

PENGARUH PERASAN BUAH MENGGKUDU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Syntia Agustina^{1*}, Herlina², Nova Nurwinda Sari³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

syntiaagustina.student@umitra.ac.id^{1*}, herlina_umitra@yahoo.co.id², nova_sari@umitra.ac.id³

Abstract

Treatment of high blood pressure or hypertension can be done by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment involves consuming herbal plants which are believed to be able to reduce high blood pressure, one of which is noni fruit juice. The aim of this research is to determine the effect of noni fruit decoction on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Tanjung Sari Community Health Center Working Area, Natar District, South Lampung Regency in 2024. This type of research is quantitative, quasi-experimental design, one group pre test and post test design approach. The sample in this study were hypertension sufferers in the Tanjung Sari Community Health Center Working Area, Natar District, South Lampung Regency, totaling 32 respondents. The sampling technique in this research used purposive sampling. The test used uses a paired t-test. Based on statistical tests, a p-value of 0.000 or p-value < 0.05 was obtained, which means that there is an effect of giving noni fruit juice on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Tanjung Sari Community Health Center Working Area, Natar District, South Lampung Regency in 2024. The average systolic blood pressure before and after being given noni fruit juice was from 164.38 mmHg to 130.94 mmHg. Meanwhile, the average diastolic blood pressure was from 110 mmHg to 84.69 mmHg. This means that it is proven that giving noni fruit juice has the effect of reducing hypertension or blood pressure.

Keyword: Noni fruit juice, lowering blood pressure, hypertension

Abstrak

Pengobatan tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan dengan cara nonfarmakologis ialah mengkonsumsi tumbuhan herbal yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah perasan buah mengkudu. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui pengaruh rebusan buah mengkudu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif, desain quasi experiment, pendekatan one group pre test and post test design. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 32 responden. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Uji yang digunakan menggunakan uji paired t-test. Berdasarkan uji statistik, didapatkan p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian perasan buah mengkudu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan perasan buah mengkudu yaitu dari 164,38 mmHg menjadi 130,94 mmHg. Sedangkan untuk rata-rata tekanan darah distolik dari 110 mmHg menjadi 84,69 mmHg. Artinya terbukti bahwa pemberian perasan buah mengkudu memiliki efek untuk menurunkan hipertensi atau tekanan darah.

Kata Kunci: Perasan Buah Mengkudu, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. *Joint National Committee VII* mempublikasikan klasifikasi baru tekanan darah normal dengan sistolik di bawah 120 mmHg dan diastolik di bawah 80 mmHg, dan menambahkan satu kategori baru yaitu prehipertensi, jika tekanan darah sistolik antara 120 dan 139 atau tekanan darah diastolik di antara 80 dan 89 mmHg[1]. Penderita yang mempunyai sekurang-kurangnya tiga pengukuran tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat

istirahat dipastikan mempunyai tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik (TDS) > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik (TDD) > 90 mmHg. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi pada suatu target organ, seperti stroke dan penyakit jantung koroner [2].

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik, dan stress psikososial. Hampir disetiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai. Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara di dunia. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sekitar 80 % terutama di Negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini [3]. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Di negara-negara barat dan negara-negara yang berkembang presentase penderita hipertensi meningkat dengan pesat.

Di Indonesia Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit stroke dan tuberkulosis (TBC) yakni mencapai 6,7% dari seluruh populasi kematian diseluruh golongan umur. Masalah hipertensi di Indonesia cenderung meningkat dari 8,3% pada Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2020 menjadi 31,3% sedangkan pada tahun 2021 menjadi 33,6%. Di Provinsi Lampung sendiri kasus hipertensi cukup tinggi pada tahun 2022 sebesar 93.136 kasus dan menempati urutan ketiga dari sepuluh besar penyakit setelah penyakit influenza dan diare. Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, tahun 2022 jumlah kasus hipertensi mencapai 2.340 kasus, dan pada tahun 2023 jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan hingga mencapai 2.414 kasus. Penyakit hipertensi di Kabupaten Lampung Selatan merupakan salah satu penyakit urutan ke 6 dari 10 besar penyakit yang ada di Kabupaten Lampung [4].

Pengobatan tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan dengan cara farmakologi yaitu dengan cara pemberian obat. Sedangkan cara pengobatan nonfarmakologis ialah mengkonsumsi tumbuhan herbal yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Beberapa contoh tumbuhan herbal yang berkhasiat menurunkan tekanan darah seperti daun dan buah alpukat, mengkudu, mentimun, daun seledri, daun selada air, bawang putih, daun dan buah belimbing bintang, dan bunga rosella [5].

Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah mengkudu. Buah mengkudu dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena mengandung sejenis fitonutrien, yaitu *Scopoletin* yang berfungsi untuk memperlebar saluran pembuluh darah yang mengalami penyempitan dan melancarkan peredaran darah. Hal ini menyebabkan jantung tidak perlu bekerja terlalu keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah menjadi normal. Para ahli percaya bahwa scopoletin adalah salah satu di antara zat-zat yang terdapat dalam buah Mengkudu yang dapat mengikat serotonin, salah satu zat kimiawi penting di dalam tubuh manusia [6].

Puskesmas Tanjung Sari adalah Puskesmas Rawat inap yang bertempat di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Angka kasus Hipertensi di Puskesmas Tanjung Sari saat ini menduduki peringkat ke 2 dari 10 besar penyakit yang ada dengan cukup cukup tinggi yaitu 1.688 kasus pada tahun 2022 dan 1.808 kasus pada tahun 2023, sedangkan terhitung sejak Januari-Maret 2024, angka kejadian hipertensi sudah mencapai 240 kasus [7].

Berdasarkan hasil prasurvey yang di lakukan pada tanggal 20 Maret 2024 didapatkan jumlah kasus penyakit degeneratif tertinggi menurut data angka kesakitan adalah hipertensi sejak Januari-Maret 2024 yang berjumlah 240 kasus. Berdasarkan wawancara kepada salah satu tenaga kesehatan yang memegang program penyakit hipertensi mengatakan bahwa selama ini program yang sudah dijalankan untuk mengatasi kasus hipertensi adalah senam setiap hari minggu pagi, pemeriksaan tekanan darah rutin setiap minggu dan pemberian obat penurun tekanan darah. Hanya sedikit penderita hipertensi yang menggunakan cara pengobatan nonfarmakologis ataumengonsumsi tumbuhan herbal. Setelah dilakukan wawancara kepada 20 responden, diketahui 4 orang (20%) pernah mengkonsumsi rebusan daun seledri, 4 orang (20%) pernah mengkonsumsi jus mentimun, 6 orang (30%) pernah mengkonsumsi rebusan bawang putih dan 6 orang (30%) lainnya pernah mengkonsumsi jus alpukat, namun belum ada yang pernah mencoba menggunakan perasan buah mengkudu. Dari 20 orang (100%) tersebut hanya 40% saja yang mengalami penurunan.

Menurut penelitian Galuh, dkk (2019) tentang Pengaruh Perasan buah mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kusumadadi Lampung Tengah, menyebutkan bahwa rata-rata TD systole sebelum diberikan buah mengkudu 180,45 dan sesudah diberikan buah mengkudu TD systole 120,80, ada pengaruh Perasan buah mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan p-value 0,001 atau p-value < 0,05.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang bpengaruh perasan buah mengkudu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan untuk mengetahui seberapa besar frekuensi penurunan tekanan dara sebelum dan sesudah pemberian perasan buah mengkudu.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kuantitatif* yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis [8]. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *Quasi Experiment*. Sedangkan rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test and post test design* [9].

Populasi adalah keseluruhan objek peneliti yang akan diteliti Setiadi, 2017[10]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan terhitung sejak bulan Agustus 2024 yang berjumlah 32 responden. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi [11]. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan terhitung sejak bulan Agustus 2024 yang berjumlah 32 responden. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteris atau karakteristik tertentu[9].

Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu, bersedia menjadi responden tanpa paksaan, responden adalah pasien dengan hipertensi grade I dan II atau dengan tekanan darah > 140/90 mmHg, dan pasien wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu, responden alergi dengan perasan buah mengkudu, tidak bersedia mengkonsumsi perasan buah mengkudu, responden

mempunyai riwayat penyakit komplikasi, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, gagal ginjal, asam urat dan sesak nafas.

Prosedur pemberian buah mengkudu yaitu mengonsumsi perasan buah mengkudu oleh penderita hipertensi sebanyak ± 200 ml dan di konsumsi 2x/hari selama 5 hari berdasarkan lembar SOP. Pengukuran penurunan tekanan darah tinggi dilakukan menggunakan alat ukur berupa Sphygmometer digital, stetoskop, dan lembar observasi. Hasil penurunannya dilihat berdasarkan hasil pemeriksaan TD sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi perasan buah mengkudu.

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah etika penelitian yang meliputi, lembar persetujuan responden (*Informed Consent*), tanpa nama (*Anonymity*), kerahasiaan (*Confidentiality*).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Karakteristik Responden

Berikut ini adalah tabel karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia Responden Frekuensi (n=32) Persentase (%)		
40-45 tahun	12	37,5
46-60 tahun	20	62,5
Jenis Kelamin Frekuensi Persentase (%)		
Laki-Laki	22	68,8
Perempuan	10	31,3
Pendidikan Frekuensi Persentase (%)		
SD	5	15,6
SMP	10	31,3
SMA	13	40,6
D3	4	12,5
Pekerjaan Frekuensi Persentase (%)		
Buruh	7	21,9
IRT	8	25,0
Swasta	4	12,5
Wiraswasta	13	40,6

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar berusia 45-60 tahun yang berjumlah 20 orang (62,5%), jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 orang

(68,8%), pendidikan SMA berjumlah 13 orang (40,6%) dan mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta (berdagang) berjumlah 13 orang (40,6%).

