKULU

Disusun Oleh :
ADE AYUNAWA WULAN
NIM. P05170021001

Telah diujikan di depan penguji skripsi
Program Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada tanggal 20 Juni 2025, dan dinyatakan
LULUS

Ketua Dewan Penguji

Rini Patroni, SST.,M.Kes
NIP. 197705052005012001

Penguji I

Lisma Ningsih, SKM.,MKM
NIP. 197410091999032004

Penguji II

Dr.Darwis, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196301031983121002

Penguji III

Ismiati, SKM.,M.Kes
NIP. 197807212001122001

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Kesehatan

Mengetahui:
Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes
NIP. 198103122002122002

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Ayunawa Wulan

N I M : P05170021001

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Wilayah Kerja Puskesma Lingkar Barat Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia bertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu,30 Juli 2025

Yang menyatakan



Ade Ayunawa Wulan

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah tinggi diluar batas normal. Hipertensi didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jus semangka dan jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja puskesmas lingkar barat Kota Bengkulu..

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi-experimental* desain dengan rancangan *two group pretest-posttest design.* Populasi pada penelitian ini lansia di wilayah kerja puskesmas lingkar barat Kota Bengkulu dengan 60 responden. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi adalah uji *kolmogrov-smirnov.* Intervensi dilakukan 7 hari berturut-turut dengan memberikan jus semangka sebanyak 250 ml dan jus melon sebanyak 300 ml.

Hasil penelitian ini rata-rata tekanan darah sebelum intervensi pada kelompok jus semangka adalah 167/92 mmHg dan setelah intervensi menjadi 149/85 mmHg. Hasil analisis bivariate menunjukan hasil TDS Post *p-value* = 0,037 ≤ 0,05 dan asil TDD Post *p-value* = 0,013 ≤ 0,05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% maka H0 ditolak, yang berarti ada pengaruh jus semangka dan jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lingkar Barat kota Bengkulu.

Konsumsi jus semangka dan jus melon dapat menjadi alternative terapi non-farmakologi dalam pengendalian hipertensi pada lansia

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Jus Semangka, Melon

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

ABSTRACT

Hypertension is a disease that indicates an increase in high blood pressure beyond normal limits. Hypertension is defined as a condition where systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. This study aims to determine the effect of watermelon juice and melon juice on reducing blood pressure in the elderly in the work area of the West Ring Health Center, Bengkulu City.

This study is a quantitative study with a quasi-experimental research design with a two-group pretest-posttest design. The population in this study were the elderly in the work area of the West Ring Health Center, Bengkulu City with 60 respondents. Data analysis used to determine the difference in blood pressure before and after the intervention was the Kolmogorov-Smirnov test. The intervention was carried out for 7 consecutive days by giving 250 ml of watermelon juice and 300 ml of melon juice.

The results of this study showed that the average blood pressure before the intervention in the watermelon juice group was 167/92 mmHg and after the intervention it became 149/85 mmHg. The results of the bivariate analysis showed that the results of the TDS Post p-value = 0.037 ≤ 0.05 and the results of the TDD Post p-value = 0.013 ≤ 0.05 using a 95% confidence level, then H0 was rejected, which means that there is an effect of watermelon juice and melon juice on reducing blood pressure in the elderly in the Lingkar Barat health center work area of Bengkulu City.

Consumption of watermelon juice and melon juice can be an alternative non-pharmacological therapy in controlling hypertension in the elderly

Keywords: Hypertension, Elderly, Watermelon Juice, Melon

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BIODATA



Nama	: Ade Ayunawa Wulan
Nim	: P05170021001
Prodi	: Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Tempat, Tanggal Lahir	: Lubuklinggau, 23 Februari 2003
Anak Ke	: 1 dari 2 bersaudara
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum menikah
Kebangsaan	: Indonesia
Alamat	: Jl. Irian Jawa Kanan SS
Email	: Adeayunawawulan@gmail.com
Nama Orang Tua	: Ayah : - : Ibu : -
Nama Saudara Kandung	: Raka Abid Fernando
Instagram	: @adeayunawawln
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Negeri Pembina 1 Kota Lubuklinggau : 2. SDN 21 Kota Lubuklinggau : 3. SMPN 1 Kota Lubuklinggau : 4. SMAN 5 Kota Lubuklinggau

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTO

”Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”
(Boy Candra)

”Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, Jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Teristimewah kedua orang tua saya cinta pertamaku, bapak dan Pintu surgaku ibu, gelar sarjana kupersembahkan untuk kalian. Terimakasih telah mengusahakan segalanya untuk anak pertamamu yang satu ini. Ibu, salah satu orang yang menjadi tempat keluh kesah penulis sekaligus menjadi teman curhat penulis, dan bapak yang selalu memberikan dukungan dan semangatnya untuk anak kesayangannya ini. Bu, pak, Terimakasih atas doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis semoga ibu dan bapak sehat selalu dan selalu ada dalam lindungan Allah SWT, dan selalu ada dalam setiap episode kehidupan penulis. Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik dan penulis berharap suatu saat nanti ibu dan bapak bisa bangga dengan anak pertamanya ini.
2. Terimakasih untuk saudara kandung adikku, Raka Abid Fernando yang memberikan semangat, dukungan dan doanya untuk keberhasilan ini. Semoga kita sama-sama bisa membanggakan ibu dan bapak.
3. Terimakasih untuk keluarga keduaku diperantauan dan sahabat seperjuanganku, selama perkuliahan dari semester 1 sampai 8 (Putri dan fadillah) yang selalu membersamai serta membantu selama perkuliahan. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya dirinya sendiri sehingga saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian, pround of you sayang kalian.
4. Teruntuk sepupuku tersayang (Nadilla Putri Sp S.Tr.Gz) dan (Retno Ucy Pangestu) terimakasih telah memberikan semangat, suport, dukungan dan doa-doanya serta membantu penulis menyelesaikan skripsi ini yang sangat luar biasa.
5. Teruntuk penghuni green home (putri, fadillah, pia,) yang masih sama-sama berjuang hingga saat ini untuk membahagiakan orang tua, terimakasih banyak telah membersamai menyelesaikan skripsi ini bersama-sama dan berjuang di akhir semester ini.

6. Teruntuk sahabat SMA Rahmadya, Putri, Tomi, Aldi Terimakasih telah memberi semangat, dukungan dan support selama penulis menyusun skripsi.
7. Kepada dosen pembimbing Bapak Dr. Darwis, S.Kp., M.Kes dan Bunda Ismiati, SKM., M.Kes dosen penguji Bunda Rini Patroni, SST.,M.Kes dan Bunda Lisma Ningsih, SKM.,MKM yang telah membimbing penulis dengan sabar, ikhlas, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik dalam memandu penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman satu angkatan Promosi Kesehatan 2021 terimakasih atas kerjasamanya selama ini memberikan kenangan dan pengalaman yang sangat luar biasa kalian hebat.
9. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Ade Ayunawa Wulan. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini., walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih telah memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses menyusun skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Saya bangga pada diri sendiri mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Jus Semangka Dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu". Penyusunan skripsi ini terselesaikan atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda Sitompul, SST.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan
3. Bapak Dr. Darwis,S.Kp,.M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ismiati, SKM.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Rini Patroni, SST.,M.Kes, selaku Ketua Dewan Penguji yang memberikan arahan dan saran kepada Penulis.
6. Ibu Lisma Ningsih, SKM.,MKM, selaku Penguji I yang memberikan arahan dan saran kepada penulis.
7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Kedua Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh teman-teman DIV Promosi Kesehatann yang sudah berjuang bersama hingga hari ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruhan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik lagi dan optimal lagi di masa yang akan akan datang. Penulis berharap semoga skripsi yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta masyarakat.

Bengkulu,18 Juni 2025

Ade Ayunawa Wulan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN iv
ABSTRAK ..... **v**
BIODATA ..... **vii**
MOTO ..... **viii**
PERSEMBAHAN ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR BAGAN ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Hipertensi 8
B. Jus Semangka 11
C. Jus Melon 12
D. Pengertian Penurunan Tekanan Darah 13
E. Lansia Penderita Hipertensi 14
F. Teori Hendrik L.Blum 14
G. Kerangka Teori 15
H. Hipotesis Penelitian 15
BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 16
B. Kerangka Konsep 17
C. Definisi Operasional 17

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 18
E. Populasi dan Sampel..... 18
F. Pengumpulan Data..... 19
G. Instrumen dan Bahan Penelitian 20
H. Pengolahan Data..... 20
I. Analisis Data..... 21
K. Etika Penelitian..... 23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 24
B. Hasil Penelitian..... 26
C. Pembahasan 30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN 38
B. SARAN 38

DAFTAR PUSTAKA..... 40

LAMPIRA

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah..... 9
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... 26
Tabel 4. 2 Rerata Tekanan darah responden sebelum dan sesudah pemberian jus semangka 27
Tabel 4. 3 Rerata Tekanan darah responden sebelum dan sesudah pemberian jus melon 28
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas..... 28
Tabel 4. 5 Pengaruh Jus Semangka dan Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan darah 29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teori Hendrik L. Blum 14

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori 15
Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian 16
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep 17
Bagan 3. 3 Alur Penelitian 23

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Organisasi penelitian
Lampiran 2: Jadwal Kegiatan Penelitian (Gannt Chart)
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Responden (Informed Concret)
Lampiran 4: Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 5: Cara Membuat Jus Semangka dan Jus Melon
Lampiran 6: Dokumentasi
Lampiran 7: Surat Layak Etik
Lampiran 8: Surat Izin Penelitian
Lampiran 9: Surat Selesai Penelitian
Lampiran 10: Lembar Bimbingan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu