

EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI PERUMAHAN PONDOK ALAM PERMAI RW 03 RT 01–03 KELURAHAN GEMBOR

Siti Robeatul Adawiyah¹, Khoiriyah², Pandu Putra Darmawan³, Kurnia⁴, Laeliah Kodriatul Fadillah⁵, Meilinda Anisa Dewi⁶, Neneng Mariah⁷, Fatimatussa'diah⁸, Nur Tahtiyah⁹, Putri Amanda Syantira¹⁰, Rifa Asmieza Al Haq¹¹

^{1, 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No.40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114
E-mail: khoiriyah2525@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi di masyarakat dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Penanganan non-farmakologis seperti pemberian jus semangka diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat di Perumahan Pondok Alam Permai RW 03 RT 01–03 Kelurahan Gembor. Metode : Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Jumlah responden sebanyak 30 orang yang dipilih secara acak dengan teknik simple random sampling. Intervensi berupa pemberian jus semangka sebanyak 250 ml selama 3 hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil Penelitian: Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p-value = 0,000 (<0,05). Terjadi peningkatan jumlah warga dengan tekanan darah menurun dari 3 orang menjadi 26 orang setelah intervensi. Kesimpulan : Pemberian jus semangka selama 3 hari berturut-turut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk pengendalian hipertensi di lingkungan masyarakat..

Kata Kunci : Jus Semangka, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the diseases that occur in society and can cause serious complications if left untreated. Non-pharmacological treatments such as watermelon juice are believed to help lower blood pressure naturally. Objective: This study aims to determine the effectiveness of watermelon juice on reducing blood pressure in the community in Pondok Alam Permai Housing RW 03 RT 01–03 Gembor Village. Methods: The study used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The number of respondents was 30 people who were randomly selected using a simple random sampling technique. The intervention was in the form of giving 250 ml of watermelon juice for 3 consecutive days. Data collection was carried out through observation and blood pressure measurements before and after the intervention. Data analysis using the Paired Sample t-Test test. Study Results: Results showed a significant difference between blood pressure before and after the intervention with a p-value = 0.000 (<0.05). There was an increase in the number of residents with blood pressure decreasing from 3 people to 26 people after the intervention. Conclusion: Giving watermelon juice for 3 consecutive days is effective in lowering blood pressure in the community. This intervention can be used as an alternative non-pharmacological therapy for hypertension control in the community.

Keywords : Watermelon Juice, Hypertension, Blood Pressure

1. PENDAHULUAN

Keperawatan adalah suatu profesi yang berorientasi pada pelayanan kesehatan dengan segala perencanaan atau tindakan mandiri untuk membantu meningkatkan kesejahteraan kehidupan masyarakat. Hal ini sesuai dengan hasil Lokakarya Nasional Keperawatan Nasional Tahun 1983 keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan

profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan, berbentuk pelayanan bio-psiko-sosio-spiritual yang komprehensif, ditujukan kepada individu, keluarga, dan masyarakat baik yang sakit maupun yang sehat yang mencakup seluruh siklus hidup manusia (PPNI, 2019).

Kesehatan merupakan salah satu unsur kehidupan dalam membangun untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Definisi komunitas juga banyak dan bervariasi. Menurut McKenzie et al. (2016) dalam (Fabanyo, 2022). Komunitas adalah sekelompok orang yang memiliki kesamaan karakteristik. Kesamaan karakteristik tersebut ditentukan dari lokasi, ras, etnis, usia, pekerjaan, kesamaan minat dalam menyelesaikan masalah tertentu, hasil, atau ikatan umum lainnya (Fabanyo, 2022).

Perawatan kesehatan masyarakat diterapkan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan populasi dimana prakteknya tersebut bersifat umum dan komprehensif yang ditujukan pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang memiliki kontribusi bagi kesehatan, pendidikan kesehatan dan manajemen serta koordinasi dan kontinuitas pelayanan holistik. Masalah kesehatan masyarakat dapat bermula dari perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat diantaranya berkaitan dengan masalah kesehatan lingkungan, kesehatan ibu anak, kesehatan remaja serta kesehatan lanjut usia (lansia), maupun pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan yang masih sangat rendah seperti pemeriksaan kesehatan, kehamilan, imunisasi, posyandu dan lain sebagainya. (Fabanyo, 2022).

Hasil penelitian (Permana & Falah, 2022) "Penerapan Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi". Didapatkan hasil rerata tekanan darah sistolik sebelum pemberian jus semangka 160 mmHg, dan rerata tekanan darah responden turun menjadi 130 mmHg 3 hari setelah intervensi pemberian jus semangka. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian jus semangka 100 mmHg dan sesudah pemberian jus selama 3 hari turun menjadi 80 mmHg.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2025 di Perumahan Pondok Alam Permai RW 03 RT 01–03 Kelurahan Gembor, menunjukkan bahwa dari hasil observasi terdapat 27 warga yang mengalami tekanan darah meningkat sebelum dilakukan intervensi pemberian jus semangka. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi jus

semangka sebanyak 250 ml per hari selama 3 hari berturut-turut, jumlah warga yang mengalami penurunan tekanan darah meningkat menjadi 26 orang. Hanya 4 orang yang masih menunjukkan tekanan darah tinggi atau tidak mengalami perubahan berarti.

Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan signifikan terhadap tekanan darah setelah pemberian jus semangka, yang menunjukkan potensi manfaat sebagai terapi non-farmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah warga di Perumahan Pondok Alam Permai RW 03 RT 01–03 Kelurahan Gembor, sebagai upaya alternatif dalam penanganan hipertensi secara alami di masyarakat. kolom atau satu halaman penuh. Apabila judul pada lajur label terlalu panjang, maka lajur diberi nomor dan keterangannya di bawah tabel.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test dan post-test design, yaitu memberikan intervensi berupa jus semangka dan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Total populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang menderita Hipertensi. Gembor Kec. Periuk. Jumlah kuesioner yang disebarkan berjumlah 10 Pertanyaan. Sementara itu untuk lebih terperinci dalam pengambilan sampel penelitian merupakan perwakilan dari seluruh populasi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple random sampling. Simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak, tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi tersebut. Data yang dikumpulkan dianalisa dengan uji T Independent untuk mengetahui perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pemberian jus semangka. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Perumahan Pondok Alam Permai RW.03 Kel. Gembor Kec. Periuk Kota Tangerang dengan responden dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Perumahan Pondok Alam Permai RW.03 RT 01-03, adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik Simple Random Sampling dimana jumlah responden pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data menjadi informasi yang berguna. Analisa univariat yaitu analisis yang digunakan untuk menggambarkan secara tunggal variabel independen yaitu meminum jus semangka dan variabel dependen menurunkan tekanan darah. Karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin dan responden yang menderita hipertensi. Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk menghubungkan dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian kemudian diolah dan dianalisis agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan peneliti yang menguji hipotesis. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari instrumen penelitian diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik yaitu uji-t. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu pengujian persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Usia		
31 - 45 tahun	3	10%
46 - 60 tahun	13	43,3%
>60 tahun	14	46,7 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	53,3 %
Laki - laki	14	46,7%

Berdasarkan tabel 1.1 dalam penelitian ini diketahui dari 30 responden bahwa lebih banyak yang berusia >60 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (53,3%)

Tabel 1. 2 Analisis Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Diberikan Jus Semangka

Variabel	Mean	SD	95%CI	P-value
Pre-Intervensi	127,31	5,504		
Post-Intervensi	146,74	8,029	-23,013 -15,850	0,000

