

PENGARUH PEMBERIAN JUS MIX (DAUN KELOR , MELON DAN PEPAYA) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIKALA BARU KOTA MANADO

Muksin Pasambuna¹; Jufri Sineke¹; Nita R. Momongan¹; Destika Maury¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

Koresponden : mpasambuna@yahoo.com

ABSTRACT

Hypertension can occur in anyone, both men and women of any age. The risk of developing hypertension will increase at the age of 50 years and above. Troublesomely, almost 90% of hypertension cases have no known real cause. In fact, in most cases hypertension does not give symptoms (asymptomatic). The causes of hypertension are very diverse. Among them is an unhealthy diet. This study aims to determine the effect of giving a mix of moringa leaves, melon and papaya on blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Tikala Baru Health Center, Manado City. This type of research is a Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design research, which is a study that measures first before giving treatment to the study group (pretest) and will be measured again or retested after being given treatment (posttest). Using statistical analysis using the Paired Sample t-test $p < 0.000$ (0.05), H_0 was rejected means that there was a difference in systolic and diastolic blood pressure before and after administration of juice to hypertensive patients in the new working area of Manado City. The results of the study that have been conducted show that 10 respondents have systolic blood pressure before juice administration with an average value of 149 mmHg with a standard deviation of 12.7 and blood pressure after juice administration has an average value of 124 mmHg with a standard deviation of 6.1 while diastolic blood pressure before juice administration has an average value of 99 mmHg with a standard deviation of 21 and blood pressure after juice administration has an average value of 83 mmHg with a standard deviation of 21 deviation 9.0. The results of the study on 10 respondents who suffered from blood pressure, namely 8 respondents who experienced a decrease in blood pressure after giving a mixture of moringa leaves, melon and papaya.

Keywords: Moringa Leaves, Melon, Papaya, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sampai sekarang banyak ditemukan di dunia, bahkan sampai sekarang kasus hipertensi terus meningkat seiring dengan kemajuan zaman, yaitu dengan peningkatan perubahan pola hidup yang tidak sehat. Dahulu hipertensi banyak di temukan pada kasus-kasus usia lanjut, tetapi sekarang hipertensi sudah mulai banyak ditemukan pada usia muda (.Kadir Bagian dkk., 2016)

Pola hidup yang praktis, makan makanan siap saji, kebiasaan makan yang berlebih, kurang olahroga, merokok, dan kurang istirahat adalah faktor yang memicu terjadinya hipertensi. Sedangkan pola makan yang tinggi serat dan sehat pada umumnya akan mengalami penurunan seiring dengan meningkatnya pendapatan dan gaya hidup. Hipertensi dapat dicegah dengan terapi jus. Terapi jus cukup efektif untuk mengendalikan hipertensi, jus kaya serat, vitamin C, kalsium, kalium dan lemak esensial terbukti efektif meredam tekanan darah. Kelebihan lemak dan garam ini akan dibuang bersama dengan

kotoran, kondisi inilah yang akan mengurangi risiko hipertensi secara alami. Dan ada beberapa buah yang bisa dijadikan bahan terapi jus dalam mengendalikan hipertensi yaitu mentimun, melon dan semangka. (Sutomo, 2016).

Hipertensi sampai saat ini menjadi masalah kesehatan karena sekitar 90% tidak diketahui penyebabnya (Bustan, 2015). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, dan prevalensinya meningkat di seluruh dunia dari 25% pada tahun 2000 untuk diproyeksikan 40% pada tahun 2025 (WHO, 2016). Prevalensi penyakit Hipertensi di Sulawesi Utara tahun 2018 yang didapat melalui pengukuran berdasarkan umur ≥ 18 tahun memiliki nilai sebesar 33,12%. Prevalensi nilai tertinggi penyakit tekanan darah tinggi terdapat pada kepulauan Siau Tagulandang Biaro dengan nilai 21%, urutan kedua diikuti juga oleh Kota Tomohon sebesar 18%, Minahasa 17% dan Bitung memiliki nilai sebesar 14% yang menduduki tingkat terakhir untuk hipertensi dan untuk prevalensi hipertensi di Kota Manado sebesar 11% ((Risksdas, 2018).

