

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON MIX AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI USIA 46-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MEKAR KOTA KENDARI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Gizi**



**OLEH :**

**FANIANTI RANDANAN**

**P00313018007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**

**PRODI D-IV JURUSAN GIZI**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**TUGAS AKHIR**  
**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON MIX AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI USIA 46-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MEKAR KOTA KENDARI**

Yang diajukan oleh :

**FANIANTI RANDANAN**  
P00313018007


Telah disetujui oleh :

**Pembimbing Utama,**

  
**Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM**  
**NIP. 196506301988031002**

Tanggal 04 September 2023

**Pembimbing Pendamping,**

  
**Dr. Hj. Fatmawati, SKM, M.Kes**  
**NIP. 196709221991012001**

Tanggal 3 sept 2023

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM  
TUGAS AKHIR  
SKRIPSI  
PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON MIX AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI USIA 46-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MEKAR KOTA KENDARI**

Oleh:

FANIANTI RANDANAN

P00313018007

Telah diuji dan disetujui pada tanggal 31 Mei 2023

TIM DEWAN PENGUJI

1. Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM	Ketua Dewan Penguji.....
2. Dr. Hj. Fatmawati, SKM, M.Kes	Sekretaris Penguji.....
3. Wiralis, STP, M.si, Med	Anggota Penguji.....
4. Suwarni, DCN, MPH	Anggota Penguji.....
5. Dr. Suriana Koro, SP, M.Kes	Anggota Penguji.....

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari



**Sri Yunanci M.G, SST, MPH**  
NIP.196910061992032002

Ketua Program Studi D.IV Gizi

**Dr. Sultan Akbar Toruntju, SKM, M.Kes**  
NIP.196412312000031006

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fianti Randanan

NIM : P00313018007

Tanggal : 31 Mei 2023

Yang menyatakan,



Fianti Randanan

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fianti Randanan  
NIM : P00313018007  
Program Studi/ Jurusan : Diploma IV/ Gizi  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Jus Melon Mix Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia 46-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Hak Bebas Royalti Non Eksekutif atas skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON MIX AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA 46-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR KOTA KENDARI**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, mengalihmedia, / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di Kendari  
Pada tanggal 31 Mei 2023

  
(.....*Fianti Randanan*.....)

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Fianti Randanan
2. NIM : P00313018007
3. Tempat/Tanggal Lahir : Kayurame, 12 Februari 2001
4. Anak Ke : 7 dari 9 Bersaudara
5. Suku/ Bangsa : Toraja/ Indonesia
6. Agama : Khatolik
7. Alamat : BTN Kadar Punggolaka Blok E. No. 12,  
Kota Kendari
8. Email : [fiantirandanan020@gmail.com](mailto:fiantirandanan020@gmail.com)

### B. Latar Belakang Pendidikan

1. Tamat SDN 3 Tikala : Tahun 2012
2. Tamat SMPN 13 Kendari : Tahun 2015
3. Tamat SMAN 6 Kendari : Tahun 2018
4. D.IV Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari : Tahun 2023



**PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON MIX AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI USIA 46-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MEKAR KOTA KENDARI**

**RINGKASAN**

**Fiananti Randanan**

**dibawah bimbingan Teguh Fathurrahman dan Fatmawati**

**Latar belakang :** Pengobatan hipertensi salah satunya adalah pengobatan minum Jus melon mix air kelapa muda, Jus melon adalah minuman yang banyak disukai oleh khalayak khususnya pada orang dewasa dan lansia serta juga baik bagi tubuh karena daging buah melon kaya akan kalium dan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah, Air kelapa muda hijau adalah cairan yang mengandung kalium dan magnesium yang diduga dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Melon Mix Air Kelapa Muda terhadap Perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 46-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari.