Karakteristik responden dalam penelitian ini bisa mempengaruhi hasil penelitian karena beberapa alasan utama yaitu, usia mempengaruhi fungsi organ, metabolisme, dan respon tubuh terhadap zat aktif dalam buah mengkudu. Jenis pekerjaan berkaitan dengan tingkat stres, aktivitas fisik, dan gaya hidup secara umum, yang semua itu dapat mempengaruhi tekanan darah. Pria dan wanita memiliki respon fisiologis yang berbeda terhadap perasan mengkudu, baik karena hormon maupun perbedaan metabolisme. Tingkat pendidikan dapat mencerminkan pengetahuan tentang kesehatan, kepatuhan terhadap aturan minum perasan mengkudu, dan pemahaman instruksi penelitian.

Beberapa efek samping yang mungkin timbul setelah pemberian perasan buah mengkudu yaitu antara lain, gangguan pencernaan, kandungan senyawa aktif dan rasa yang kuat pada buah mengkudu bisa menimbulkan iritasi saluran pencernaan terutama bagi orang yang sensitive [12]. Beberapa orang juga bisa alergi terhadap senyawa tertentu dalam buah mengkudu. Mengonsumsi perasan buah mengkudu bersamaan dengan obat anti hipertensi dapat menyebabkan penurunan tekanan darah yang berlebihan atau meningkatkan kadar kalium dalam darah.

Efek samping tersebut bisa tidak muncul secara langsung, sehingga dilakukan pemantauan terhadap responden selama dan setelah pemberian perasan buah mengkudu.

Analisis Univariat

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tekanan Darah Sebelum	N	Mean	Min-Max	Standar Deviasi
Sistolik	32	164,38	150-180	10,758
Diastolik		110,00	100-130	9,158
Tekanan Darah Sesudah	N	Mean	Min-Max	Standar Deviasi
Sistolik	32	130,94	120-160	11,100
Diastolik		84,69	60-100	10,885

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 164,38 dengan nilai minimal 150 dan maksimal 180, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 110,00 dengan nilai minimal 100 dan maksimal 130. Diketahui juga bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 130,94 dengan nilai minimal 120 dan maksimal 160, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 84,69 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 100.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang terdistribusi normal. Jadi uji normalitas bukan dilakukan pada masing-masing variabel tetapi pada nilai residualnya [9]. Uji normalitas dalam pengujian data ini menggunakan ketentuan *Shapiro Wilk* dikarenakan data < 50 responden. Jika nilai sig > 0,05, maka data dikategorikan normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Frekuensi Nafas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	0,909	32	0,061
Sesudah	0,949	32	0,349

Berdasarkan Tabel 3. diketahui nilai sig > 0,05 yaitu 0,061 dan 0,349, sehingga data yang peneliti gunakan berdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Mengkudu Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, menggunakan (*Paired-Sample T-Test*), yaitu:

Tabel 4. Analisis Bivariat

Variabel	N	Mean	Mean Selisih	SD	P-Value
Sistole sebelum		164,38			
Sistole sesudah		130,94	33,438	11,248	0,000
	32				
Diastole sebelum		110,00			
Diastole sesudah		84,69	25,313	12,177	0,000

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, nilai mean selisih tekanan darah *sistole* sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 33,438 mmHg, dan nilai mean selisih tekanan darah *diastole* sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 25,313 mmHg.

Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian perasan buah mengkudu terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 164,38 mmHg dengan tekanan darah paling rendah 150 mmHg dan paling tinggi 180 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 110 mmHg dengan tekanan darah paling rendah 100 mmHg dan paling tinggi 130 mmHg. Diketahui juga bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 130,94 mmHg dengan tekanan darah paling rendah 120 mmHg dan paling tinggi 160 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 84,69 mmHg dengan tekanan darah paling rendah 60 mmHg dan paling tinggi 100 mmHg.

Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian perasan buah mengkudu terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat pada buah mengkudu yang bekerja pada sistem peredaran darah. Selain itu alasan mengapa pemberian perasan buah mengkudu efektif menurunkan tekanan darah pada populasi atau pada penelitian ini yaitu Subjek mengonsumsi perasan buah mengkudu sesuai dosis dan jadwal yang ditetapkan peneliti. Kondisi gaya hidup atau pola makan yang mendukung efektivitas senyawa alami pada buah mengkudu. Serta subjek tidak sedang menggunakan obat anti hipertensi yang kuat sehingga efek dari buah mengkudu lebih terlihat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang relevan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Agung Prakoso tentang pengaruh pemberian jus buah mengkudu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu di kabupaten demak. Dengan populasi 45 lansia yang terkena hipertensi menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *desain One group pre-test and post-test*. Tekanan sistolik sebelum di berikan jus buah mengkudu 155 mmHg dan sesudah di berikan jus buah mengkudu 137 mmHg [13]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Annik Megawati tentang pengaruh jus mengkudu terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di unit rehabilitasi sosial margo mukti rembang. Dengan sampel sebanyak 19 responden, menggunakan desain penelitian pra eksperimen, dengan rancangan *One group pre-test and post-test*. Tekanan sistolik sebelum di berikan jus buah mengkudu 120,6 mmHg dan sesudah di berikan jus buah mengkudu 116 mmHg [14].

Berdasarkan hasil penelitian, menurut peneliti sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mencapai > 140 mmHg (Tekanan *Sistolik*), hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi yaitu usia, keadaan stres, kegemukan, merokok, sering mengonsumsi minuman berkafein (kopi) serta kurangnya aktifitas fisik (Olah raga), sehingga banyak masyarakat yang mengalami hipertensi.

Sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan setelah mengonsumsi buah mengkudu, hal ini dikarenakan keuntungan dari ekstrak buah mengkudu adalah obat yang dijual bebas dipasaran, bahannya juga mudah didapat dengan harga ekonomis, sehingga memungkinkan pasien dan melakukan upaya dalam mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat membantu kemandirian pasien dalam menjaga kesehatannya khususnya bagi pasien yang tidak ingin mengatasi tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi farmakologis.

Namun setiap responden mengalami penurunan tekanan darah yang tidak signifikan antara responden satu dengan lainnya, hal ini dimungkinkan karena ada beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian seperti responden kurang yakin dan ragu untuk mengonsumsi rebusan buah mengkudu karena belum mengetahui khasiat buah mengkudu, serta responden kurang rutin atau tidak sesuai jadwal dalam mengonsumsi perasan buah mengkudu.

4. Kesimpulan

Diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 164,38 sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sebelum diberikan perasan buah mengkudu adalah 110,00. Sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 130,94, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sesudah diberikan perasan buah mengkudu adalah 84,69, artinya terdapat penurunan tekanan darah sistolik maupun

distolik setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian buah mengkudu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, diharapkan kepada responden agar lebih rutin lagi dalam mengkonsumsi buah mengkudu, dengan dosis 30 – 50 ml perasan buah mengkudu di minum 1 kali sehari, lama pemberian yaitu selama 7 – 14 hari berturut-turut tergantung kondisi tekanan darah awal penderita, sehingga tekanan darah dapat menurun, melakukan olah raga teratur, minimal 2 jam dalam sehari, hindari konsumsi minuman berkafein tinggi (minuman kopi), hindari merokok dan diharapkan kepada responden agar dapat memantau tekanan darah setiap hari untuk mengidentifikasi kekambuhan hipertensi pada responden.

Daftar Pustaka

- [1] Sari I. Berdamai Hipertensi. Jakarta: Tim Bumi Medika; 2020.
- [2] Santoso. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Masyarakat. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
- [3] Rosdiana, Pratiwi. Khasiat Ajaib Daun Sirih Tumpas Berbagai Penyakit. Jakarta Timur: PADI; 2019.
- [4] Sukdamai PP. Profil Kesehatan Tanjung Sari, Natar: Lampung Selatan. 2023.
- [5] Triyana. Konsep Penyakit Tidak Menular & Aplikasi Dalam Mencegah Penyakit Hipertensi. Bandung: Alfabeta; 2018.
- [6] Cahyo. Ramuan Buah-Buahan Untuk Segala Penyakit. Bandung: Alfa Beta; 2020.
- [7] Sukdamai PP. Profil Kesehatan. Natar: Lampung Selatan; 2023.
- [8] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2018.
- [9] Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [10] Setiadi. Konsep & Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2017.
- [11] Sulistyaningsih. Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif. Jakarta: Graha Ilmu; 2019.
- [12] West BJ, Den S, Isami F, Uwaya A, Jensen CJ. The Potential Health Benefits of Noni Juice : A Review of Human Intervention Studies. J Foods. 2018;7(58):1–22.
- [13] Prakoso A, Agusman F, Sonhaji. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Posyandu Kabupaten Demak. Pros Konf Nas II PPNI Jawa Teng. 2014;76–81.
- [14] Megawati A, Hidayat FD. Pengaruh Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. J Keperawatan dan Kesehat Masy. 2015;2(3).