Modifikasi gaya hidup berupa diet rendah garam, menghindari alkohol dan diet tinggi kalium serta konsumsi buah. Hasil penelitian wang (2012) mengenai, Fruit and vegetable intake and the risk of hypertension in middle-aged and older women menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur sebanyak >5 porsi/hari dapat mencegah kenaikan tekanan darah. Buah – buahan yang mengandung kalium dan serat diantaranya adalah pisang, papaya, belimbing dan melon. Kandungan kalium yang cukup tinggi baik bagi sistem saraf, otot, jantung dan pembuluh darah. (Kowalski, 2010).

Pada era modern ini telah banyak digunakan pengobatan secara tradisional yang diambil dari tanaman yang ada di sekitar untuk pengobatan berbagai penyakit. Jenis tanaman obat yang telah terbukti berkhasiat dan jumlahnya sangat banyak dan dikenal dapat menurunkan tekanan darah adalah Moringa Oleifera Lam atau yang biasa disebut dengan kelor. Daun kelor memiliki kandungan kalium yang tinggi, yaitu 259 mg kalium / 100 g daun kelor, sedangkan kandungan natrium daun kelor yang relatif rendah bermanfaat dan aman bagi penderita hipertensi (Kintoko, 2018)

Buah melon salah satu buah dengan kandungan kalium yang tinggi, dalam 173 gr melon mengandung kalium sebanyak 484 mg yang setara dengan 14% dari nilai kebutuhan yang dianjurkan ((Pancaristiyen, 2017). Buah melon berperan mengurangi tekanan darah yaitu dengan menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lancar dan juga kalium berfungsi sebagai netriuretik yaitu dapat menyebabkan pengeluaran natrium dan cairan meningkat yang akan signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik ((Pancaristiyen, 2017)

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Pre Eksperiment One-Group Pretest-Posttest Design yaitu suatu penelitian yang mengukur terlebih dahulu sebelum memberikan perlakuan pada kelompok studi (pretest) dan akan diukur kembali atau ditest kembali setelah diberikan perlakuan (posttest). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh pemberian jus mix daun kelor, melon dan pepaya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 – 23 Mei 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Tikala Baru Kota Manado. Variabel penelitian terdiri atas variable Independen (Bebas) yaitu Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) dan Variabel Dependen (Terikat) yaitu Tekanan Darah.

Populasi penelitian ini adalah Penderita hipertensi yang dirawat jalan di Puskesmas Tikala Baru dan sampel penelitian adalah Sampel penelitian harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu: Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan Tekanan Darah Diastolik ≥ 90 mmHg, Bersedia menjadi responden, Dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria

Eksklusi : Mengkonsumsi obat anti hipertensi, Komplikasi penyakit lain. Besar sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin yang didapati hasil 32 responden.

HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Tikala baru adalah salah satu unit pelayanan teknis Dinas Kesehatan Kota Manado terletak di kelurahan Tikala Baru Lingkungan I Kecamatan Tikala. Di bangun pada tahun 1962 dengan status sebagai Balai Kesehatan Ibu dan Anak (BKIA), kemudian pada tahun 1970 berstatus sebagai Balai Pengobatan (BP) dan belum mempunyai wilayah kerja. Pada tahun 1972 dari status sebagai Balai Pengobatan, ditingkatkan menjadi Puskesmas Tikala Baru Kecamatan Wenang dengan 10 kelurahan yaitu Tikala Baru, Tikala Ares, Banjer, Teling Bawah, Mahakeret Barat, Mahakeret Timur, Wenang Utara, Wenang Selatan, Bumi Beringin.

Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah konsep yang digunakan untuk menggambarkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara soisal dan budaya.

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	0	0
Perempuan	10	100
Total	10	100

Berdasarkan tabel 6. karakteristik responden menurut jenis kelamin yakni terbanyak berjenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang (100%).

b. Umur

Umur atau usia adalah usia individu yang terhitung mulai saat di lahirkan sampai dengan berulang tahun. Semakin cukup usia, tingkat kematangan, dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Tabel 7 . Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
36 – 45	5	50
46 – 55	2	20
56 – 65	3	30
>65	0	0
Total	10	100

Berdasarkan tabel 7. karakteristik responden menurut golongan umur yang dilakukan pada 10 responden, yakni terbanyak pada golongan umur 36-45 tahun dengan jumlah 5 orang (50%).

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu hubungan yang melibatkan dua pihak antara perusahaan dengan para pekerja/karyawan.

Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	10	100
Total	10	100

Berdasarkan tabel 8. Karakteristik responden menurut pekerjaan yakni terbanyak sebagai IRT yaitu 10 orang (100%).

d. Pendidikan

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Tabel 9 . Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	5	50
SMP	3	30
SMA	2	20
Total	10	100

Berdasarkan tabel 9. Karakteristik responden menurut tingkat Pendidikan yakni terbanyak di tingkat SD yaitu 5 orang (50%).

e. Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran ukuran pemenuhan kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh.

Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status Gizi	n	%
Kekurangan BB tingkat Ringan (17,0 – 18,4)	0	0
Normal (18,5 – 25,0)	2	20
Kelebihan BB tingkat Ringan (25,1 – 27,0)	1	10
Kelebihan BB tingkat Berat (>27)	7	70
Total	10	100

Kemenkes RI, 2014

Berdasarkan tabel 10. Karakteristik responden menurut status gizi yakni terbanyak Status Gizi Kelebihan BB tingkat Berat (Obesitas) yaitu sebanyak 10 orang (100%).

a. Asupan Zat Gizi Mikro**1. Asupan Natrium**

Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Natrium

Kategori Asupan	Kecukupan	Asupan Natrium			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Lebih (>110 %)		0	0	0	0
Baik (80 -110%)		0	0	0	0
Kurang (<80%)		10	100	10	100
Total		10	100	10	100

WNPG, 2014

Berdasarkan tabel 11. menunjukkan bahwa tingkat konsumsi asupan natrium sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) sebagian besar pada kategori kurang (<80%) yaitu sebanyak 9 orang (90%) dan tingkat konsumsi asupan natrium sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya pada kategori kurang (<80%) yaitu sebanyak 10 orang (100%).

2. Asupan Kalium

Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Kalium

Kategori Asupan	Kecukupan	Asupan Kalium			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Lebih (>110 %)		0	0	0	0
Baik (80 -110%)		0	0	7	70
Kurang (<80%)		10	100	3	30
Total		10	100	10	100

WNPG, 2014

Berdasarkan tabel 12. menunjukkan bahwa tingkat konsumsi asupan kalium sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya pada kategori kurang (<80%) yaitu sebanyak 10 orang (100%) dan tingkat konsumsi asupan kalium sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) sebagian besar pada kategori baik(80-110%) yaitu sebanyak 7 orang (70%).

Analisis Bivariat

1. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 1)

Tabel 13. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 1)

	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi ($\geq 140/90$ mmHg)	9	90	2	20
Normal ($< 140/90$ mmHg)	1	10	8	80
Total	10	100	10	100

Dari tabel 13. Menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya tekanan darah penderita hipertensi pada kategori tinggi ($> 140/90$ mmHg) berjumlah 9 orang (90%) sedangkan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) pada kategori Normal ($< 140/90$ mmHg) berjumlah 8 orang (80%)

- a. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix Daun Kelor, Melon dan Pepaya (Hari 1)

Tabel 14. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 1)

Tekanan Darah	Mean	n	SD	P
TD Sistolik Sebelum	149	10	13.0	0,00
TD Sistolik Sesudah	129	10	10.5	
TD Diastolik Sebelum	99	10	21.7	
TD Diastolik Sesudah	85	10	11.5	

Uji Paired T- Test

Berdasarkan tabel 14. menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya). Dengan menggunakan analisis statistik dengan menggunakan uji Paired Sample T- Test $p < 0.000$ (0.05) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus pada penderita hipertensi di wilayah kerja tikala baru kota manado.

- b. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 2).

Tabel 15. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 2)

	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi ($\geq 140/90$ mmHg)	10	100	2	20
Normal ($< 140/90$ mmHg)	0	0	8	80
Total	10	100	10	100

Dari tabel 15. Menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya tekanan darah penderita hipertensi pada kategori tinggi ($> 140/90$ mmHg) berjumlah 10 orang (90%) sedangkan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) pada kategori Normal ($< 140/90$ mmHg) berjumlah 8 orang (80%).

- c. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 2)

Tabel 16. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 2)

Tekanan Darah	Mean	n	SD	P
TD Sistolik Sebelum	146.0	10	5.2	0,00
TD Sistolik Sesudah	127.0	10	7.4	
TD Diastolik Sebelum	94.4	10	4.0	
TD Diastolik Sesudah	84.7	10	5.7	

Uji Paired T- Test

Berdasarkan tabel 16. menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya). Dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sample T- Test $p < 0.000$ (0.05) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus pada penderita hipertensi di wilayah kerja Tikala Baru Kota Manado.