**Metode :** Jenis Penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 204 orang. Subjek penelitian ini penderita hipertensi sebanyak 16 orang kelompok perlakuan dan 16 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*, sedangkan uji statistic yang digunakan yaitu *uji Paired sampel T-test*. Bahan yang digunakan jus melon mix air kelapa muda. Pada kelompok perlakuan diberikan jus melon mix air kelapa muda sebanyak 200 ml, sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan Air putih selama 7 hari.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata selisih tekanan darah pada kelompok perlakuan yaitu  $15,58 \pm 8,55$  mmHg pada kelompok kontrol yaitu  $10,05 \pm 5,24$  mmHg. Hasil *Uji Paired sampel T-test*. Menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus melon mix air kelapa muda terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus melon dengan nilai tekanan darah sistolik ( $p=0,000$ ) dan diastolik ( $p=0,000$ ).

**Kesimpulan :** Ada Pengaruh Pemberian Jus Melon Mix Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia 46-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari.

**Kata Kunci :** Pemberian Jus Melon Mix Air Kelapa Muda, Tekanan Darah, Hipertensi.

**THE EFFECT OF GIVING YOUNG COCONUT WATER MELON  
JUICE ON DECREASING BLOOD PRESSURE IN PATIENTS  
HYPERTENSIONAGED 46-60 IN THE WORKING AREA  
MEKAR HEALTH CENTER, KENDARI CITY**

**ABSTRAK**

Fanianti Randanan

**Background :** *Treatment of hypertension, one of which is the treatment of drinking melon juice mixed with young coconut water, melon juice is a drink that is widely liked by the public, especially adults and the elderly and is also good for the body because the flesh of melon is rich in potassium and is believed to reduce blood pressure, coconut water Young green is a liquid that contains potassium and magnesium which are thought to lower blood pressure. This study aims to determine the effect of giving Melon Juice Mixed Young Coconut Water on changes in blood pressure in hypertensive patients aged 46-60 years in the working area of the Mekar Health Center, Kendari City.*

**Methods:** *This type of research is a Quasi Experiment with a Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study were 204 people. The subjects of this study were 16 people in the treatment group and 16 people in the control group. The sampling technique used was purposive sampling method, while the statistical test used was the Paired sampel T-test. The ingredients used are melon juice mixed with young coconut water. The treatment group was given melon juice mixed with 200 ml of young coconut water, while the control group was given water treatment for 7 days.*

**Results:** *The results showed that the average difference in blood pressure in the treatment group was  $15.58 \pm 8.55$  mmHg in the control group, which was  $10.05 \pm 5.24$  mmHg. The results of the Paired sampel T-test. Test showed that there was an effect of giving melon juice mixed with young coconut water on blood pressure before and after being given melon juice with systolic ( $p=0.000$ ) and diastolic ( $p=0.000$ ) blood pressure values.*

**Conclusion:** *There is an effect of giving melon juice mixed with young coconut water on changes in blood pressure in hypertensive patients aged 46-60 years in the working area of the Mekar Health Center, Kendari City.*

**Keywords:** *Administration of Melon Juice Mixed Young Coconut Water, Blood Pressure, Hypertension.*



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Pemberian Jus Melon Mix Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia 46-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari Tahun 2022”** yang dimana sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma IV Gizi.

Proses penyusunan skripsi ini telah melewati perjalanan panjang dalam penyusunannya yang tentunya tidak lepas dari bantuan moril dan material pihak lain. Karena itu sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kendari dan sekaligus sebagai dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan berbagai ilmu serta waktu yang diberikan untuk membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Sri Yunanci, SST, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari
3. Bapak Dr. S. Akbar Toruntju, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari
4. Ibu Dr. Hj. Fatmawati, SKM, M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan berbagai ilmu serta waktu yang diberikan untuk membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Wiralis, STP, M.Si, Med selaku penguji I, Ibu Suwarni, DCN, MPH selaku penguji II, dan Ibu Dr. Suriana koro, SP,M.Kes selaku penguji III yang telah selalu meluangkan waktu dan memberikan pengetahuan, saran perbaikan serta motivasi kepada penulis.
6. Segenap Dosen dan Staf di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, atas dukungan dan bekal ilmu yang diberikan kepada penulis
7. Kepala Puskesmas Mekar dr. Sri Rahayu Hasba yang telah berkenan memberikan izin penelitian

