SKRIPSI

PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEDONDONG KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN MADIUN

Oleh :
VELA
NIM : 202202191

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEDONDONG KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
VELA
NIM : 202202191

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh
Nama : Vela
NIM : 202202191
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEDONDONG KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dosen Penguji Skripsi pada tanggal : 03 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes	Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 5243759660231063	NUPTK. 1441746647130083

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh :
Nama : Vela
NIM : 202202191
Prodi : S1 Keperawatan
Judul : *PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEDONDONG KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN MADIUN*

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 07 Februari 2026

Ketua Penguji : *Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes* :.....
NUPTK. 4748756657130142

Penguji I : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 5243759660231063

Penguji II : Hariyadi, S.Kp., M.Pd :.....
NUPTK. 1441746647130083

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M.,M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vela

NIM : 202202191

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum/tidak dipublikasikan, sebelumnya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 07 Februari 2026



Vela

NIM. 20220191

MOTTO

“Orang lain nggak akan bisa paham *strunggle* dan sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun nggak ada yang tepuk tangan kelak diri kita dimasa depan akan sanggat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

“Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan”
(Nadin Amizah)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(QS.AL-Insyirah : 5-6)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Vela
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Trenggalek, 14 Juni 2004
Agama	: Islam
Alamat	: Rt 01/01, Dusun Krajan, Desa Sidomulyo Kecamatan Pule, Kabupaten Trenggalek
Email	: velaputri446@gmail.com
No. Hp/WA	: 082241084121

Riwayat Pendidikan

1. 2009-2010 : TK Tunas Bangsa
2. 2010-2016 : SDN 03 Selur
3. 2017-2019 : SMPN 1 Ngrayun
4. 2019-2022 : SMKN 2 Ponorogo
5. 2022-2026 : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Semangka dan Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada saya, untuk itu saya sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak dr. Sarjana Rahadi selaku kepala Puskesmas Kebonsari kabupaten Madiun yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data awal guna terselesainya skripsi ini.
2. Bapak Fatchul Anam S. Pd Selaku kepala Desa Kedondong yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data awal sekaligus membantu dalam proses penelitian guna terselesainya skripsi ini.
3. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Mega Arianti P., S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
5. Bapak Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes Selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran, dukungan, keikhlasn serta kebaikan dalam

penyusunan skripsi ini. Semoga bapak dan keluarga selalu diberikan kesehatan, keberkahan dan kelancaran dalam segala hal.

6. Ibu Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini terselesaikan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala ususannya.
7. Bapak Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang yang telah memberikan arahan, saran serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Semoga bapak dan keluarga diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala urusannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Wassalamualaikum Wr.Wb

Madiun, 07 Februari 2026

Penulis,



Vela

NIM. 20220191

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, Rahmat dan hidayah yang senantiasa diberikan ke dalam hidup saya. Shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah Skripsi ini dapat saya selesaikan secara tepat waktu dan saya persembahkan sebagai bukti cinta, kasih sayang, dan terima kasih kepada orang-orang yang berharga dalam hidup saya. Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk :

1. Untuk support system dan panutan. Ayah Yatno, terimakasih selalu berjuang tanpa mengenal kata lelah dan menyerah demi mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sekali lagi, terimakasih untuk setiap cucur keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah hingga anakmu bisa sampai di tahap ini. Semoga ayah senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang dan keberkahan oleh Allah SWT sehingga dapat menemani kesuksesan saya.
2. Untuk Mama tersayang, Mama Warsini yang menjadi alasan utama penulis bisa bertahan hingga saat ini. Terimakasih atas segala motivasi, semangat, harapan serta bersedia menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, terimakasih karena tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan senantiasa mendampingi setiap langkah penulis untuk menjadi seseorang yang

berpendidikan. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang diberikan, mendoakan tanpa henti dan terimakasih atas kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis. Beliau adalah wanita hebat yang tidak banyak mengeluh dan beliau lah sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis, sekali lagi terimakasih untuk segala bentuk pengorbanan baik secara moral maupun finansial. Semoga mama senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang dan keberkahan oleh Allah SWT sehingga dapat menemani kesuksesan saya.

3. Teruntuk kakak kembaran saya, Sela. Terimakasih atas doa, perhatian dan kasih sayang yang selalu diberikan. Terimakasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat saat penulis merasa lelah, ragu dan hampir menyerah. Setiap nasihat, motivasi dan pengorbanan yang diberikan sangat berarti bagi penulis.Terima kasih atas dukungan kakak yang menjadi salah satu alasan penulis dapat bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan, umur yang panjang serta kemudahan dalam segala hal.
4. Dan yang terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Vela. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri. Vela, rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah

kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

ABSTRAK

PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEDONDONG KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN MADIUN

Vela

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dan dapat menimbulkan komplikasi jika tidak dikendalikan. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi, salah satunya dengan konsumsi jus buah semangka dan jus pisang ambon. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas kedua jus tersebut dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Kedondong, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun.

Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 36 lansia yang dipilih dengan *simple random sampling*. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah kelompok jus semangka menurun dari 155,56/97,78 mmHg menjadi 136,67/87,78 mmHg. Kelompok jus pisang ambon menurun dari 147,50/97,78 mmHg menjadi 137,22/88,89 mmHg. Uji *Wilcoxon* menunjukkan $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Uji *Mann Whitney* menunjukkan mean rank jus semangka 10,47, sum rank 188,5 dan jus pisang ambon nilai mean rank 26,53 sum rank 477,50, median jus semangka 155,00 sedangkan median jus pisang ambon 147,50, dengan $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan efektivitas pemberian jus semangka dan jus pisang ambon.

Penelitian ini menunjukkan bahwa jus buah semangka dan jus pisang ambon sama-sama dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Namun, jus pisang ambon terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan jus semangka.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia, Jus Semangka, Jus Pisang Ambon

ABSTRACT

THE DIFFERENCE IN THE EFFECTIVENESS OF WATERMELON JUICE AND AMBON BANANA JUICE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY HYPERTENSION IN KEDONDONG VILLAGE, KEBONSARI DISTRICT, MADIUN REGENCY

Vela

Introduction : *Hypertension is a growing health problem and can lead to complications if left uncontrolled. Blood pressure can be controlled through pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is consuming watermelon juice and Ambon banana juice. This study aimed to compare the effectiveness of these two juices in lowering blood pressure in elderly people with hypertension in Kedondong Village, Kebonsari District, Madiun Regency.*

methods : *This study used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 36 elderly people selected using simple random sampling. Blood pressure was measured before and after the intervention for 7 days. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests*

result and analysis *The results showed that blood pressure in the watermelon juice group decreased from 155.56/97.78 mmHg to 136.67/87.78 mmHg. The Ambon banana juice group decreased from 147.50/97.78 mmHg to 137.22/88.89 mmHg. The Wilcoxon test showed* $p < 0.05$, *so* H_0 *was rejected and* H_1 *was accepted. The Mann Whitney test shows that the mean rank of watermelon juice is 10.47, sum rank 188.5 and Ambon banana juice has a mean rank value of 26.53 sum rank 477.50. The median for watermelon juice is 155.00, while the median for Ambon banana juice is 147.50. With* $p < 0.05$ *so that* H_0 *is rejected and* H_1 *is accepted, meaning that there is a difference in the effectiveness of giving watermelon juice and Ambon banana juice.*

Discusssion : *This study shows that watermelon juice and Ambon banana juice can both lower blood pressure in elderly people with hypertension. However, Ambon banana juice proved more effective in lowering blood pressure than watermelon juice.*

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Elderly, Watermelon Juice, Ambon Banana Juice

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
MOTTO vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR viii
PERSEMBAHAN x
ABSTAK xii
ABSTRACT xiii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR GAMBAR xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xx
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Hipertensi 8
2.1.1 Definisi Hipertensi 8
2.1.2 Klasifikasi Tekanan Darah 8
2.1.3 Etiologi Hipertensi 9
2.1.4 Manifestasi Klinis 10
2.1.5 Faktor Resiko Hipertensi 11
2.1.6 Patofisiologi Hipertensi 14
2.1.7 Komplikasi Hipertensi 15
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi 17
2.2 Semangka 22
2.2.1 Pengertian Semangka 22
2.2.2 Kandungan Semangka 23
2.2.3 Manfaat Semangka 24
2.2.4 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah Menggunakan Semangka 24
2.3 Pisang Ambon 25
2.3.1 Pengertian Pisang Ambon 25
2.3.2 Kandungan Pisang Ambon 26
2.3.3 Manfaat Pisang Ambon 26