- d. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 3)

Tabel 17. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 3)

Kriteria	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi ($\geq 140/90$ mmHg)	10	100	1	10
Normal ($< 140/90$ mmHg)	0	0	9	90
Total	10	100	10	100

Dari tabel 17. Menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya tekanan darah penderita hipertensi pada kategori tinggi ($> 140/90$ mmHg) berjumlah 10 orang (90%) sedangkan sesudah pemberian jus mix daun kelor, melon dan pepaya pada kategori Normal ($< 140/90$ mmHg) berjumlah 9 orang (80%).

- e. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 3)

Tabel 18. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 3)

Tekanan Darah	Mean	n	SD	P
TD Sistolik Sebelum	147.1	10	6.5	0,00
TD Sistolik Sesudah	127.7	10	5.1	
TD Diastolik Sebelum	92.8	10	3.6	
TD Diastolik Sesudah	83.6	10	4.1	

Uji Paired T- Test

Berdasarkan tabel 18. menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya). Dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sample T- Test $p < 0.000$ (0.05) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus pada penderita hipertensi di wilayah kerja tikala baru kota manado.

- f. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 4).

Tabel 19. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 4)

Kriteria	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi ($\geq 140/90$ mmHg)	10	100	2	20
Normal ($< 140/90$ mmHg)	0	0	8	80
Total	10	100	10	100

Dari tabel 19. Menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya tekanan darah penderita hipertensi pada kategori tinggi ($> 140/90$ mmHg) berjumlah 10 orang (90%) sedangkan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) pada kategori Normal ($< 140/90$ mmHg) berjumlah 8 orang (80%).

- g. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 4)

Tabel 20. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 4)

Tekanan Darah	Mean	n	SD	P
TD Sistolik Sebelum	148.7	10	7.4	0,00
TD Sistolik Sesudah	135.6	10	8.5	
TD Diastolik Sebelum	94.7	10	4.2	
TD Diastolik Sesudah	86.4	10	3.0	
Uji Paired T- Test				

Berdasarkan tabel 20. menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya). Dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sample T- Test $p < 0.000$ (0.05) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus pada penderita hipertensi di wilayah kerja tikala baru Kota Manado.

- h. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 7)

Tabel 21. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 7)

Kriteria	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi ($\geq 140/90$ mmHg)	9	90	2	20
Normal ($< 140/90$ mmHg)	1	10	8	80
Total	10	100	10	100

Dari tabel 21. Menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) semuanya tekanan darah penderita hipertensi pada kategori tinggi ($> 140/90$ mmHg) berjumlah 9 orang (90%) sedangkan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya) pada kategori Normal ($< 140/90$ mmHg) berjumlah 8 orang (80%).

- i. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 7)

Tabel 22. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Mix (Daun Kelor, Melon dan Pepaya) (Hari 7)

Tekanan Darah	Mean	n	SD	P
TD Sistolik Sebelum	148.0	10	6.4	0,00
TD Sistolik Sesudah	129.3	10	10.5	
TD Diastolik Sebelum	91.9	10	2.8	
TD Diastolik Sesudah	82.7	10	7.5	

Uji Paired T- Test

Berdasarkan tabel 22. menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mix (daun kelor, melon dan pepaya). Dengan menggunakan analisis statistik dengan menggunakan uji Paired Sample T- Test $p < 0.000$ (0.05) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus pada penderita hipertensi di wilayah kerja Tikala Baru Kota Manado.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) terdapat 9 orang pada kategori tinggi ($>140/90$ mmHg) pada hari 1, Tekanan darah sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) terdapat 10 orang pada kategori tinggi ($>140/90$ mmHg) pada hari 2, Tekanan darah sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) terdapat 10 orang pada kategori tinggi ($>140/90$ mmHg) pada hari 3, Tekanan darah sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) terdapat 10 orang pada kategori tinggi ($>140/90$ mmHg) pada hari 4, dan Tekanan darah sebelum pemberian jus mix (daun kelor, melon dan papaya) terdapat 9 orang pada kategori tinggi ($>140/90$ mmHg) pada hari 7.
2. Tekanan darah sesudah pemberian jus mix terdapat 8 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ($<140/90$ mmHg) Pada hari 1, Tekanan darah sesudah pemberian jus mix terdapat 8 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ($<140/90$ mmHg) Pada hari 2, Tekanan darah sesudah pemberian jus mix terdapat 9 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ($<140/90$ mmHg) Pada hari 3, Tekanan darah sesudah pemberian jus mix terdapat 8 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ($<140/90$ mmHg) Pada hari 4, dan Tekanan darah sesudah pemberian jus mix terdapat 8 orang yang mengalami penurunan tekanan darah ($<140/90$ mmHg) Pada hari 7.