8. Teman-teman seperjuangan program studi D-IV 2018, 2019 Jurusan Gizi Polteknik Kesehatan Kendari yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan semangat dan dukungannya.
9. Ucapan terimakasih teristimewa penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Anton Salosso dan Ibunda Maria Pare, yang telah melahirkan dan merawat penulis hingga sekarang dengan penuh kasih sayang yang tak terhingga. Untuk adik tercinta Oktavia Randanan, kakak saya tercinta Juniati Randanan yang banyak memberikan bantuan moral, materi, arahan, motivasi dan selalu mendoakan keberhasilan serta keselamatan. Kalian adalah bagian dari inspirasi saya untuk menuju kesuksesan dimasa ini maupun mendatang.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, olehnya saran dan kritikan yang sifatnya konstruktif sangatlah penulis harapkan untuk membantu perbaikan selanjutnya.

Kendari, Mei 2023

Fianti Randanan

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN KARYA ILMIAH.....	v
BIODATA PENULIS .....	vi
RINGKASAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Patologi Hipertensi .....	10

2.1.1 Definisi Hipertensi .....	10
2.1.2 Etiologi Hipertensi .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi.....	12
2.1.4 Mekanisme Terjadinya Hipertensi .....	13
2.1.5 Klasifikasi Hipertensi .....	14
2.1.6 Patogenesis Hipertensi .....	15
2.1.7 Gejala Hipertensi.....	16
2.2 Buah Melon .....	23
2.2.1 Pengertian Buah Melon.....	23
2.2.2 Zat Gizi Yang Terkandung Dalam Melon.....	23
2.2.3 Manfaat Buah Melon Secara Umum .....	24
2.2.4 Manfaat Buah Melon Untuk Hipertensi .....	26
2.3 Definisi Air Kelapa Muda .....	27
2.3.1 Air Kelapa Muda.....	27
2.3.2 Kandungan Zat Gizi Air Kelapa Muda .....	27
2.4 Kerangka Fikir Dan Konsep.....	30
2.5 Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	33
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	33
3.4 Variabel Penelitian .....	35
3.5 Diagram Alir Pembuatan Produk .....	36
3.6 Jenis Dan Cara Pengumpulan Data .....	38

3.7 Definisi operasional .....	39
3.8 Teknik Pengolahan Data .....	39
3.8 Analisis Data .....	41
3.9 Etika Penelitian .....	42
3.10 Keterbatasan penelitian .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
4.1 Hasil .....	45
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
4.1.2 Analisis Univariat.....	46
4.1.3 Analisis Bivariat.....	48
4.2 Pembahasan .....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi .....	15
Tabel 3 Kandungan Zat Gizi Melon .....	24
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Perlakuan dan Kontrol	46
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan dengan Perlakuan dan Kontrol .....	47
Tabel 6 Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan dengan perlakuan dan kontrol .....	47
Tabel 7 Rata-rata selisih tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan .....	48
Tabel 8 Rata-rata selisih tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan .....	49
Tabel 9 Rata-rata selisih tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol .....	49
Tabel 10 Rata-rata selisih tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Teori Penelitian.....	29
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	30
Gambar 3.1 Diagram Alir Pembuatan Pembuatan Jus Melon Mix Air Kelapa Muda ..	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden .....	61
Lampiran 2 Master Tabel Kelompok Perlakuan Data Responden Penderita Hipertensi	63
Lampiran 3 Master Tabel Kelompok Kontrol Data Responden Penderita Hipertensi ...	64
Lampiran 4 Uji Normalitas .....	67
Lampiran 5 Analisis Univariat .....	68
Lampiran 6 Analisis Bivariat .....	71
Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Data Awal .....	74
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....	75
Lampiran 9 Ethical Clereance .....	76
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian .....	77
Lampiran 11 Surat Keterangan Bebas Pustaka .....	78
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan .....	79