Berdasarkan tabel 1.2 diatas nilai rata-rata pada pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah dengan nilai rata-rata sebelum pemberian jus semangka adalah 127,31 (SD = 5,504) dan sesudah pemberian jus semangka adalah 146,74 (SD = 8,029). Hasil uji Paired Sampel t-Test dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dalam tabel 1.1 Usia menjadi faktor lain selain gaya hidup dari resiko hipertensi kebanyakan responden yang berada di Perumahan Pondok Alam Permai Rw 03 Rt 01-03 Kelurahan Gembor Dalam penelitian ini faktor usia mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya tekanan darah kondisi ini banyak menyerang pada usia setengah baya usia 55 tahun ke atas dan juga sejalan dengan penelitian (Qisti, 2019), yang menyatakan bahwa seseorang yang telah berumur 45 tahun, akan terjadi peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik di karenakan kelenturan pembuluh darah besar yang berkurang pada seorang yang berusia 50 - 70 tahun. (Magfira Maulia et al., 2021) menyatakan bahwa pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden diketahui sebagai besar responden berada pada usia >60 tahun (46,7%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Akbar & Nengsih, 2020) yaitu terhadap 24 orang diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia lanjut yaitu usia 60-74 tahun sebanyak (70,8%). Semakin tua seseorang maka arteri akan kehilangan elastisitasnya yang menyebabkan kemampuan memompa darah berkurang sehingga tekanan darah meningkat. Sebenarnya wajar apabila tekanan darah meningkat dengan bertambahnya usia karena hal tersebut disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Akbar et al., 2020)

(Magfira Maulia et al., 2021) menyatakan bahwa pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah

yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat

Dalam tabel 1.2 karakteristik pada jenis Kelamin berdasarkan hasil penelitian, responden terdiri dari 16 orang perempuan (53,3%) dan 14 orang laki-laki (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan. Meskipun demikian, jumlah responden laki-laki dan perempuan tergolong seimbang, sehingga tidak terjadi perbedaan yang mencolok dalam distribusi jenis kelamin. Keikutsertaan baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas jus semangka terhadap penurunan tekanan darah di Masyarakat, di jelaskan dalam jurnal (Arianto, 2020). Seluruh responden dalam penelitian ini memiliki riwayat hipertensi, baik yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan maupun yang mengalami gejala tekanan darah tinggi secara berulang. Hal ini menunjukkan bahwa 100% responden merupakan individu dengan tekanan darah tinggi, sehingga sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian tentang efektivitas jus semangka terhadap penurunan tekanan darah.

Hipertensi Sebelum Diberikan Jus Semangka

Berdasarkan tabel 1. 2 diatas nilai rata-rata pada pemberian jus semangka terhadap perubahan tekanan darah dengan nilai rata-rata sebelum pemberian jus semangka adalah 127,31 (SD = 5,504) dan sesudah pemberian jus semangka adalah 146,74 (SD = 8,029). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Billings *et al* (2018) bahwa hipertensi merupakan suatu kondisi dengan tekanan darah *sistole/ diastole* >140/90 mmHg (Billings C *et al.*, 2018). Hipertensi pada sampel penelitian ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik faktor yang menetap misalnya umur, gender, ras, dan keturunan, ataupun faktor yang tidak menetap misalnya kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi garam yang berlebihan dan stres (Majid, 2018).

Secara fisiologi seorang individu sejak usia 20 tahun ke atas, akan mengalami penurunan kemampuan kardio dalam melakukan pemompaan sebesar 1% setiap tahunnya sehingga kondisi tersebut menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah yang akan memicu terjadinya hipertensi (Fikran, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) penebalan dinding arteri yang disebabkan oleh penimbunan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga terjadi vasokonstriksi dan unelastisitas pembuluh darah,

akut terjadi pada setiap individu dengan usia diatas 40 tahun (World Health Organization, 2015).

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. Pedoman praktis klinis ini disusun untuk memudahkan para tenaga kesehatan di Indonesia dalam menangani hipertensi terutama yang berkaitan dengan kelainan jantung dan pembuluh darah (Sari *et al.*, 2023).