DAFTAR PUSTAKA

- Atun, L., Siswati, T., & Kurdanti, W. (2018). Asupan sumber natrium, rasio kalium natrium, aktivitas fisik, dan Tekanan Darah pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* , 6(1), 63–71. JURNAL+X (1). (t.t.).
- Kadir Bagian, A., Faal, I., Kedokteran, F., Wijaya, U., & Surabaya, K. (2016). HUBUNGAN PATOFISIOLOGI HIPERTENSI DAN HIPERTENSI RENAL. Dalam *Ilmiah Kedokteran* (Vol. 5).
- 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>
- Pancaristiyani, O. (2017). Pengaruh Pemberian Puding Dan Jus Melon Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Nogosari Boyolali. *Oktafiya Pancaristiyani*, 44.
- Setiadi Daryono, B., Dwi Maryanto, S., Nissa, S., & Riza Aristya, G. (2016). Analisis Kandungan Vitamin Pada Melon (*Cucumis melo L.*) Kultivar Melodi Gama 1 dan Melon Komersial. *Biogenesis: Jurnal Ilmiah Biologi*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.24252/bio.v4i1.1113>
- Sutarga, i made. (2017). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. HIPERTENSI DAN PENATALAKSANAANNYA Oleh dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10–22., 10–22.
- Yan, L. S., Dia, E., & Suharto, F. (2018). Pengalaman Diet Lansia Perempuan Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.874>

- Bustan, (2015). Manajemen pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bimanteri, L., & widaryati, W. (2014). Pengaruh pemberian jus melon terhadap tekanan darah penderita di Modinan Banyuraden Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Elis, Marsuni. Pengaruh Pemberian Jus Pepaya, Jus Semangka, Jus Melon terhadap penderita tekanan darah sistolik dan diastolic," Skripsi S1 Gizi Semarang UNDIP, 2007.
- Hendrayani C. 2019. Hubungan Rasio Asupan Natrium:Kalium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 25-45 Tahun Di Komplek Perhubungan Surabaya. Undergraduate Thesis,Program Studi Ilmu Gizi .Universitas Diponegoro. Semarang.
- Jain, Ritu. (2011). Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Kintoko. (2018). Fitoterapi Hipertensi dengan Daun Kelor. Jamu Digital. www.jamudigital.com diakses 28 Mei 2024
- Kowalski, Robert. (2010). Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Krisnadi, A Dudi. (2015). Kelor Super Nutrisi. Blora: Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. Jurnal Majority, 4(5).
- Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular (Perki, 2015).
- Pudiastuti, R, D. (2013). Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suparta, S., & Rasmi, R. (2018). HUBUNGAN GENETIK DAN STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH, 7(2), 117-125.
- Surtinah. (2017). Evaluasi deskriptif umur panen melon (Cucumis melo L.) di Pekanbaru. Jurnal Ilmiah Pertanian. Vol 14 (1): 65-71
- Sutomo, B., & Kurnia, D. (2016). 378 Jus & Ramuan Herbal: Tumpas Penyakit Ringan sampai Berat. Kawan Pustaka.
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor–faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penderita rawat inap di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan tahun 2014. Jurnal ilmiah keperawatan imelda, 1(1), 71-74.
- Tim Bumi Medika. Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika; 2017
- Triyanto. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyuni., & Eksanoto, D. (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia. 1 (1) : 79-85
- World Health Organization (2015) Global Health Obsevatory Data. www.who.int. diakses tanggal 27 Mei 2023.
- World Health Organization (2016) Global Health Obsevatory Data. www.who.int. diakses tanggal 27 Mei 2023
- World Health Organization (2017) Global Health Obsevatory Data. www.who.int. diakses tanggal 27 Mei 2023