2.3.4 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah Menggunakan Pisang Ambon 27
2.4 Konsep Lansia 28
2.4.1 Definisi Lansia 28
2.4.2 Klasifikasi Lansia 28
2.4.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia 29
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN... 30
3.1 Kerangka Konseptual 30
3.2 Hipotesis Penelitian 31
BAB IV METODE PENELITIAN 32
4.1 Desain Penelitian 32
4.2 Populasi dan Sampel 33
4.2.1 Populasi 33
4.2.2 Sampel 33
4.2.3 Teknik Sampling 35
4.3 Kerangka Kerja 36
4.4 Identifikasi Variabel 37
4.4.1 Variabel Independent 37
4.4.2 Variabel Dependent 37
4.5 Definisi Operasional 38
4.6 Instrumen Penelitian 39
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 39
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 39
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 41
4.9.1 Pengolahan Data 41
4.9.2 Analisa Data 42
4.10 Etika Penelitian 45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 47
5.1 Hasil Penelitian 47
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 47
5.1.2 Data Umum 47
5.1.3 Data Khusus 51
5.2 Pembahasan 56
5.2.1 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun 56
5.2.2 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun 58
5.2.3 Analisis Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Semangka Dan Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun 61

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 64
6.1 Kesimpulan 64
6.2 Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
Lampiran – Lampiran..... 69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut (JNC VII)	9
Tabel 2.3	Kandungan Gizi Semangka	23
Tabel 2.4	Kandungan Gizi Pisang Ambon	26
Tabel 4.2	Definisi Operasional	38
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Berdasarkan Usia Lansia Pada Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	49
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	49
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keturunan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	50
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	50
Tabel 5.6	Hasil Uji Normalitas Pretest Posttest Pemberian Jus Semangka Dan Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	51
Tabel 5.7	Hasil Uji *Wilcoxon* Analisis Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	52
Tabel 5.8	Hasil Uji *Wilcoxon* Analisis Pemberian Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	54
Tabel 5.9	Hasil Uji *Man Whitney* Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Semangka Dan Jus Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Buah Semangka	22
Gambar 2.2	Buah Pisang Ambon	25
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Efektivitas Pemberian Jus Semangka dan Jus Pisang Ambon terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	30
Gambar 4.1	Desain Penelitian Quasi Eksperimental Two Group Pre-Pest Post-test Design	32
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Efektivitas Pemberian Jus Semangka dan Jus Pisang Ambon terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kedondong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal 70
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Pengambilan Data Awal..... 71
Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data Awal Ke Puskesmas 72
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Pengambilan Data Awal..... 73
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Bangkesbangpol..... 74
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian..... 75
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian 76
Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian..... 77
Lampiran 9. Lembar Permohonan Menjadi Responden 78
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 79
Lampiran 11. SOP Pembuatan Jus Semangka 80
Lampiran 12. SOP Pembuatan Jus Pisang Ambon 82
Lampiran 13. SOP Pengukuran Tekanan Darah 84
Lampiran 14. SOP Pengukuran Tekanan Darah Drop (Hipotensi)..... 86
Lampiran 15. Lembar Observasi Data Umum Responden 88
Lampiran 16. Tabulasi Demografi Responden Kelompok Jus Semangka..... 89
Lampiran 17. Tabulasi Demografi Responden Kelompok Pisang Ambon..... 90
Lampiran 18. Lembar Tabulasi Tekanan Darah Kelompok Jus Semangka..... 91
Lampiran 19. Lembar Tabulasi Tekanan Darah Kelompok Jus Pisang Ambon 92
Lampiran 20. Hasil Output SPSS..... 93
Lampiran 21. Jadwal Kegiatan Penelitian..... 103
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian..... 104
Lampiran 23. Lembar Konsultasi Bimbingan..... 106

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
ADH	: Anti Diuretik Hormon
ARB	: Angiotensin II Receptor Blockers
Bankesbangpol	: Badan Kesehatan Bangsa dan Politik
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
NaCl	: Natrium Klorida
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Aldosteron	: Hormon steroid dari golongan mineralokortikoid
Aterosklerosis	: Penumpukan lemak, kolesterol pada dinding arteri
Atrium	: Serambi
Autonomy	: Kemandirian
Benefience	: Kebaikan
Cleaning	: Pembersihan
Coding	: Pengkodean
Converting Enzyme	: Enzime mengubah mengubah angiotensin
Deuretik	: Obat yang mampu mengeluarkan cairan dan garam
Droup out	: Keluar
Editing	: Pengeditan
Ekskresi	: Pengeluaran zat-zat yang tidak diburuhkan oleh tubuh
Ekstraseluler	: Cairan tubuh yang tidak terdapat dalam sel
Ensefalopati	: Istilah penyakit yang menyerang otak
Entry	: Masuk
Insomnia	: Gangguan tidur
Menopause	: Berakhirnya siklus menstruasi wanita usia diatas 45 tahun
Obesitas	: Kegemukan
Patologis	: Proses suatu penyakit
The silent killer	: Pembunuh diam-diam
Vasodilatasi	: Pelebaran pembuluh darah