Menurut peneliti, sebelum diberikan jus semangka ditemukan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi 127,31 terlihat bahwa tekanan darah masih tinggi hal ini disebabkan karena faktor keturunan dan obesitas, secara teori penyebab hipertensi adalah faktor keturunan, perokok, obesitas, alkoholisme, stress dan konsumsi garam diperkuat dengan jurnal (Nurleny, 2019) bahwa masih tingginya tekanan darah penderita hipertensi karena tidak berfungsinya asam amino sitrulin untuk memproduksi asam amino arginin, tidak terbentuknya asam amino arginin sehingga tidak dapat digunakan oleh sek-sel pelapis pembuluh darah untuk membuat nitrat oksida sehingga tidak dapat berfungsi nitrat oksida untuk melemaskan pembuluh darah yang membuat tekanan darah meningkat.

Hipertensi Setelah Diberikan Jus Semangka

Hasil uji Paired Sampel t-Test dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat di Perumahan Pondok Alam Permai Rw 03 Rt 01-03 Kelurahan Gembor.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Putri, 2021) menyatakan hasil P -value < 0,05, artinya adanya pengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah pemberian jus semangka. Menurut penelitian (Arianto, 2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata distribusi frekuensi tekanan darah sebelum mengkonsumsi jus semangka adalah 148 mmHg dengan Standar Deviasi 7,88, sistole 150 – 160 mmHg dan diastole 90 – 100. Rata rata distribusi frekuensi tekanan darah setelah mengkonsumsi jus semangka 129 mmHg dengan Standar Deviasi 5,09,

sistole 120 – 150 dan diastole 90 – 100. Kesimpulan ada pengaruh konsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (p value $0,000 < 0,05$).

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata distribusi frekuensi tekanan darah sebelum mengonsumsi jus semangka adalah 148 mmHg dengan Standar Deviasi 7,88, sistole 150 – 160 mmHg dan diastole 90 – 100. Rata rata distribusi frekuensi tekanan darah setelah mengonsumsi jus semangka 129 mmHg dengan Standar Deviasi 5,09, sistole 120 – 150 dan diastole 90 – 100. Kesimpulan Ada pengaruh konsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (p value $0,000 < 0,05$).

Dampak yang terjadi jika hipertensi tidak diatasi adalah tekanan darah yang meningkat secara persisten dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, stroke, ginjal, jantung dan mata. Dalam hal ini, tekanan darah tinggi dapat merusak bagian dalam arteri dan memungkinkan untuk terjadinya pembekuan darah.

Penyakit hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, gaya hidup, dan merokok. Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologi. Pengobatan medis memiliki tinggi efek samping sehingga perlu kombinasi dengan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah jus semangka. Kandungan serat yang tinggi didalam buah akan mengikat lemak dan kelebihan garam. Kelebihan lemak dan garam ini akan dibuang bersama dengan kotoran, kondisi inilah yang akan mengurangi risiko hipertensi secara alami (Laksana et al., 2022)

Salah satu buah-buahan yang dapat digunakan untuk mencegah sekaligus menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah buah semangka (*Citrullus Vulgaris*). Semangka mengandung asam amino sitrulin, kalium, air, vitamin C, vitamin A (karotenoid), vitamin K, sehingga semangka dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk hipertensi (Romi Syahril, Andre Utama Saputra, Sasono Mardiono, 2025)

Menurut (Qisti, 2019), mengonsumsi semangka yang kaya akan L-citrullin akan mengurangi tekanan darah dan meningkatkan

fungsi arteri pada orang dewasa yang menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kandungan asam amino semangka mampu menjaga tekanan darah tetap normal dan meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung dan citrulline yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh. Selain itu juga terdapat likopen yang mengandung zat antioksidan yang baik bagi kulit. Beta karoten yang baik bagi tubuh, vitamin B6 yang dapat merangsang hormon dalam otak untuk mengatasi kecemasan, vitamin C yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta vitamin A yang dapat melawan infeksi.

