

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN JUS PEPAYA TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DERAJAT I
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI LANGSEK
KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2008**

PENELITIAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH



DENI YUNITA
06921048

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2008**

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik yang menetap pada 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik yang menetap pada 90 mmHg atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi derajat I di wilayah kerja Puskesmas Sungai Lansek Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan metode pendekatan *Pretest - Postest Non Equivalent Control Group*, dengan jumlah sampel 30 orang yang dibagi atas dua kelompok, 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan metode observasi dengan mengukur tekanan darah responden. Analisa data menggunakan uji t. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh pemberian jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi derajat I dengan nilai $p = 0,000$. Diharapkan petugas kesehatan Puskesmas Sungai Lansek Kabupaten Sijunjung untuk dapat mengurangi prevalensi penderita hipertensi dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan kebiasaan hidup sehat serta menggalakkan pengobatan non farmakologi (*back to nature*) dengan mengutamakan konsumsi produk-produk alami seperti jus pepaya.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik yang menetap pada 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik yang menetap pada 90 mmHg atau lebih. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* (pembunuh diam-diam) karena sering tanpa gejala yang memberi peringatan akan adanya masalah. Penyakit hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius, selain prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat seiring dengan perilaku dan gaya hidup seseorang (Ramaiah, 2007).

Gaya hidup yang tidak sehat dapat dilihat dari kebiasaan dan pola makan. Saat ini orang cenderung mengonsumsi makanan yang serba siap saji tanpa memikirkan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. Kebiasaan memanjakan lidah dengan menyantap makanan yang tinggi lemak dan kolesterol namun rendah serat akan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga menjadi obesitas atau kelebihan berat badan, sedangkan obesitas akan meningkatkan resiko seseorang terserang penyakit hipertensi (Wulandari, 2007).

Salah satu penyebab dari hipertensi adalah menjadi kaku dan menebalnya dinding *arteri* dan *arteriola* (*arterosklerosis*). Penebalan dinding pembuluh darah disebabkan karena menempelnya molekul-molekul radikal bebas disepanjang pembuluh darah seperti kolesterol, sehingga

terjadi kerusakan pada dinding pembuluh darah tersebut. Dinding pembuluh darah yang kaku akan mengurangi elastisitas pembuluh darah tersebut.

Penyakit hipertensi bukan lagi menjadi masalah kecil yang bisa diabaikan begitu saja, penyakit hipertensi merupakan problema dunia, dari tahun ketahun angka penderita hipertensi terus melambung tinggi bahkan diperkirakan 20% penduduk dunia menderita hipertensi.

Hipertensi dapat menimbulkan resiko dan komplikasi yang berat terhadap berbagai penyakit lain, seperti stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, resistensi insulin, diabetes melitus dan hiperfungsi kelenjar tiroid (Ramaiah, 2005). Penyakit-penyakit tersebut dapat menyebabkan kecacatan permanen pada organ yang dikenai bahkan sampai pada keadaan yang fatal yaitu kematian mendadak. Walaupun hipertensi merupakan penyakit yang serius bukan berarti tidak ada solusi untuk mencegah dan mengobati penyakit ini. Selain dengan menggunakan terapi obat-obatan kimia yang bila dikonsumsi dalam jangka waktu lama akan menimbulkan efek samping yang lebih berbahaya, penyakit hipertensi juga dapat dicegah dan diminimalisir dengan pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan *antioksidan* dan serat yang terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan segar.

Salah satu jenis buah-buahan yang mengandung antioksidan dan tinggi serat yang telah terbukti khasiatnya untuk menormalkan tekanan darah adalah buah pepaya (Wijayakusuma, 2007). Buah pepaya banyak

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik karena pemberian jus buah pepaya terhadap penderita hipertensi derajat I.
2. Tidak terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan jus buah pepaya.

B. Saran

1. Diharapkan agar senantiasa meningkatkan perhatian dan usaha dari Petugas Puskesmas Sungai Langsek Kabupaten Sijunjung untuk dapat mengurangi angka penderita hipertensi dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan kebiasaan hidup sehat kepada masyarakat di wilayah kerjanya.
2. Diharapkan agar senantiasa menggalakkan/mensosialisasikan pola pengobatan non farmakologi (*back to nature*) dengan mengutamakan konsumsi produk-produk alami seperti jus buah pepaya.
3. Khusus kepada peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arijatmo. (2001). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Gaya Baru.
- Astuti, P. (2006). *Fungsi Pectin dan Enzim Papain*.
http://www.ebookpangan.com/2006/artikel/gizi_kesehatan/html. diakses tanggal 20/02/2008.
- Chandradijaya, A. (2007). *Menjaga Tekanan Darah Normal*.
<http://www.ancaplanta.wordpress.com/2007/agst/pepaya-buah/html>. diakses tanggal 28/05/2008.
- Delp & Manning. (2007). *Major Diagnosis Fisik*. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC.
- George. L. B. (1998). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia.
- Hayes, R. E. (2000). *Pharmacology A Nursing Process Approach*. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC.
- Kumalaningsih, S. (2008). *Antioksidan, Sumber dan Manfaatnya*.
<http://wordpress.com/2008/02/28/pepaya/antioksidan-sumber&manfaatnya>. diakses tanggal 29/05/2008.
- Liza (2007). *Manfaat Buah Pepaya*.
<http://cybermed.cbm.com/2007/papaya/archieve/html>. diakses tanggal 23/02/2008.
- Notoatmojo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poejiadi. (1994). *Dasar-dasar Biokimia*. Jakarta: UI.
- Ramaiah, S. (2007). *All You Wanted to Know About Hipertensi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Sugiyono . (2005). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Wijayakusuma, H. (2006). *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Wulandari, S. (2006). *Hidup Sehat*.
http://klinikherba.blogspot.com/2007_04_01_archieve.html. diakses tanggal 20/02/2008.