Terapi jus semangka merupakan suatu prosedur penanganan hipertensi dengan memanfaatkan daging semangka matang yang dihaluskan tanpa biji. Semangka dapat memberi efek antihipertensi karena kandungan potassium, betakaroten dan kalium yang berfungsi dalam menurunkan resistensi perifer, meningkatkan curah jantung, menetralkan tekanan darah dan menguatkan kerja jantung. Buah semangka juga memiliki kandungan L-arginin dan air yang sangat tinggi dan berfungsi dalam mempertahankan kenormalan tekanan darah (Umrah et al., 2022).

Dengan demikian jus semangka dapat menjadi alternatif atau pelengkap intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi, khususnya karena kandungan bioaktifnya yang berperan dalam vasodilatasi dan pengaturan tekanan darah secara alami. Namun, perlu diingat bahwa pengaruh ini idealnya didukung dengan gaya hidup sehat dan pengawasan medis yang tepat. Serta mengonsumsi jus semangka merah bisa membantu mencegah komplikasi akibat hipertensi karena manfaat semangka yang bisa menstabilkan tekanan darah. Hal ini juga bisa mengurangi risiko kematian karena hipertensi. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menemukan efek samping pada responden, jadi jus semangka merah dianggap aman untuk digunakan sebagai alternatif pengobatan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, memproses semangka merah cukup mudah dan bisa dilakukan sendiri oleh keluarga tanpa perlu bantuan tenaga medis.

5. KESIMPULAN

Pemberian jus semangka sebanyak 250 ml dalam 3 hari berturut-turut terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada warga RW 03 RT

01–03 Kelurahan Gembor. Terjadi peningkatan jumlah warga dengan tekanan darah menurun dari 3 orang menjadi 26 orang setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa jus semangka dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Nengsih, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8.
- Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Arianto, A.-. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.309>
- Billings C, Lewis, R., Armstrong, I. J., Hurdman, J. A., Smith, I. A., & Austin, M. (2018). Incremental shuttle walking test distance is reduced in patients with pulmonary hypertension in World Health Organisation Functional Class I. *Front Med*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Strategi pembangunan kesehatan nasional.
- Fabanyo, A. (2022). Keperawatan komunitas: Konsep dan penerapan. Mitra Cendekia Press.
- Fikran, R. (2018). Sistem Kardivaskuler. Deepublish.
- Laksana, Y., Solihatin, Y., & Muttaqin, Z. (2022). Penerapan Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kampung Tamansari Rt 01 Rw 07 Kelurahan Mandalahayu. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 1–6.
- Magfira Maulia, Henni Kumaladewi Hengky, & Herlina. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>
- Majid, A. (2018). Asuhan Keperawatan pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Pustaka Baru Press.
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Permana, W. G., & Falah, M. (2022). Penerapan Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 4(2), 91–97.
- Putri, M. M. (2021). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Literatur Review. UNIVERSITAS dr. SOEBANDI.
- Qisti, M. Q. B. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi pada Komunitas Senam Lansia Di Kelurahan Tandes, Kecamatan Tandes, Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 119–128.
- Romi Syahrial, Andre Utama Saputra, Sasono Mardiono, S. P. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Komunitas Pra Lansia. *Jurnal Ilmiah*, 10(1), 56–71.
- Sari, D. R., Qosim, A., & Nudesti, N. P. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11 No 1(Januari), 1–8.
- Umrah, Y., Rosjidi, C. H., & Balaka, K. I. (2022). Pengaruh Jus Semangka Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 3(01), 16–22. <https://doi.org/10.46233/jikk.v3i01.554>
- World Health Organization. (2015). *Global Health Estimate: Hypertension*. Geneva: WHO Press